

Vanhustyö

SENIORARBETE

2 • 2023

**PALVELUASUMISEN
turvallisuuden
vahvistaminen**

**LATTIALTA NOUSUKYKY
on itsenäisen
toimintakyvyn mittari**

**Miten varautua
kriisitilanteisiin?**

Vanhustyö

SENIORARBETE

Turvallisuus ja varautuminen

6–9

Varautuminen yhteiskunnan ja yksilön tasolla

Varautumisella tarkoitetaan valmistautumista ennakolta erilaisiin onnettomuuksiin ja kriisitilanteisiin. Tavoitteena on yhteiskunnan ja yksilöiden toiminnan mahdollisimman häiriötön jatkuminen kaikissa tilanteissa. Jokaisen ihmisen tulee myös itse varautua erilaisiin kriisitilanteisiin.

12-13

Palveluasumisen turvallisuutta vahvistetaan yhteistyöllä

Asumisyksikön turvallisuuskulttuurin vahvistaminen edellyttää johdolta määrätietoista riskienhallintaa ja sitoutumista. Kaatumiset ja putoamiset ovat iäkkäiden tyypillisimpiä tapaturmia. Palveluasumisen piirissä oleville iäkkäille suositellaan yksilöllisesti suunniteltua ja ohjattua liikuntaharjoittelua toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

18–19

Kun huoli toisesta ihmisestä herää

Meillä jokaisella on mahdollisuus välittää lähimmäisistä ilmoittamalla heränneestä huolesta, mikäli huomaamme jollakulla haasteita arjessa selviytymisessä tai hänen kotonaan ilmenee turvallisuuden vaarantava palo- tai onnettomuusriski. Viranomaiselle ilmoittaminen on velvollisuus.



Onko välimuotoinen asuminen väliinputoaja?

Senioritalojen kaltainen välimuotoinen asuminen on jäänyt väliinputoajaksi. Asumismuoto tunnetaan heikosti ja yrityksetkään eivät ole ymmärtäneet konseptin ideaa. Välimuotoinen asuminen sijoittuu tavallisen asumisen ja palveluasumisen väliin.

Tietoturva – ihmisen ystävä ja ärsytyksen kohde

Tietoturva on tiedon, palvelujen, järjestelmien sekä tietoliikenteen suojaamista. Pääasiat tietoturvassa on meidän kaikkien opeteltavissa, ei se ole mitään sen kummempaa kuin muukaan elämä. Rauhallisuus on hyvä asenne digilaitteiden kanssa toimiessa.



Vanhustyö-lehti 3/2023 ilmestyy 10.6.2023 – Digitalisaatio ja teknologia

- 4** Pääkirjoitus: Monta lääkettä – hyvä vai huono
5 Toriparlamentti: Terveiset kansanedustajaehdokkailla
6 **Turvallisuus ja varautuminen**
6 Varautuminen yhteiskunnan ja yksilön tasolla
10 Liikenteen palvelut kuuluvat kaikille
12 Palveluasumisen turvallisuutta vahvistetaan yhteistyöllä
14 Kaatumisten ehkäisy on meidän kaikkien juttu
16 Lattialta ylösnousukyky on itsenäisyyden ja pitkän iän mittari
18 Kun huoli toisesta ihmisestä herää
20 Lyhyesti

KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 22** Kuinka ikääntyneet osallistuvat yhteiskuntaan
24 RAI-arviointi – mistä on kyse?

ASUMINEN JA ELINympäristöt

- 26** Onko välimuotoinen asuminen väliinputoja?

OSALLISUUS

- 28** Ammattilaisten positiivisia kommentteja vanhustyöstä

VANHUUTEEN VARAUTUMINEN

- 29** Häiriö- ja kriisitilanteet herättävät varautumiseen

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 30** Tietoturva – ihmisen ystävä ja ärsytyksen kohde
32 läkkää ihmiset Gerontologia 2023 -kongressin puheenvuoroissa
34 Hoiva-avustajan työnkuvalla tukea työssä jaksamiseen
36 Kuolinapu ja saattohoito
38 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
39 Ledare: Många läkemedel – bra eller dåligt?
40 Säkerhet och beredskap: Beredskap på samhälls- och individnivå



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

Anni Lausvaara (pj)
 Anna Haverinen
 Satu Karppanen
 Teppo Kröger
 Kirsi Kuusinen-James
 Kari Mäkelä
 Aila Pikkarainen
 Merja Lankinen

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

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

Kansikuva: Shutterstock

TAITTO

PunaMusta Oy,
 Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

vttl.fi/tilaa-lehti
 vanhustyolehti@vttl.fi
 tai toimituksesta

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
 vanhustyolehti@vttl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN

Kestotilaus 45 euroa/vuosi
 Opiskelijatilaus 30 euroa/vuosi
 Irtonumero 8 euroa + postikulut

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vttl.fi

Voit lähettää toimitukselle juttuvinkkejä ja kuvia osoitteeseen vanhustyolehti@vttl.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.



Monta lääkettä – hyvä vai huono

Vanhoiden ihmisten usein runsas lääkkeiden käyttö on vuosien mittaan herättänyt paljon keskustelua ja ihmettelyäkin. Pitääkö vanhoille tosiaan syöttää niin paljon lääkkeitä -- tulee kaikenlaisia haittoja ja kustannuksiakin. Syötetäänkö lääkkeitä vanhoille turhaan? Onko lääkehoito turvallista?

LÄÄKEHOIDON PERUSTE ON TIETYSTI SE, että potilaat – nuoret tai vanhat ihmiset – voisivat paremmin ja selviäisivät erilaisten sairauksiensa kanssa. Kun sairauksien määrä tunnetusti yleensä lisääntyy – valitettavasti – iän myötä, lisääntyy näiden sairauksien hoitoon käytettyjen lääkkeiden käyttökkin. Hoidosta pidättäytyminen voikin näin olla helposti epäeettistä.

KUN LÄÄKETIEDE ON KEHITTÄNYT ja näyttöä on kertynyt myös vanhojen potilaiden hoidosta, voi jäykkä yläraja lääkkeiden lukumäärässä johtaa siihen, ettei vanhoja potilaita hoideta yhtä hyvin kuin nuorempia. Myös iäkkäät tarvitsevat lääkkeitä ja hyötyvät näyttöön perustuvista hoidoista, eikä lääkkeiden lukumäärän vähentäminen ole itseisarvo.

ENENEVÄSTI ONKIN RUVELTU puhumaan hallitusta monilääkityksestä. Ja myös alilääkitys on mahdollista. On huono juttu, jos ihminen ei saa hoitoa, josta hänelle ei olisi hyötyä. Alilääkitystä esiintyy etenkin sydän- ja verisuonitautien ja osteoporoosin hoidossa.

MUTTA EI LÄÄKEHOITOON PIDÄ suhtautua kevyesti, etenkin ikääntyneen hoito monilla lääkkeillä on taitoa ja tarkkuutta vaativaa, koska siihen liittyy myös yhteis- ja erilaisten haittavaikutusten riskejä.

ON MYÖS OSATTAVA LUOPUA lääkkeestä, jos sen käytöstä ei enää hyötyä tai se havaitaan sopimattomaksi. Lääkkeiden vähentämistä on paljonkin tutkittu, mutta pysyvien tulosten saavuttaminen ei ole helppoa. Aiheesta kaivattaisiin lisää ja etenkin kontrolloituja tutkimuksia, jotta voidaan varmistaa, ettei lääkkeiden lopetuksesta toisaalta ole potilaalle haittaa.

ON JOKA TAPAUKSESSA tärkeää jo lääkkeen aloitusta harkittaessa varmistaa, hyötyykö potilas todella lääkkeestä ja ovatko hyödyt mahdollisia haittoja suurempia – onko lääke iäkkäälle turvallinen? Yksittäisten lääkkeiden kohdalla auttaa FIMEAn Lääke75+ -tietokanta (fimea.fi). Sen tarkoitus on tukea päätöksentekoa 75 vuotta täyttäneiden lääkehoidosta ja parantaa lääkitysturvallisuutta. Tietokanta sisältää luokittelun ja suosituksen lähes 500 lääkeaineen tai niiden yhdistelmien käytöstä iäkkäillä.

KUN ODOTETTAVISSA OLEVA elinaika on käynyt lyhyeksi, on tarkkaan harkittava myös lääkehoidon mielekkyyttä. Siinä lääkehoidon pitää tähdätä voimien ja oireiden helpottamiseen, ei enää sairauksien ehkäisyyn. Haasteena on ”loppuvaiheen” määrittely, eikä sitä määrää pelkästään korkea ikä. ❤️

Timo Strandberg

Vanhustyön keskusliiton puheenjohtaja
Lääketieteen ja kirurgian tohtori,
geriatrian professori, emeritus

Terveiset kansanedustajaehdokkaille vanhusneuvostopäiviltä

Haastattelimme Vanhusneuvostopäivillä viime vuoden marraskuussa muutamia osallistujia. Kysyimme ikäsyrynnästä ja pyysimme kertomaan terveiset tulevien eduskuntavaalien kansanedustajaehdokkaille.

Teksti: **Terhi Valkonen Törsleff** ja **Merja Lankinen** – Kuvat: **Terhi Valkonen Törsleff**

Kysymykset:

1. Minkälaisia terveisiä haluatte lähettää kansanedustajaehdokkaille?
2. Oletko joutunut ikäsyrynnän kohteeksi?
3. Mikä numero tai asia kuvaa ikääsi?



Veijo Mikola (78), Raisio

1. Ehdokkaiden olisi hyvä muistaa, että eläkeikäisiä on yli miljoona. Sieltä löytyy aika paljon ääniä. Kun ehdokkaat lupaavat, pitää niiden myös toteuttaa sen mitä lupaavat.
2. Ei, en ole kokenut syrjintää. Ihmettelin sitä, kun joku kaipasi vanhusneuvostolle digikoulutusta. Ainakin meidän vanhusneuvostossa, joka on pieni, niin siellä ovat kaikki erittäin hyvin digitaitoisia. Mutta totta kai tiedän, että ikäihmisissä suurin osa on sellaisia, jotka eivät työaikanaan ehtineet tutustua tietokoneisiin ja sen jälkeen se on ollut vaikeaa. Mutta ne, jotka tänä päivänä jäävät eläkkeelle, uskon, että kaikilla on jo kokemusta tietokoneista.
3. 80.

Irma Harjula (68), Teuva

1. Jokainen kansanedustaja, joka sinne pyrkii ja aikansa pääsee, niin ottaisi vanhusväestön, vanhukset, järjestöt ja vammaiset huomioon. Suurimmalla osalla ehdokkaista ei ole tietoa, mitä siellä ruohonjuuritasolla tapahtuu. Ne päättäjät ovat pääsääntöisesti enemmän keskittyneet ensinnäkin itseensä, koska siihen vaalityöhön pitää satsata paljon rahaa. Toiseksi siihen, että kun sinne pääsee, niin se valta vähän sokaistaa heitä. Pitäisi muistaa, ketkä heitä äänestää ja kenenkä asioita he siellä ajavat.
2. Ikäsyryntä on laaja käsite. Minä uskon, että sitä varmasti on, mutta en itse ole siihen törmännyt. Olen tehnyt parikymmentä vuotta esimiestyötä kotihoidon puolella ja minun mielestäni töihin on otettu kaikki, jotka ovat olleet hyviä työntekijöitä riippumatta siitä, minkä ikäisiä ovat. On vakituiseen työhön otettu ihmisiä, jotka ovat muutaman vuoden päästä jäämässä eläkkeelle. Uskon, että sitä on kuitenkin olemassa ja melko ikävääkin ikäsyryntää.
3. En ole enää 18-vuotias, enkä keski-ikäisenkään. Minä olen kyllä ikäihminen, mutta mieleltäni aika vireä ja aktiivinen. Tykkään vähän hömpöttääkin välillä. Olisiko se joku semmoinen viisikymmentä.





Varautuminen yhteiskunnan ja yksilön tasolla

Yhteiskunnan eri toimijoiden velvollisuutena on ollut vuosikymmenet varautua erilaisiin yhteiskunnan häiriötilanteisiin. Varautumisen tavoitteena on yhteiskunnan ja yksilöiden toiminnan mahdollisimman häiriötön jatkuminen kaikissa tilanteissa.

Teksti: Jari Lepistö



Kuva: Ilkka Vuorinen

Viimeisen vuoden aikana olemme järkeyttyneinä seuranneet Venäjän häikäilemätöntä toimintaa itsenäistä kansakuntaa vastaan. Sota Euroopassa on tuntunut pitkään kaukaiselta asialta, mutta Ukrainan tapahtumat avasivat silmät todellisuudelle. Toki olihan Itä-Ukrainassa ollut jo taisteluita aiemminkin, mutta ne jäivät kokonaisuutena vähemmälle huomiolle. Sodan ohella myös koronapandemia osoitti kuinka isot globaalit ilmiöt vaikuttavat meihin jokaiseen.

Yhteiskunnan eri toimijoiden velvollisuutena on ollut vuosikymmenet varautua erilaisiin yhteiskunnan häiriötilanteisiin. Johtuen pitkästä rauhan ajasta, varautuminen yhteiskunnan erilaisiin häiriötilantei-

siin koki jonkinlaisen lomaannuksen vuosien myötä. Vielä kymmenen vuotta sitten puhuttiin, että maailmassa on rauhallisinta siten toisen maailmansodan. Aika on osoittanut, että suhdanteet voivat muuttua yllättävänkin nopeasti. Viimeinen vuoden ajanjakso käänsi suhtautumisen varautumiseen aivan uuteen asentoon. Nyt varautumissuunnitteluun paneudutaan laajemmin eri tavalla kuin pitkiin aikoihin.

Hyvin kuvaavaa on ollut se, kuinka ennen Ukrainan sotaa esimerkiksi väestönsuojien hoitajakursseille ei tahtonut olla tulijoita ja sodan alkamisen jälkeen kursseille on ollut kovaa kysyntää.

Varautumiseen liittyvillä sivustoilla kävijämäärät ovat moninkertaistuneet. Tämä

osoittaa osaltaan sen, että kriisien myötä ihmisten tiedon tarve kasvaa räjähdysmäisesti. Tällaisena aikana on varmistuttava myös siitä, että ihmiset saavat oikeaa tietoa.

Mitä varautumisella tarkoitetaan?

Varautumisella tarkoitetaan valmistautumista ennakolta erilaisiin onnettomuuksiin ja kriisitilanteisiin. Tavoitteena on yhteiskunnan ja yksilöiden toiminnan mahdollisimman häiriötön jatkuminen kaikissa tilanteissa. Varautumistoimenpiteitä ovat muun muassa valmiussuunnittelu, jatkuvuudenhallinta, etukäteisvalmistelut, koulutus ja valmiusharjoitukset.

Häiriötilanteella tarkoitetaan uhkaa tai tapahtumaa, joka vaarantaa yhteiskunnan turvallisuutta ainakin hetkellisesti. Yleisimpiä häiriötilanteita ovat esimerkiksi sähkökatkot, myrskyt, tulvat ja vesiepidemiat.

Poikkeusolojen määritelmä kattaa aseellisen hyökkäyksen lisäksi myös muut kansakuntaa vakavasti uhkaavat poikkeusolot, kuten esimerkiksi erittäin vakavat luonnonmullistukset, pandemiat ja suuronnettomuudet. Määritelmä vastaa kansainvälis-

Poikkeusoloja on Suomessa ollut todella harvoin.

ten ihmisoikeussopimusten yleistä hätätilaa koskevia määräyksiä. Poikkeusolot määritellään valmiuslaissa ja ne astuvat voimaan, kun tasavallan presidentti yhdessä valtioneuvoston kanssa toteaa maassa vallitsevan poikkeusolot.

Aika ajoin vuosien ja vuosikymmenien aikana on ollut erilaisia häiriötilanteita. Osasta on saatettu käydä laajempaakin yhteiskunnallista keskustelua kuten esimerkiksi Nokian vesikriisi tai erilaiset tulvat. Tällöin herätään paikallisesti usein siihen, kuinka ollaan seuraaviin kriiseihin varautuneita. Kohdattu koettelemus saa aikaan laajemman impulssin, jolloin ajantasaisesti suunnitellut ja harjoitellaan yhteistoimintaa.

Aluehallintovirastot ovat vuosien varrella huolehtineet siitä, että aika ajoin kunnat harjoittelevat laajojen häiriötilanteiden aikaista toimintaa. Kuntia on myös patistettu pitämään varautumissuunnitelmat ajan tasalla. Sama varautumisen velvoite koskettaa laajemminkin julkishallinnon toimijoita kuten hyvinvointialueita.

Poikkeusoloja on Suomessa ollut todella harvoin. Koronapandemia sai aikaan poikkeusolojen julistamisen. Tämä näkyi arjessa erilaisin rajoituksin ja mittavin toimin kuten Uudenmaan sulkemisena. Poikkeusolojen toteaminen tapahtuu erittäin perusteellisen harkinnan tuloksena. Harvinaisuudesta huolimatta myös poikkeusoloja varten täytyy valmiutta aika ajoin testata ja harjoitella.



Kotivaraa 72 tunniksi

Käytä ruokaa, jonka säilyvyysaika on pitkä, joka valmistuu nopeasti, jonka kypsentämiseen tarvitaan vain vähän vettä tai joka voidaan syödä kypsentämättä. Kotivara ei ole erillinen hätävarasto, vaan tuotteita käytetään arjessa tarpeen mukaan ja tilalle hankitaan uutta.

Millaista ruokaa?

- Hanki kotivaraan elintarvikkeita, joita käytät muutenkin.
- Varmista, että kotoasi löytyy myös kuivamuonaa, kuten pähkinöitä tai kuivattuja hedelmiä.
- Valitse lisäksi sellaista ruokaa, jota voit valmistaa sähkökatkon aikana esimerkiksi retkikeittimen avulla. Ruoa voi usein syödä kylmänäkin.

Ruoan säilytys ja säilyminen

- Ensimmäisenä käytetään jääkaapista herkästi pilaantuvat tuoretuotteet kuten maito.
- Älä avaa tarpeettomasti kylmälaitteiden ovia, kylmä säilyy tällöin pitkempään.
- Pakasteiden sulaminen -18 asteen pakastinlämpötilasta nolla-asteiseksi vie jopa useita vuorokausia.
- Nolla-asteiseksi sulaneet elintarvikkeet voit valmistaa ruoaksi tai kypsentää ennen uudelleen pakastamista.

Varaa kotiin hyvin säilyvää, sellaiseen syötävää ruokaa. Muista huomioida erityisruokavaliot! Ja muista varata ruokaa myös lemmikkieläimille!

Lähde: 72tuntia.fi

Varautumisen vastuut

Jokainen hallinnonala vastaa omasta varautumisesta. Esimerkiksi sisäministeriö koordinoi pelastustoimen varautumista Suomessa ja sosiaali- ja terveysministeriö sosiaali- ja terveystoimen varautumista.

Valtiovallan tasolla varautumisen yhteensovittamista tapahtuu muun muassa ministeriöiden valmiuspäälliköiden ja valmiussihteerien kokouksessa sekä turvallisuuskomiteassa. Aluehallintoviraston tehtäviin kuuluu varautumisen yhteensovittaminen alueellaan ja kuntien varautumisen tukeminen.

Kuntatasolla eri hallinnonalojen yhteensovittaminen tapahtuu kunnan johdon toimesta. Kunnissa valmiussuunnittelu rakentuu kunnan yleisestä suunnitelmasta ja hallintoalojen omista suunnitelmista. Hyvinvointialueet huolehtivat osaltaan varautumisesta ja siihen kuuluvasta yhteensovittamisesta kuntien kanssa.

Parhaillakaan suunnitelmilla ja harjoituksilla ei estetä kriisitilanteiden syntymistä. Mutta ne luovat pohjan kriisien käsittelylle – eräänlaisen turvatyynyn, joka täyttyy kriisin iskiessä vasten kasvoja. Kokonais-

valtaista kuvaa suomalaisen yhteiskunnan varautumisen tilasta ei ole julkisesti saatavilla.

Riskinarviot valmiussuunnittelun pohjana

Hiljakkoin sisäministeriö julkaisi päivitetyn kansallisen riskiarvion. Kansallisessa riskiarviossa kuvataan Suomen toimintaympäristön muutoksia ja näiden muutosten vaikutuksia erilaisiin mahdollisiin kansallisiin uhkiin ja häiriötilanteisiin. Tällaisia riskejä ovat esimerkiksi informaatiovaikuttaminen, sotilaallisen voiman käyttö, energihuollon häiriöt sekä terveysturvallisuuteen liittyvät uhat. Mitä paremmin tiedostetaan riskit, sitä parempi osumatarkkuus saavutetaan valmiussuunnittelussa.

Velvoite kansallisten riskiarviointien tekemiseen tulee Euroopan unionin pelastuspalvelumekanismista. Suomi toimittaa komissiolle yhteenvedon riskinarvion keskeisistä osista joka kolmas vuosi. Riskiarvio on muodostettu yhteistyössä eri hallinnonalojen tunnistamista yhteiskunnan elintärkeiden toimintojen kansallisista uhkamalleista ja häiriötilanteista.

Kansallisen riskiarvion lisäksi tarvitaan



myös alueellinen arvio ja nämä muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jonka pohjalta kukin arvioi vaikutuksia omaan toimialaan ja tehtäviin.

Myös yksilöillä on vastuuta varautumisesta

Jokaisen ihmisen tulee itse varautua erilaisiin kriisitilanteisiin. Yhteiskunnan turvallisuustoimijoiden kuten viranomaisten ja järjestöjen resurssit ovat sen verran rajalliset, että välttämättömimmät toimet pystytään tekemään. Jokaisella meistä on velvollisuus huolehtia omasta ja läheistensä turvallisuudesta.

Isoissa häiriötilanteissa viranomaisten resursseja ei välttämättä riitä kaikkiin apua tarvitseviin kohteisiin ja joudutaan priorisoimaan eniten apua tarvitseviin kohteisiin. Siksi ihmisillä tulee olla kykyä huolehtia välttämättömistä edellytyksistä arjessa selviytymisessä. Tutkimusten mukaan maaseudulla asuvat ihmiset ovat paremmin varautuneita yhteiskunnan häiriötilanteisiin, kuin kaupungeissa asuvat ihmiset.

Ihmisten omaan varautumiseen on luotu erilaisia malleja ja ohjeita. Tunnetuin on 72

tuntia -konsepti. 72 tuntia on viranomaisten ja järjestöjen yhdessä luoma suositus kotitalouksille. Ideaaliajatus on, että jokaisessa kodissa pärjättäisiin vähintään kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa. Huomio halutaan kiinnittää muun muassa riittävään määrään ruokaan, lääkkeitä ja vettä. Tärkeää on käyttää myös oikeita tietolähteitä. Turvallisimpia ovat viranomaisten viralliset kanavat ja radion kautta välitettävä tieto.

Erityisesti maalla asuvat ihmiset vanhukset mukaanluettuna ovat varautuneet monenlaisiin häiriötilanteisiin. Pakkaset ovat täynnä marjoja ja lihaa, tuvasta löytyy tulisija, jolla lämmittää ja tehdä ruokaa. Naapureista huolehditaan, jos häiriötilanne pitkittyy. Jos puu kaatuu tielle, se yleensä korjataan itse pois. Kaupungeissa ei kaikilla ole tällaisia mahdollisuuksia ja joudutaan nojautumaan enemmän palveluverkon tuomiin apuihin.

Tuen tarpeessa olevien ihmisten osalta on huolehdittava, että myös heillä on mahdollisuus selviytyä pitkittyneessä häiriötilanteissa, jos esimerkiksi kodinhoitajan käyntiväli pitkittyy. Jo sekin, että olemme tarvittaessa naapurin apuna, auttaa paljon poikkeuksellisessa arjessa.

Yhteiskunnan kriisinsietokyky ratkaistaan tiiviissä yhteistyössä eri hallinnonalojen toimijoiden ja kansalaisyhteiskunnan kesken. Kun jokainen meistä huolehtii onnettomuuksien ja vahinkojen ehkäisystä sekä kriisien kohtaamisesta, varmistamme Suomen selviytymisen ankarimmistakin koettelemuksista. Me kaikki tehdään yhdessä kriisinkestävämpi Suomi. ♥



Miten suojautut väärältä tiedolta

Häiriötilanteessa oikea tieto on erityisen olennaista. Paras tapa suojautua vääriltä tiedoilta on lähdekriittisyys:

- Onko kyseessä tosiasiat vai mielipiteet?
- Mikä on tietojen tarkoitus?
- Kuka on tietojen lähettäjä?
- Onko lähde uskottava?
- Ovatko tiedot jossakin muualla?
- Ovatko tiedot uusia vai vanhoja ja miksi tiedot ovat esillä juuri nyt?

Mitä voit itse tehdä?

- Etsi tietoa – paras tapa löytää oikea tieto on verrata eri lähteitä.
- Älä usko huhuihin – käytä monta uskottavaa lähdettä tarkistaaksesi, jos tieto pitää paikkansa.
- Älä levitä huhuja – jos tiedot eivät vaikuta uskottavilta, älä levitä niitä edelleen.

Viestintä häiriötilanteessa

Häiriö sähköverkossa vaikuttaa arkeen nopeasti. Akuista saatavaa lopua virta ja internettiin ei pääse.

Viestintää varten tarvitset:

- Paristoilla toimivan radion ja varaparistoja
- Puhelimen, jossa on virtaa
- Täyteen ladatun varavirtalähteen, jolla saat puhelimen ladattua

Lähde: 72tuntia.fi

Kuva: Shutterstock





Liikenteen palvelut kuuluvat kaikille

Esteetön liikennejärjestelmä liittää ihmiset lähiympäristöön ja sosiaalisiin verkostoihin. Arjen ja vapaa-ajan liikkumismahdollisuuksien turvaamisessa on siis kyse toimintakyvyn ylläpitämisestä, mutta myös hyvinvoinnin ja elämänlaadun säilyttämisestä.

Teksti: **Taina Saarinen** – Kuva: **Shutterstock**

Liikenne- ja viestintävirasto Traficom kokoaa tilannekuvia liikenteen palveluiden esteettömyydestä. Niiden perusteella matkan suunnittelua tukevan tiedon tarjoamisessa on parannettavaa kaikissa liikennemuodoissa. Etenkin ikääntyneet matkustajat kokevat palveluiden siirtymisen digitaalisiksi heikennyksenä palvelutasoon.

Tilannekuvien kautta Traficom tarjoaa tietoa liikennejärjestelmää koskevaa päätöksentekoa varten. Tilannekuvat kattavat katsauksen paikallisjoukkoliikenteen, junaliikenteen, pitkämatkaisen linja-autoliikenteen, lentoliikenteen sekä matkustaja-alusliikenteen esteettömyydestä.

Esteettömyyttä on tarkasteltu liikkumisesteisten, näkö- ja kuulovammaisten sekä niin sanottujen helppokäyttäjien eli jonkinlaisia kognitiivisia haasteita omaavien henkilöiden näkökulmasta. Liikkumisesteisten näkökulmasta esteetöntä kalustoa on parhaiten tarjolla junaliikenteessä ja kaupunkien järjestämässä paikallisjoukkoliikenteessä.

Monikanavaisille palveluille ja viestinnälle tarvetta

Näkö- ja kuulovammaisten ja helppokäyttäjien liikkumista sujuvoittaa etenkin monikanavaiset palvelut ja tiedotus. Tällöin erilaiset käyttäjät on huomioitu jo digitaalisten palveluiden suunnitteluvaiheessa. Verkkosivujen ja sovellusten saavutettavuutta ohjataan lainsäädännöllä, mutta joissakin matkan varaamiseen ja maksamiseen liittyvissä palveluissa on vielä merkittäviä ongelmia.

Palveluiden tarjoajat pyrkivät aktiivisesti kehittämään reittiopaspalveluiden ja lippusovellustensa käytettävyyttä, samalla kun asiakaspalvelut siirtyvät yhä enenevässä määrin sähköiseksi. Monikanavaisuus toteutuu nykytilanteessa parhaiten junaliikenteessä ja Helsingin seudun paikallisjoukkoliikenteessä.

Erityisryhmät kokevat vaihtelevasti digitaalisten asiakaspalvelujen käyttämisen. Vammais- ja vanhusjärjestöille tehdyn kyselyn perusteella lipunoston ja asiakaspalvelun siirtyminen digitaaliseksi koetaan heikennyksenä palvelutasoon etenkin ikääntyneiden matkustajien näkökulmasta sekä niiden vammaisryhmien kannalta, joilla on kognitiivisia haasteita. Poikkeus- ja häiriötiedotteiden jakaminen saavutettavasti on haaste kaikissa liikennemuodoissa.

Ennakkotiedon tarjoamisessa parannettavaa

Matkan ennakkosuunnittelu on tietyille käyttäjäryhmille kriittisen tärkeää. Monia liikennevälineitä sisältävän matkaketjun kulkeminen edellyttää ennakkotietojen saamista palveluiden ja infran esteettömyydestä.

Traficom toteutti yhdessä Liikenne- ja viestintäministeriön kanssa selvityksen, jossa neljä eritavoin toimintarajoitteista matkustajaa suunnitteli ja toteutti eri joukkoliikennemuotoja yhdistävän matkaketjun. Matkan suunnitteluvaiheessa haasteelliseksi osoittautui se, että tieto oli hajallaan useissa eri kanavissa.

Tietoa siitä, ovatko kalusto, pysäkit ja asemat esteettömiä, joutuu etsimään useasta paikasta ja varmistelevaan puhelimitse tai sähköpostitse. Matkan suunnittelu avustajapalveluiden tilaamisineen ja lippujen ostamisineen vei yhdellä testaajalla kokonaisen työpäivän.

Ikäystävällisyyttä joukkoliikenteeseen

Digipalveluiden käytössä ei ole kyse ainoastaan osaamisesta vaan tottumuksista ja rohkeudesta kokeilla uutta. Tähän haasteeseen on vastattu Turun seudun joukkoliikenteen hankkeessa, johon Traficom on myöntänyt Kansallisen ikäohjelman määrärahan. Hankkeessa laajennetaan ikäihmisille suunnattua vertaistoimintaa, jossa kokeneet, itsekin seniori-ikäiset joukkoliikenteen käyttäjät neuvovat kokemattomampia matkustajia bussin ja digipalveluiden käytössä.

Vertaistuki ja yhdessä harjoittelu rohkaisevat iästä joukkoliikenteen käyttöön.

Joukkoliikennettä tarjoavat kaupunkiseudut ovatkin tunnistanee, että ikäihmisille voi olla kynnys kokeilla vaikkapa palveluliikenteen busseja yksin. Vertaistuki ja palvelun varaamisen ja maksamisen harjoittelu yhdessä on koettu lisäävän palvelun käyttöä ja siten itsenäisen liikkumisen mahdollisuuksia.

Turun hankkeessa rakennetaan lisäksi selkokieline sivusto föli.fi-verkkosivuille. Reittioppaan ja muiden sähköisten palveluiden käytön helpottamiseksi luodaan muistia tukevia toimintakortteja, joita iäkkäämpi matkustaja voi pitää mukanaan.

Tavoitteena esteetön liikennejärjestelmä

Traficom laatii parhaillaan valtakunnallista tavoitetilaa liikennejärjestelmän esteettömyydelle Liikenne- ja viestintäministeriön nimittämän esteettömyystyöryhmän kanssa. Tavoitetilan laadinnassa on mukana valtion liikennehallinto, keskeiset vammais- ja vanhusjärjestöt, liikenteen palveluiden järjestäjiä sekä kuntien edustajia. Tavoitetila julkaistaan syksyllä 2023 ja sitä hyödynnetään valtion liikennehallinnon esteettömyystyössä ja valtakunnallisen liikennejärjestelmäsuunnitelman päivityskierroksella lähivuosina. ♥



Lue lisää

Eri liikennemuotojen esteettömyyden tilannekuva tieto.traficom.fi-sivustolta:

<https://tieto.traficom.fi/fi/teemat/esteettomyys>

Liikenne- ja viestintäministeriön selvitys matkaketjujen esteettömyydestä:

<https://www.lvm.fi/-/selvitys-joukkoliikenteen-matkaketjujen-saavutettavuudessa-parantamisen-varaa-1856984>

Turun seudun joukkoliikenteen hanke ikäystävällisyyden lisäämiseksi joukkoliikenteen digipalveluissa ja Fölikaveritoiminta vanhuksille:

<https://valonia.fi/hanke/ikaystavallisyden-lisaaminen-joukkoliikenteen-digipalveluissa/>



Palveluasumisen turvallisuutta vahvistetaan yhteistyöllä

Valtaosa iäkkäistä asuu omissa kodissaan kotipalveluiden turvin tai heille tarkoitetuissa palveluasunnoissa. Kaatumiset ja putoamiset ovat iäkkäiden tyypillisimpiä tapaturmia ja suurin osa niistä tapahtuu kotona.

Teksti: **Tuija Ylitörmänen** ja **Riitta Koivula** – Kuva: **Shutterstock**

Vuonna 2021 Suomen väestöstä yli 23 prosenttia oli yli 65-vuotiaita. Iäkkäiden määrä lisääntyy ja ikäryhmän väestöennuste vuodelle 2040 on 27 prosenttia väestöstä. Viime vuosikymmenellä laitoshoitopaikkoja on korvattu tehostetulla palveluasumisella. (Kuvio 1.)

Palveluasumisessa tapahtui noin 2500 sairaalan vuodeosastohoitoa vaativaa tapaturmaa vuonna 2021. Tarkkoja tilastoja palvelutaloissa tai tehostetussa palveluasumi-

sessä tapahtuvista tapaturmista ei ole käytettävissä, sillä näille toimintayksiköille ei ole olemassa erillistä koodia.

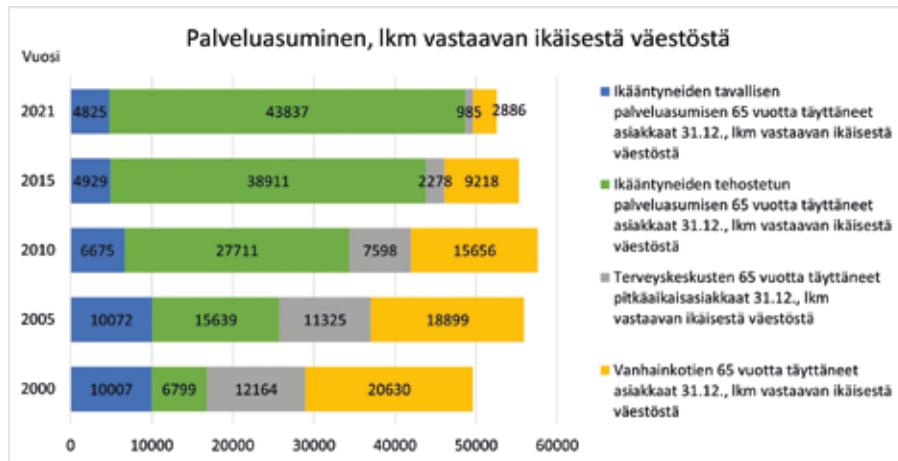
Suomessa kuoli tapaturmaisesti vuosina 2019–2021 keskimäärin 1600 yli 65-vuotiaasta henkilöä. Suurin osa tapaturmakuolemista oli seurausta kaatumisesta tai putoamisesta. Muita iäkkäiden tapaturmia olivat muun muassa tieliikenneonnettomuudet, hukkumiset ja myrkytykset. Vuosina 2020–2021 vuodeosastoilla hoidettiin noin 29 300

iäkkästä henkilöä tapaturman seurauksena.

Hyvällä johtamisella edistetään turvallisuutta

Asiakas- ja potilasturvallisuutta ohjaavaa lainsäädäntöä on kirjattuna useissa laeissa. Sosiaalihuollon toimintayksikön kokonaisturvallisuus rakentuu huomioimalla asiakkaiden, henkilöstön, toiminnan ja toimitilojen turvallisuus.

Asumisyksikön turvallisuuskulttuurin



Kuvio 1. Palveluasuminen, lukumäärä vastaavan ikäisestä väestöstä (Lähde: Sotkanet.fi, 2021)

vahvistaminen edellyttää johdolta määrätietoista riskienhallintaa ja sitoutumista. Näyttöön perustuvien toimintamallien juurtuminen arjen käytäntöihin mahdollistuu pitkäjänteisellä moniammatillisella yhteistyöllä. Iäkkäiden ja heidän omaistensa ja läheistensä kokemuksia turvallisuudesta kerätään omavalvontasuunnitelman laadinnan ja arvioinnin yhteydessä.

Kaatumisten ehkäisy on ensiarvoisen tärkeää

Vasta julkaistut kaatumisten ehkäisyn kansainväliset suositukset sisältävät selkeät näyttöön perustuvat ohjeet kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisylle. Suosituksen mukaan kokonaisvaltainen, moniammatillisesti toteutettu ja yksilöllisesti suunniteltu lähestymistapa on suositeltavaa palveluasumisessa, mukaan lukien henkilöstön koulutus.

Palveluasumisen piirissä oleville iäkkäille suositellaan yksilöllisesti suunniteltua ja ohjattua liikuntaharjoittelua toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Harjoittelun vaikeutta ja raskautta tulee lisätä asteittain. Tasapainoa haastavia harjoitteita sekä toiminnallisia harjoitteita (esim. istumasta ylösnousu ja askellusharjoitus) suositellaan kotona asuville. Harjoittelua tulee toteuttaa vähintään kolmesti viikossa ja sen tulisi olla pitkäkestoista (noin 12 viikkoa tai pidempään).

Suosituksen mukaan kaikkia asukkaita tulee tarkastella suuren kaatumisriskin näkökulmasta. Kaatumisia voidaan liikuntaharjoittelun lisäksi ennakoida ja ehkäistä yksilöllisten tarpeiden mukaisesti esimerkiksi:

- välttämällä fyysisten rajoitusten käyttöä
- arvioimalla kaatumisriskiä esim. käyttäen FES-I tai lyhyttä FES-I mittaria
- tarjoamalla kalsium- ja proteiininrikastettua ruokaa, jossa D-vitamiinilisä
- lääkehoidon arvioinnilla ja asianmukaisella kaatumista lisäävien lääkkeiden purkamisella
- poistamalla kotiympäristössä olevat riskitekijät

Kaatumisen jälkeen kaatumisen riskitekijät tulee arvioida uudelleen. Kun suunnitellaan yksilöllisiä toimenpiteitä kaatumisen ehkäisemiseksi, olisi huomioitava esimerkiksi muistisairaana iäkkään lisäksi myös hänen läheisensä näkökulmat. Näin vahvistetaan kaikkien sitoutumista toimenpiteisiin.

Yhteistyön mahdollisuudet

Palveluasumisen turvallisuutta voidaan parantaa ennakoimalla. Yhteistyöllä ja ympäristön tarkastelulla voidaan välttää turvallisuusriskejä. Yhteistyön tulee olla säännöllistä, laaja-alaista ja moniammatillista, sillä palveluasumisen turvallisuus sisältää lukuisia turvallisuuden oluttuuksia, kuten lääkitysturvallisuus, infektioiden torjunta, tietosuoja, tietoturvallisuus, riittävä valaistus, toimiva jätehuolto, elintarvikkeiden asianmukainen käsittely, hellehoitojen suojaaminen ja pihojen hiekoittaminen.

Arjen turvallisuutta voidaan vahvistaa myös laajalla poikkisektorisella yhteistyöllä alueen pelastuslaitoksen, poliisin, apteekin ja järjestöjen kanssa. Esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin Turvakoutsit järjestävät infotilaisuuksia turvallisuuskysymyksistä. ♥

Lähteet

Montero-Odasso M. et al. (2022). The Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults, World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative, Age and Ageing, 51(9). afac205, <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>

Punainen Risti. Turvakoutsit. <https://rednet.punainenristi.fi/turvakoutsit>

Saarsalmi, O. & Koivula, R. (2017). Näkökulmia sosiaalihuollon palvelujen turvallisuuteen. THL – Ohjaus 19 2. versio/2017.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa Turvallisesti kaiken ikää -ohjelmassa vuosille 2021–2030 on kirjattuna yhteensä 29 toimenpidettä iäkkäiden tapaturmien ehkäisemiseksi ja turvallisuuden edistämiseksi.

Sotkanet. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>

THL. Terveystietojen hoitoilmoitusrekisteri. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/aineistot-ja-palvelut/rekisterien-tietosuojailmoitukset/terveydenhuollon-hoitoilmoitukset>

Turvallisesti kaiken ikää. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021–2030 sekä selvitys kustannuksista Asiakas- ja potilasturvallisuusstrategia. (2020). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:33 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163858>

Väestörakenne, Tilastokeskus. (2021). <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2021&active1=SSS&active2=MK09>



Kaatumisten ehkäisy on meidän kaikkien juttu

Kaatumiset ja niistä aiheutuvat vammat ovat yksi geriatrissa jättiläisistä. Kaatumisen ehkäisytyön perusta on vaaratekijöiden kartoitus ja havaittuihin vaaratekijöihin puuttuminen monen ammattiryhmän toimesta.

Teksti: **Maarit Piirtola** – Kuva: **Shutterstock**

än myötä hidastumme ja haurastumme, vaikka olisimme pitäneet itsestämme hyvää huolta. Ikääntymismuutoksien nopeuteen ja laajuuteen vaikuttaa perimän lisäksi elintavat ja itsestä riippumattomat elämäntapahtumat. Usein ajatellaan, että kaatumiset kuuluvat jatkumona ikääntymismuutosten ketjuun. Kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen. Iäkkään kaatuminen on aina oire siitä, että kaikki ei ole hyvin. Toistuva kaatuilu on hätähuuto.

Kaatumisten taustalla on häiriötila. Syyinä voi olla piilossa oleva tai ei-hoitotasapainossa oleva sairaus, kuten masennus ja alkava muistisairaus, aistitoimintojen heikentyminen, lääkkeiden tai alkoholin itsenäiset tai yhteisvaikutukset, heikentynyt liikkumiskyky, riskialtis liikkumisympäristö ja vajaaravitseminen.

Jo ensimmäisen kaatumisen tulee toimia samankaltaisena hälytyskellona kuin korkea verenpaine, verensokeri tai verikokeen tulosarvot. Kaatumisen jälkeen pitää selvittää, miksi iäkäs on kaatunut ja onko kaatumisia sattunut aiemminkin. Iäkäs ei kaatumisista välttämättä itse kerro, ellei asiaa oteta puheeksi.

Valitettavan usein kaatumisen taustalla on alkoholi. Iäkkään keho ei kestä alkoholia läheskään yhtä hyvin kuin nuorempa. Siksi alkoholin käyttö tulee ottaa puheeksi.

Usein pitää kartoittaa ja puuttua moneen asiaan

Kaatumisvaaran arvioinnissa on lyhyitä ja pidempiä mittareita. Lyhyet mittarit toimivat parhaiten, kun ne valitaan iäkkään toimintakyvyn mukaan. Usein paras tapa on kysyä iäkkäältä kaatumista ja läheltä piti tilanteista. Aiemmat kaatumiset ja varsinkin vammakaatumiset ennustavat uusia kaatumisia. Myös iäkkään kokemus tasapaino-ongelmista, huimauksesta sekä vaikeuksista kävelyssä tai muissa jokapäiväisistä askareista antaa aihetta selvittää kaatumisen riskitekijöitä tarkemmin.

Tutkimusten mukaan kaksi kolmesta sairaalapotilaista ei tunnista olevansa suurentuneen kaatumisen vaarassa, vaikka heidän toimintakykynsä olisi heikentynyt akuutin sairauden vuoksi. Kaatumisvaarakartoitus onkin parasta tehdä asiakkaan kanssa yhdessä ja laatia yksilöllinen toimenpidesuunnitelma havaittujen vaaratekijöiden perusteella yhdessä. Asiasta pitää jutella myös iäkkään omaisten kanssa.

Kotisairaanhoidon ja hoivapalveluiden piirissä olevilla iäkkäillä on lähes poikkeuksetta korkea kaatumisalttius. Heille ei tarvita erillistä kaatumisvaaran seulontatestiä, vaan arvio tehdään laaja-alaisesti ja kaatumisriskiä suurentaviin tekijöihin puututaan systemaattisesti.

Hauraalla iäkkäällä terveydentilan muutokset voivat tapahtua nopeasti. Siksi korkeassa kaatumisvaarassa oleville tulee tehdä kaatumisriskin kartoitus säännöllisesti, jopa kolmen kuukauden välein.

Kaatumisia voidaan ehkäistä

UKK-instituutin toteuttaman KAAOS-tutkimuksen perusteella tiedetään, että kaatumisia ja vammakaatumisia voidaan ehkäistä tehokkaasti iäkkään arjessa. Ehkäisutoimet pitää kuitenkin kohdentaa havaittuihin riskitekijöihin, yksilöllisesti.

Kustannusvaikuttavat kaatumisten ehkäisykeinot kohdentuvat yksilöllisiin kaatumisten vaaratekijöihin. Samaa toimenpidemallia ei ole perustelua toteuttaa kaikille iäkkäille. Ainoa poikkeus on liikuntaharjoittelu, mitä pitää toteuttaa kaikissa ehkäisyohjelmissa.

Vaikka kaatumisiin liittyy heikentyneen lihasvoiman lisäksi myös tasapainokyvyn heikkeneminen, ei lääkkeiden sivuvaikutuksia pystytä parantamaan tasapainojumpalla. Myöskään lihasvoimaa ei pystytä lisäämään vain kohentamalla ruoka-annoksien proteiinimääriä. Toisaalta lihasvoimaharjoittelu ei edisty ilman hyvää ravitsemusta.

Kaatumisten ehkäisytyö on moniammatillista yhteistyötä ja vaatii kokonaisvaltaista näkemystä iäkkään terveydestä ja toimintakyvystä suhteessa siihen elinympäristöön. Tavoitteet määritellään sen perusteella, millaisista toiminnoista iäkkään täytyy suoriutua ja millaisia asioita hän haluaa elämässään tehdä. Mitä iäkkäämmästä ja hauraammasta henkilöstä on kyse, sitä useampien toimijoiden ja ammattiryhmien yhteistyötä tarvitaan.

Kaatumiset tapahtuvat toimintaympäristössä. Selviämme siis heikommallakin toimintakyvyllä, kunhan liikkumisympäristömme on turvallinen. Moni iäkäs haluaa asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Pienilläkin asunnon ja elinympäristön muutostöillä voidaan vähentää iäkkäiden kaatumisia riippumatta asuinympäristöstä.

Kaatumisten ehkäisykeinot ovat osa laadukasta hoitoa, hoivaa ja kuntoutusta. Kai-

killa iäkkäillä kaatumisten ehkäisyn kulmakiviä ovat yleisen terveydentilan ylläpito, sairauksien hyvä hoito ja liikkumiskyvyn ylläpito.

Liikuntaharjoittelua kaikille

Liikuntaharjoittelu on tehokkaimmista keinoista ehkäistä kaikkien iäkkäiden kaatumisia. Korkea ikä tai toimintarajoitteet eivät ole harjoittelun esteitä. Liikunta kuuluu lääkkeenä myös gerastenian ehkäisyyn ja hoitoon.

Koska ikääntyminen vääjäämättä heikentää toimintakykyä, liikuntaharjoittelua tulee jatkaa läpi elämän. Harjoittelun yksilöllinen räätälöinti varmistaa harjoittelun turvallisuuden. Kaatumisia ehkäisevän liikuntaharjoittelun tulee olla monipuolista ja sisältää sekä tasapaino- että lihasvoimaharjoitteita, päivittäin.

Tulevaisuus

Koska yhä useampi suomalainen elää pidempään, on todennäköistä, että kaatumisten määrät tulevat lisääntymään. Tämä siitäkin huolimatta, että tämän päivän eläkeläinen on vanhempiaan terveempi ja toimintakykyisempi. Siksi kaikkien iäkkäiden parissa työtä tekevien henkilöiden tulee ymmärtää kaatumisia ilmiönä sekä olla tietoisia kaatumisten vaaratekijöistä ja ehkäisykeinoista. Onnistunut kaatumisten ehkäisytyö tuo onnistumisia ja iloa sekä iäkkäiden että ammattilaisten arkeen. ♥



Kaatumisen tilastotietoja

- Tarkkaa kaatumisten määrää ei tiedetä.
- Joka sadas kaatuminen johtaa lonkkamurtumaan.
- Lonkkamurtumia sattuu Suomessa keskimäärin 7000 vuodessa.
- Suomessa sattuu siis vuosittain vähintään 700 000 kaatumista.
- Puolet kaatumisista johtaa jonkinasteiseen vammaan, joista onneksi valtaosa on mustelmia ja naarmuja.

Kaatumisvaaramittareita on esitelty UKK-instituutin sivuilla, IKINÄ-oppaassa ja uudessa Gerontologia-kirjassa.

Lattialta ylösnousukyky on itsenäisyyden ja pitkän iän mittari

Liikkumisvarmuuden ja itsenäisen toimintakyvyn säilyttämisen kannalta on tärkeää, että kyky laskeutua ja nousta lattialta säilyy läpi elämän.

Teksti: **Maija Kangas** ja **Maarit Piirtola** – Kuva: **Maija Kangas**



Oletko huomannut, että iän myötä lattialle tulee istuttua yhä harvemmin? Onko kyseessä tottumus vai rajoittaako lattialle menoa kipu, voimattomuus tai nivelten jäykkyys? Pääsetkö itse ylös, mikäli kaadut?

Kaatumisista ja kaatumisvammojen kustannuksista puhutaan paljon. Kaatumisen vaaratekijät ovat yksilöllisiä, mutta kaatuminen on lähes poikkeuksetta yhteydessä toimintakyvyn heikentymiseen. Fyysiset, psyykkiset ja kognitioon vaikuttavat sairaudet voivat kuormittaa jaksamista, jolloin riski toimintakyvyn heikkenemisen kasvaa. Kaatumisia lisää myös pelko kaatumisesta.

Kotihoidossa yhä useampi iäkäs, omaisen ja työntekijän on huolissaan iäkkään kaatumisen vaarasta ja siitä, pääseekö iäkäs kaaduttuaan omin avuin lattialta ylös.

Toimintakyky ja lattialta ylösnousukyky

Iäkkäiden henkilöiden itsenäisen toimintakyvyn säilymisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää ryhtyä toimiin mahdollisimman nopeasti, kun ensimmäiset merkit toimintavajeesta ilmaantuvat. Tällaisia merkkejä ovat muun muassa kävelynopeuden hidastuminen sekä vaikeudet nousta tuolilta tai kävellä rappusissa. Vaikeus laskeutua lattialle ja nousta omin avuin lattialta ovat selkeitä merkkejä toimintakyvyn laskusta. Kykyä tulisi testata säännöllisin väliajoin.

Ylösnousutesti

Lattialta ylösnousu -testi on toiminnallisen lihaskunnan ja liikkuvuuden mittari. Testillä arvioidaan, miten lattialle pääsy ja sieltä ylösnousu onnistuu mahdollisimman vähällä avulla. Testiä varten tarvitaan vähintään kahden neliön liukumaton lattiatila ja jumppamatto. Testattavalla tulee olla päällä mukavat ja joustavat vaatteet sekä mieluiten paljaat jalat.

Testin aluksi testattava laskeutuu lattialle istumaan ja sitten nousee sieltä ylös. Testattava käyttää aikaa niin paljon kuin tarvitsee, aikaa ei mitata. Ohjeena on suoriutua lattialle menosta ja sieltä noususta käyttäen vain sen verran tukea kuin tarvitsee. Testistä saa 0–10 pistettä sen mukaan, kuinka paljon hänen pitää ottaa tukea ylösnousun aikana. Korkeampi pistemäärä kertoo itseänsä paremmasta toimintakyvystä. Kotihoidos-

sa oleville iäkkäille testiä on syytä soveltaa ja testata myös selinmakuulle meno. Lisäksi tulee huolehtia testin aikana turvallisuudesta ja siitä, että tarvittaessa on käytettävissä nostoapua.

Harjoittelu

Lattialle menemistä ja sieltä ylösnousua voidaan harjoitella samalla tavalla kuin mitä tahansa fyysistä toimintaa. Harjoittelun määrä lisää suorituskkyä ja pystyvyyden tunnetta. Tutkimuksen mukaan kyky nousta lattialta on yhteydessä elinikään, joten on todennäköistä, että lattiaharjoitteilla voi vaikuttaa positiivisesti myös elämänlaatuun ja eliniän odotukseen. Harjoittelu voi vähentää myös iäkkään kaatumisen pelkoa.

Laskeutumiseen ja ylösnousemiseen on useita eri keinoja, mutta perustoimintatapaa on oivalliset ohjeet.

Lattialle meno:

- Ota tukea tuolista tai vuoteesta.
- Polvistu lattialle.
- Laskeudu lattialle kyljen kautta ottamalla tukea alemmalla kädellä lattiasta.
- Käänny kyljen kautta selälleen.

Lattialta ylösnousu:

- Hengitä rauhallisesti ja tunnustele lattiaa. Nouse rauhasa. Nousemisen aikana verenpaineen vaihtelu voivat aiheuttaa huiumausta, jolloin kaatumisen riski kohoaa.
- Kierrä selältä kyljen kautta vatsalleen.
- Työnnä itseäsi ylöspäin käsillä tai kynärpäillä TAI kohottaudu käsien avulla puoli-istuvaan asentoon ja ponnista konttausasentoon.
- Ota tuolista kiinni molemmilla käsillä.
- Polvistu toiselle polvelle.
- Ponnista seisomaan käsiin tukeutuen.
- Kaatumisen jälkeen:
- Älä panikoi.
- Tarkista oletko saanut vammoja. Älä nouse vammautuneena.
- Kokeile vasta sitten ylösnousua.
- Jos olet yksin etkä pääse ylös, hälytä apua.

Monipuolista harjoittelua läpi elämän

Tutkimustulokset osoittavat, että lattialta ylösnousukykyyn on yhteydessä useita tekijöitä, kuten lihasvoima, koordinaatio ja tasapainokyky sekä nivelten liikkuvuus.

Myös pystyvyyden tunne ja usko omiin kykyihin lisäävät todennäköisyyttä nousta ylös lattialta itsenäisesti. Ikääntyessä nivelet jäykistyvät ja liikeradat rajoittuvat. Siksi onkin tärkeää, että lihasvoiman ylläpidon lisäksi myös nivelten liikkuvuutta ylläpidetään päivittäin.

Meillä jokaisella on velvollisuus huolehtia omasta fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen ennaltaehkäisemisestä, psyykkisestä hyvinvoinnista, sopivan liikkumisympäristön ja sosiaalisen verkoston ylläpitämisestä.

Mielekäs tavoite lisää motivaatiota

Kun iäkäs osallistuu itse harjoitusohjelman tavoitteiden asettamiseen ja harjoitteluohjelman sisällön suunnitteluun, lisää se harjoittelumotivaatiota ja kiinnostusta liikunnan harrastamiseen. Mielekkäät tavoitteet liittyvät aina arjen toimista suoriutumiseen ja elämän hallintaan.

Kun liikumme monipuolisesti ja teemme myös lattialle meno- ja sieltä nousuharjoitteita säännöllisesti, pääsemme lattialta omin avuin ylös myös tulevaisuudessa. Usko omaan kykyyn ja voimiin kantaa pitkälle ja pitää pystyssä pidempään. ♥



Katso lisää aiheesta

Lattialta ylösnousun harjoittelu:
Ikäinstituutti: <https://www.youtube.com/watch?v=PeD5anLHXmA>

Yogabody: <https://www.youtube.com/watch?v=nm7roKZX7Lc>
(englanniksi)

Lattialta ylösnousutesti:
www.youtube.com/watch?v=MCQ2WA2T2oA
(tekstitys englanniksi)



Kirjoittajat

Maia Kangas, vastaava sairaanhoitaja, Helsingin kaupungin kotihoito

Maarit Piirtola, vanhempi tutkija, dosentti, UKK-instituutti ja Helsingin yliopisto

Kun huoli toisesta ihmisestä herää

Meillä jokaisella on mahdollisuus välittää lähimmäisistä ilmoittamalla heränneestä huolesta, jos huomaamme jollakulla haasteita arjessa selviytymisessä tai hänen kotonaan ilmenee turvallisuuden vaarantava palo- tai onnettomuusriski. Viranomaiselle ilmoittaminen on velvollisuus.

Teksti: Pia Pulkkinen, Marjo Ring ja Teija Hammar – Kuva: Shutterstock

Tapaat naapurin toistuvasti harhailemasta pakkasella ilman päällystakia. Häneltä on jäänyt avaimet sisälle ja autat häntä pääsemään takaisin kotiin. Huolestuitko, onko naapurillasi kaikki hyvin?

Henkilö kertoo ystävälleen, että häneltä häviää jatkuvasti tavaroita ja että joku käy hänen luonaan hänen poissa ollessaan. Henkilö on ottanut yhteyttä isännöitsijään ja vaihdattanut asunnon lukon, mutta tilanne ei ole muuttunut. Mitä ajatella?

Kun vieraillet sukulaisesi luona, huomaat kotiin kertyneen runsaasti tavaroita. Myös hänen olemuksensa ja vaatetuksensa on epäsiisti. Onko tilanteeseen vaikea puuttua?

Saatat kiinnittää huomiota toisen ihmisen käytöksessä tai elintavoissa tapahtuneisiin muutoksiin. Aiemmin tuttujen laitteiden käyttö ei enää luonnistu tai raha-asioiden hoitamisessa voi ilmetä ongelmia. Henkilö on saattanut eksyillä, kaatuilla tai laihtua silmissä. Kenties hän valvoo öisin ja torakhtelee päivisin. Tärkeät tapaamiset voivat unohtua tai henkilö peruu niitä. Huomio voi kiinnittyä myös siihen, että henkilö esittää hetki sitten esittämänsä kysymyksen tai asian uudelleen.

Lähimmäisen tai vähän tuntemattomammankin henkilön hyvinvoinnista, selviytymisestä ja turvallisuudesta välittäminen on tärkeää. Monien huolta herättävien asioiden taustalla saattaa olla alkava muistisairaus, vaikka oireet eivät ilmenisi muistamattomuutena. Joka päivä muistisairauteen sairastuu noin 40 henkilöä, ja lukumäärän oletetaan kasvavan väestön ikääntymisen seurauksena. Tämä tarkoittaa sitä, että yhä enenevässä määrin kotona asuu henkilöi-

tä, joilla muistitoimintojen heikkeneminen aiheuttaa haasteita arjessa selviytymisessä.

Miten toimia?

Toisinaan et ehkä tiedä, miten toimia tai voi olla vaikea puuttua läheisten tai naapureiden tilanteisiin, jotka herättävät huolta. Silloin voit tehdä huoli- tai vaarailmoituksen asiasta viranomaisille.

Huoli-ilmoituksen voit tehdä, jos olet huolissasi ikääntyneen terveydestä, toimintakyvystä tai kyvystä huolehtia itsestään tai asioistaan. Kyseeseen voi tulla myös tilanne, jossa olet omaishoitajana huolehtinut toisesta ja havaitset, etteivät omat voimasi enää riitä. Myös väkivallan tai hyväksikäytön uhan havaitsemisesta on syytä ilmoittaa.

Huoli-ilmoituksen voit tehdä alueen sosiaalihuollosta vastaavalle viranomaiselle, myös nimettömänä. Ilmoituksen voit tehdä myös tarvittaessa ilman henkilön suostumusta.

Saatat olla huolissasi myös kodissa ilmenevästä tulipaloriskistä, kuten kertyneestä tavaramäärästä tai viallisesta sähkölaittees-

ta, johon asianosainen ei itse kykene reagoimaan. Tee tällöin vaarailmoitus pelastustoimeen sähköisellä ilmoituslomakkeella.

Kun olet tehnyt ilmoituksen, siirtyy vastuu viranomaisille ja heidän tehtävänään on selvittää mahdollinen avun ja tuen tarve. Vaitiolovelvollisuus sitoo viranomaisia, joten he eivät voi antaa sinulle tietoa prosessin etenemisestä. Voit kuitenkin luottaa, että vireille laittamasi asia etenee. Lainsäädäntö edellyttää, että iäkkäiden henkilöiden avun ja tuen tarve on arvioitava viipymättä (sosiaalipalvelulaki §36 ja vanhuspalvelulaki §15).

Miksi sinun kannattaa toimia?

Avun tarpeessa oleva henkilö ei aina myönnä tai tiedosta tilannettaan tai sen vakavuutta. Muistisairauteen liittyy usein sairauden tunnottomuutta, jolloin henkilö ei itse välttämättä tunnista avun tarvettaan. Muistisairauteen voi liittyä myös häpeän pelko, joka estää henkilöä kertomasta omista ongelmistaan tai muistamattomuudestaan.

Muistisairauden varhainen tunnistami-

Raportti huoli-ilmoituksesta

THL on julkaissut raportin Huoli-ilmoitusten käytöstä Suomessa. Raportissa tarkasteltiin kuntien ja alueiden huoli- ja vaarailmoituskäytäntöjä ikääntyneiden palveluissa ja annettiin alustavia ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi ja jatkotoimenpiteiksi. Selvityksessä todettiin, että kansalaisten tietämystä ilmoitusmahdollisuudesta olisi parannettava, ilmoituskäytäntöjä selkiytettävä ja ammattilaisten osaamista vahvistettava.

Huoli-ilmoituksen käyttö Suomessa -selvitys:
<https://www.julkari.fi/handle/10024/145774>



nen on tärkeää, jotta oikealainen apu ja palvelut voidaan aloittaa ajoissa. Tämä tukee muistisairaana henkilön arjessa selviytymistä ja omannäköisen elämän jatkumista. Riittävä apu oikeaan aikaan auttaa myös läheisten jaksamista.

Välittäminen ehkäisee tilanteen kriisiytymistä

Huoli- tai vaarailmoitus voi toimia ennakoinnin työvälineenä. Tällöin on mahdol-

lista puuttua tilanteisiin ennen kuin ne ehtivät kriisiytyä. Avoimuus ja rehellisyys eli asian puheeksi ottaminen avun tarpeesta olevan henkilön kanssa on toki ensisijainen keino huolehtia toisesta. Jos tämä ei onnistu, on hyvä tehdä ilmoitus, jotta tilanteeseen voidaan etsiä ratkaisuja. On kuitenkin hyvä muistaa ilmoitusta tehdessä säilyttää asiallisuus ja arvostus toista ihmistä kohtaan. Meistä jokainen voi tarvita apua elämän eri tilanteissa. ♥



Huoli- ja vaarailmoitus

Viranomaiselle ikääntyneeseen henkilöön kohdistuvasta heränneestä huolesta ja palo- tai onnettomuusvaarasta ilmoittaminen on lakisääteinen velvollisuus. Ilmoitusvelvollisuudesta säädetään sosiaalihuoltolaissa (35§ 1301/2014), vanhuspalvelulaissa (25§ 980/2012) ja pelastuslaissa (42§ 379/2011). Myös jokaisella kansalaisella on oikeus ilmoittaa heränneestä huolesta.

Ohjeet huoli-ilmoituksen tekemiseen löytyvät hyvinvointialueiden verkkosivuilta.

Vaarailmoitus tehdään pelastustoimeen: <https://pelastustoimi.fi/asiointi/lomakkeet/ilmoitus-ilmeinen-palonvaara>

Kulttuurivinkkejä kevääseen



Priscilla aavikon kuningatar, Helsingin kaupungin teatteri

Priscilla on diskomusiikin siivittäjä ja pukuloiston häikäisemä spehtaakkeli, mutta ennen kaikkea sydäntälämmittävä tarina kolmesta erilaisesta ystävästä.

Priscilla aavikon kuningattareksi nimetty bilebussi kaa-haa halki Australian syrjäisen sisämaan glitteriä pöllyten. Musikaalin diskohittejä ja näyttäviä asusteita pääsee katso-maan toukokuun alkupuolelle asti.



Täällä Pohjantähden alla, Pyynikin kesäteatteri

Täällä Pohjantähden alla on Väinö Linnan teokselle uskollinen, visuaalisesti karun tyylikäs, koskettava ja elokuvallinen teos, joka jatkaa Linnan teosten esittämisen pe-rinnettä Pyynikillä. Näytelmä katsoo teosta nykyajan silmin. Ensi-ilta on kesäkuussa.



Joutsenlaulu, Ruissalon kesäteatteri

Musikaali kertoo Yö-yhteen tarinan ja on kunnianosoitus Yö-yhtyeessä vaikuttaneiden Jussi Hakulisen ja Olli Lindholmin mittavalle elämäntyölle, joka on tehnyt lähtemättömän vaikutuksen suomalaisten sydämiin.



New York Metropolitan Operan esitykset Finnkinoissa

Finnkino ja MET tuovat elokuvateattereiden valkokankaalle New York Metropolitan Operan huikeita esityksiä. Katso näytökset sivulta finnkino.fi



Rajaton rakkaus, Lappeenrannan kesäteatteri

Rajaton Rakkaus on rakkauden-täyteinen, komediallinen, edes-menneiden suomalaisartistien mu-siikilla rytmitetty musiikinäytel-mä.

Näytelmässä kuolinsyytutkija Anna Harju alkaa selvittä-mään rajan toiselta puolen saapuneen parivaljakon kanssa edesmenneiden suomalaisartistien kohtaloita. Ensi-ilta ke-säkuun lopulla.



Katri Helena, Koirakiven kesäteatteri

Elämäkerrallinen musiikinäytelmä ker-too iskelmätaivaan tähdestä, meidän sini-valkoisesta äänestämme, Katri Helenasta. Hän on ollut meidän tunteiden tulkki vuo-sikymmenten ajan. Kesän näytelmä avaa-

kin Katri Helenan matkaa sota-ajan oloista tähän päivään, menestyksen tuomaan nosteeseen kuin henkilökohtaisen elämän menetyksiin. Ensi-ilta kesäkuun lopussa.



Liukuesteitä ikäihmisille

Kevään kauniit kelit houkuttelevat ulkoilemaan, mutta suuret lämpötilavaihtelut tekevät kulkuväylistä monin paikoin liuk-kaita ja jäisiä. Kaatumisen riski kasvaa kaikilla, mutta eten-kin ihmisillä, joilla on tasapainon kanssa muutenkin ongelmia.

Kunnat ovat jo muutaman vuoden ajan tarttuneet aiheeseen jakamalla, useimmat maksutta, liukuesteitä iäkkäille kuntalaisil-le. Ikärajat vaihtelevat. Osassa kunnissa se on 65+ ja osassa 70+.

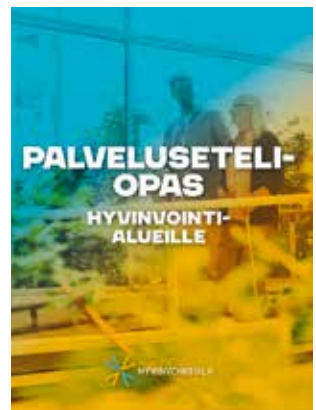
Liukuesteiden jakelulla kunta pyrkii lisäämään ja turvaamaan ikäihmisten omaehtoista liikkumista myös talviaikaan. Kenki-en liukuesteet parantavat kävelyturvallisuutta ja ehkäisevät kaa-tumisia.

Liukuesteitä ovat jakaneet mm. seuraavat kunnat: Hausjär-vi, Haninge, Heinola, Hollola, Huittinen, Imatra, Inari, Kaarina, Karkkila, Kirkkonummi, Kitee, Kurikka, Lapinjärvi, Liperi, Loviisa, Mikkeli, Naantali, Parikkala, Porvoo, Raahe, Rauma, Rusko, Salo, Savonlinna, Sipoo, Suonenjoki, Taivassalo, Tuusula.

Palveluseteliopas

Hali on julkaissut Palvelu-setelioppaan hyvinvointi-alueille tukemaan palve-lustelimmallin käyttöä. Opas kertoo palvelusetelin käy-tön mahdollisuuksista ja hyödyistä sekä palveluse-telin onnistuneen käytön edellytyksistä. Voit lada-ta oppaan PDF-muodossa osoitteesta:

https://issuu.com/hyvinvointiala/docs/palveluseteliopas_web



4 nostoa lehden lukijakyselystä

1 Asiantunteva, sisältö on luotettavaa ja sitä on helppo lukea. Nämä lehden ominaisuudet saivat arvion 4,9 asteikolla 1–5, josta yksi on huonoin ja viisi paras.

2 Vastaajista 71 prosenttia hyödyntää lehteä työssään ja 83 prosenttia haluaa lukea lehteä paperisena versiona.

3 Juttutoiveita. Lehden toivottiin käsittelevän enemmän iäkkäiden ihmisten tavallista arkea ja omakohtaisia kokemuksia sekä muistisairauksia, mielenterveyttä ja ravitsemusta. Juttuja toivottiin myös erilaisista tuista ja avustuksista, liikennepalveluista ja vinkkejä vanhusten parissa työskenteleville.

4 Voittajat. Vastaajien kesken arvottiin kolme LUONTO-kuvakorttipakkaa. Voittajat ovat **Mirja Rytönen, Maija-Liisa Honkola ja Kyllikki Hämäläinen.** Onnea voittajille ja kiitos kaikille palautetta antaneille!



Kuule minua

Tulevaisuudessa suurin osa suomalaisista on arjessaan tekemisissä etenevän muistisairauden kanssa. Tampereen yliopiston koordinoima Suomen kulttuurirahaston Argumenta-hanke nostaa muistisairaudet tieteiden väliseen ja laajaan yhteiskunnalliseen keskusteluun ja kutsuu työskentelyyn mukaan muistisairauden kanssa eläviä ihmisiä ja heidän läheisiään. Lue lisää **projects.tuni.fi/kuuleminua**

116117 Päivystysapu

Päivystysapu 116117 on hyvinvointialueesi järjestämä neuvontapalvelu, joka neuvoo äkillisissä terveysongelmissa.

Soita Päivystysavun numeroon 116117 ennen päivystykseen hakeutumista. Päivystysavussa terveydenhuollon ammattilaiset kertovat, vaatiiko tilanteesi käynnin päivystyksessä. Mikäli tilanteeseesi riittää itsehoito, saat luotettavat itsehoito-ohjeet kätevästi, vaikka kotisohvalle.

Palvelu on käytössä kaikkialla Suomessa, lukuun ottamatta Lappia ja Ahvenanmaata.

Puhelu on maksuton. Ulkomaisesta liittymästä soittaessa operaattorisi saattaa periä puhelusta maksun.

Päivystysapu palvelee kiireellisissä terveysongelmissa 24/7. Päivystysavun toiminnassa on alueellisia eroja, tarkista oman alueesi ohjeistus valitsemalla alue.

Henkeä uhkaavassa hätätilanteessa, esim. kova rintakipu, hengitysvaikeus, tajuttomuus, halvausoireet tai äkillinen kouristelu, soita 112.



Kuinka ikääntyneet osallistuvat yhteiskuntaan

Ikääntyneiden ihmisten yhteiskunnallinen merkitys ja osallistuminen yhteiskuntaan ovat jääneet aivan liian vähäiselle huomiolle. Käynnissä olevassa eurooppalainen CIVEX-projekti pureutuu aiheeseen. Suomesta mukana on neljä tutkijaa Åbo Akademilta.

Teksti: **Fredrica Nyqvist** – Kuva: **Shutterstock**

Yhteiskunnallinen osallistuminen on laaja käsite. Sillä saatetaan tarkoittaa yhdistystoimintaa, vapaaehtoistyötä, läheisten ihmisten auttamista tai osallistumista erilaisiin poliittisiin toimintoihin, kuten äänestämiseen vaaleissa, vetoomusten allekirjoittamiseen tai boikotointiin. Osallistuminen voi tapahtua joko kasvotusten tai digitaalisesti.

Yhteiskunnallinen osallistuminen läpi koko elämän on tärkeää sekä oman hyvinvoinnin että laajemmin koko yhteiskunnan kannalta. Se vahvistaa demokratiaa ja lisää sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Vaikka

ikääntyneiden yhteiskunnallinen osallistuminen nostetaan esiin tärkeänä osana aktiivista ja tervettä ikääntymistä, löytyy aihetta koskevaa tutkimusta vähän.

Tietyistä osallistumisen muodoista tiedämme jo melko paljon, kuten esimerkiksi yhdistystoiminnasta ja vapaaehtoistyös-



tä. Kun taas toiset muodot, kuten maahanmuuttajataustaisten poliittinen osallistuminen, ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Lisää tutkimusta tarvitaan, jotta saadaan selville, kuinka ikääntyneet ihmiset osallistuvat yhteiskunnan toimintaan ja miten eri osallistumisen muotoja voidaan edistää.

Yhteiskunnallinen osallistuminen Suomessa ja Euroopassa

Meneillään olevassa CIVEX-projektissa tutkitaan ikääntyneiden yhteiskunnallista panosta sekä Suomessa että muualla Euroopassa. Projektissa ollaan kiinnostuneita siitä, mikä edistää ja mikä hankaloittaa ikääntyneiden yhteiskunnallista osallistumista ja miten osallistuminen voi muuttua elämän aikana.

Ikääntynyt väestö on heterogeeninen, mikä tarkoittaa, että osallistumisen edellytykset, tarpeet ja toiveet vaihtelevat eri ihmisten välillä. Projektissa analysoidaan suuria eurooppalaisia tietokantoja ja haastatellaan kotihoi-

don asiakkaita, palvelutaloissa asuvia, sosiaalisesti huono-osaisilla alueilla asuvia sekä maahanmuuttajataustaisia ikääntyneitä.

Ensimmäisessä projektin sisällä tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin ikääntyneiden maahanmuuttajien osallistumista yhdistystoimintaan sekä poliittisiin aktiviteetteihin Euroopassa. Tulokset osoittivat, että noin 14 prosenttia oli osallistunut vapaaehtoistyöhön viimeisen vuoden aikana, kun taas vain 5 prosenttia oli osallistunut poliittiseen toimintaan. Maahanmuuttajataustaiset henkilöt osallistuivat vähemmässä määrin kuin maassa syntyneet. Siksi on tärkeää, että maahanmuuttajataustaisten ikääntyneiden yhteiskunnallinen osallistuminen otetaan huomioon myös tulevilla tutkimuksilla.

CIVEX jatkuu syventymällä ikääntyneiden (65+) eurooppalaisten yhteiskunnallisesta osallistumista tehtyihin tutkimuksiin. Alustavien tulosten mukaan vapaaehtoistyöhön ja yhdistystoimintaan osallistuminen on Suomessa suhteellisen korkeaa, kun taas esimerkiksi perheen sisällä tarjottu apu ja hoito jakautuvat tasaisemmin eri Euroopan maiden kesken.

Projektissa myös tutkitaan erilaisia ikääntyneiden ”profiileja” yhteiskunnalliseen osallistumiseen liittyen. Kuinka suuri joukko ikääntyneitä osallistuu monenlaiseen yhteiskunnalliseen toimintaan ja kuinka moni vain yhteen toimintamuotoon?

Alustavat analyysit osoittavat, että vajaat 10 prosenttia eurooppalaisista ikääntyneistä osallistui yhteiskunnalliseen toimintaan laajemmalla rintamalla (poliittisesti ja sosiaalisesti). Valtaosa osallistui yhteen tiettyyn yhteiskunnalliseen toimintaan. Perheen sisällä tarjottu apu oli yleisin yhteiskunnallisen osallistumisen muoto.

Projektissa toteutetaan haastattelututkimus, jonka toivottavasti tarjoaa vivahteikkaamman näkökulman ikääntyneiden yhteiskunnallisesta osallistumisesta. Suomalainen tiedonkeruu on hyvässä vauhdissa ja koko aineiston analyysit aloitetaan keväällä 2023.

Alustavien analyysien perusteella ikääntyneiden ryhmien, kuten kotihoidon asiakkaiden ja maahanmuuttajataustaisten ikääntyneiden välillä oli sekä yhtäläisyyksiä että eroja. Kielitaito korostui tärkeänä tekijänä maahanmuuttajataustaisten ikääntyneiden osallistumisessa, kun taas kotihoidon vastaanottajien osallistumista tuntuu ohjaavan oma terveydentila. Molempien

ryhmien kohdalla perhe oli keskeinen yhteiskunnallisen osallistumisen lähde.

CIVEXin tavoite

CIVEXin tavoitteena on tarjota tietämystä ikääntyneiden yhteiskunnallisen osallistumisen laajuudesta. Huomiota kiinnitetään siihen, kuinka eri ikääntyneiden ryhmät, joita usein pidetään haavoittuvaisina, vaikuttavat perheyhteisössä, lähiympäristössä ja laajemmin koko yhteiskunnassa.

Ikääntyneet ovat vaikuttaneet yhteiskunnallisessa toiminnassa koko elämänsä ajan, ja he jatkavat osallistumistaan edelleen eri tavoin myös myöhemmällä iällä. Kyse voi olla esimerkiksi vaaleissa äänestämisestä, lastenlasten hoitamisesta tai siitä, että tukee samassa palvelutalossa asuvia muita henkilöitä joko käytännön tasolla tai henkisesti. Tieto osallistumisesta myöhemmällä iällä on tärkeää, sillä se tukee keskustelua ikääntyneiden näkemisestä voimavarana yhteiskunnassamme.

CIVEX-tutkimuksen tuloksilla on poliittista painoarvoa Suomessa ja laajemmin Euroopassa, ja ajatuksena on, että tulokset ulottuisivat aina Brysselin päätöksentekijöille asti. Yhteistyökumppanimme Svenska Pensionärsförbundet sekä Vanhustyön keskusliitto avustavat meitä suomalaisten tulosten levittämisessä. ♥



CIVEX Monimuotoisen ikääntyvän väestön yhteiskunnallinen osallistuminen: osattomuuden piirteitä, kokemuksia ja poliittisia vaikutuksia.

CIVEXin parissa työskentelee tutkimusryhmiä viidessä Euroopan maassa: Espanjassa, Suomessa, Ruotsissa, Belgiassa ja Iso-Britanniassa.

Kolmivuotinen tutkimushanke käynnistyi syksyllä 2021 ja sitä rahoitetaan osana ”More Years, Better Lives” -aloitetta. Suomalaista tutkimusta rahoittaa Suomen Akatemia.

Seuraa projektia täällä:

<https://civex.eu>, https://twitter.com/civex_mybl

Lisätietoja tutkimuksesta antaa dosentti Fredrica Nyqvist, Åbo Akademi, fredrica.nyqvist@abo.fi.





RAI-arviointi – mistä on kyse?

Jotta iäkkäälle voidaan tarjota oikeanlaista palvelua, tulee hänen palvelutarpeensa kartoittaa kattavasti. RAI-arvioinnissa selvitetään iäkkään toimintakykyä, terveydentilaa ja tavoitteita. Yhdessä iäkkään kanssa toteutettu RAI-arviointi antaa tärkeää tietoa palvelun suunnitteluun.

Teksti: **Katri Kakko, Nina Pellosniemi, Pauliina Hietaharju ja Satu Havulinna** – Kuva: **Shutterstock**

Kaikki me toivomme mahdollisuutta hyvään, omannäköiseen ja turvalliseen elämään kaikissa sen vaiheissa. Ikääntymisen myötä tapahtuu yleensä muutoksia, jotka kertautuvat ja heijastuvat herkästi toinen toisiinsa. On tärkeää havaita tällaiset muutokset ajoissa, jotta niihin voidaan reagoida oikealla tavalla.

RAI-arvioinnissa (Resident Assessment

Instrument) selvitetään monipuolisesti iäkkään terveydentilan ja toimintakyvyn heikentymistä ennakoivia tekijöitä sekä myönteistä kehitystä tukevia voimavaroja. Sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilainen kartoittaa yhdessä iäkkään kanssa hänen elämäntilannettaan, toimintakykyään ja palvelutarpeitaan. Arvioinnissa tunnistetaan iäkkään yksilölliset tarpeet, ongelmat ja toiveet.

RAI-arvioinnista saatava tieto auttaa suunnittelemaan iäkkäälle palvelua, joka edistää toimintakykyä ja elämänlaatua.

Iäkkäällä on oikeus palvelutarpeen arviointiin

Iäkkäällä on oikeus kokonaisvaltaiseen palvelutarpeen ja toimintakyvyn selvittämiseen. Säännölliset ja lakisääteiset RAI-arvi-



Laki edellyttää RAI-arviointia

Vanhuspalvelulaki edellyttää RAI-arviointivälineistön käyttöä iäkkäiden toimintakyvyn ja palvelutarpeen arvioinnissa.

RAI-arviointi tehdään aina, kun selvitetään iäkkään tarvetta säännöllisen koti-, perhe- tai omaishoidon palveluille tai palveluasumiseen.

Iäkkäiden säännöllisissä palveluissa RAI-arviointi tehdään puolivuositain sekä aina, kun iäkkään vointi muuttuu merkittävästi.

RAI-arvioinnissa tarkasteltavia osa-alueita



terveydentila ja lääkitys



toimintakyky ja ravitsemus



muistitoiminnot ja mieliala



kuntoutus ja erityishoidot



palvelujen käyttö ja ympäristö



osallisuus, aktiivisuus ja omaisten tuki

thl

oinnit edistävät palvelujen laatua ja iäkkäiden yhdenvertaisuutta palveluissa.

RAI-arviointi toteutetaan aina yhdenmukaisesti riippumatta siitä, missä iäkäs asuu tai missä palvelussa se tehdään. Olennaista on varmistaa iäkkään arvostava kohtaaminen, oikeudet sosiaalihuollon asiakkaana sekä osallisuuden ja itsemääräämisoikeuden toteutuminen.

Ammattilainen tekee RAI-arvioinnin iäkkään kanssa

RAI-arviointi tehdään yhdessä iäkkään kanssa. Ammatilainen haastattelee iäkkää ja hänen läheisiään sekä havainnoi iäkkään arjessa toimimista. Iäkkäältä ja hänen läheisiltään saadaan arvokasta tieto toimintakyvystä ja tarpeista. Arvioinnissa hyödynnetään tarpeen mukaan myös sosiaali- ja terveyspalveluissa kirjattuja tietoja.

Läheisen osallistumisen merkitys koros-

tuu erityisesti muistisairaiden henkilöiden arvioinnissa. Tarvittaessa iäkkään kanssa neuvotellaan läheisen osallistumisesta arviointiin. Ammatilainen varmistaa, että arviointi tehdään luotettavasti ja iäkkään itsemääräämisoikeutta kunnioittaen.

RAI-arviointi tehdään iäkkään asuin ympäristössä. Arvioinnissa selvitetään muun muassa kodin ja asuinympäristön mahdollisia esteitä liikkumiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Selvityksessä voi esimerkiksi ilmetä, että iäkkään toimintakykyä voisi tukea apuvälineillä tai kotiin saatavilla arjen tukipalveluilla.

Toimintakykyä kartoitetaan moniammatillisesti

Iäkkään terveydentila, sairaudet, asuinympäristö ja toimintakyky muodostavat moniulotteisen kokonaisuuden. RAI-arvioinnin moniammatillinen toteutus varmistaa, että kaikki iäkkään tilanteeseen vaikuttavat tekijät havaitaan. Esimerkiksi kuntoutusmahdollisuuksien tai muistihäiriön vaikeusasteen tunnistamiseksi tarvitaan erityisosaamista.

Eri ammattiryhmien osallistuminen RAI-arviointiin tuottaa kattavan näkemyksen iäkkään tilanteesta ja auttaa yksilöllisten ratkaisujen löytämistä. Arvioinnista saata-

va tieto edistää myös ammattiryhmien välistä yhteistyötä.

RAI-arviointi auttaa suunnittelemaan palveluja yksilöllisiin tarpeisiin

Säännölliset RAI-arvioinnit auttavat havaitsemaan toimintakyvyn muutokset ja reagoimaan niihin ennakoivasti. Arvioinnista saatava tieto on ammattilaisen monipuolinen työväline palvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa.

RAI-arviointi edistää iäkkään mahdollisuutta saada yksilöllisiä tarpeita vastaavaa palvelua. Tavoitteena on, että iäkäs voi elää mahdollisimman turvallista ja mielekästä arkea. ♥



Lisätietoa

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980

Tietoa RAI-arvioinnista: thl.fi/rai

Onko välimuotoinen asuminen väliinpuotoaja?

Välimuotoinen asuminen on asumismuoto, jossa korostuvat itsenäinen asuminen, yhteinen toiminta, esteettömyys sekä sijainti palvelujen lähellä. Välimuotoinen asuminen sijoittuu tavallisen asumisen ja palvelusasumisen väliin. Mutta kuuluuko konsepti kunnalle vai hyvinvointialueelle?

Teksti ja kuvat: **Merja Lankinen**

Hyväkuntoiset 70–80-vuotiaat ovat aktiivisia, eivätkä koe itseään vanhoiksi ja yhä useampi heistä on vielä mukana työelämässä. Mitä se tarkoittaa tulevaisuudessa? Milloin päättäjät ymmärtävät, että välimuotoiseen asumiseen kannattaa satsata kunnolla, jotta ihmiset säilyttävät aktiivisuutensa ja terveytensä pidempään? Todennäköisesti tulee käymään niin, kun hyvinvointialueet tulivat, palvelutarjooma kaventuu ja me ei oikein kuuluta kenellekään, pohtii **Timo Salomaa**, senioritalo Kangasala Hopeaharjun hallituksen jäsen.

Kangasalan Hopeaharju on yksi Kotosalla-konseptilla perustettuja välimuotoisen asumisen senioritaloja. Yhteisissä tapaamisissa on pohdittu tällaisten talojen merkitystä ikäihmisten asumisessa ja vanhusten huollossa.

– Senioriasuminen ansaitsisi enemmän huomiota ja sen asemaa ikäihmisten asumisessa tulisi vahvistaa. Hyvinvointialueen perustamisen jälkeen meitä askarruttaa kysymys: mitkä ikäihmisiä koskevat asiat sijoittuvat hyvinvointialueille ja mitkä jäävät kaupungille tai kuntatasolle, Salomaa miettii.

Välimuotoisen eli senioriasumisen talot ovat asunto-osakeyhtiöitä, joiden yhtiöjärjestyksessä on määritelty asukkaiden alaikärajaksi yleensä 55 vuotta ja säädetty erillistä vastike, joka mahdollistaa arjen toimintoja helpottavan palveluohjaajatoiminnan kustannusten kattamisen. Erillistä vastiketta on yleisesti noin 50 euroa kuukaudessa henkilölle kohti.

Palveluohjaajan tärkeä rooli

– Se, että talossa on palveluohjaaja, fyysinen ihminen, joka auttaa sinua kotitalousvähennyksen ja veroilmoituksen tekemisessä ja muiden lomakkeiden täyttämässä on ainutlaatuisia. Lapset eivät aina ehdi auttamaan, tai ei ole ketään läheistä auttamassa, **Kristiina Aaltonen** Tampereen Hopealahdesta kertoo.

Palveluohjaaja, joka toimii talossa puolipäiväisesti auttaen ja neuvoen talon asukkaita sekä järjestäen toimintaa, on suurin erottava tekijä tavallisiin asunto-osakeyhtiöihin nähden.

Palveluohjaajan tehtävänä on aktivoida asukkaita järjestämällä toimintaa, opastamalla ja neuvomalla niin käytännön asioissa kuin digiasioissa sekä perehdyttämällä uudet asukkaat talon toimintoihin. Tärkeänä tehtävänä on myös verkostoitua eri toimijoiden, järjestöjen ja oppilaitosten kanssa, joiden kautta on mahdollista saada taloon erilaisia aktiviteetteja.

– Voisi puhua palveluohjaaja- eli PO-konseptista, Aaltonen ehdottaa.

Hyväkuntoisten yli 65-vuotiaiden asumisen tarpeet

Uudistettaessa sosiaalihuoltolakia ikäihmisten asumisen termit menivät uusiksi. Taval- lisen palveluasumisen uudeksi nimeksi tuli yhteisöllinen asuminen, jolla tarkoitetaan hyvinvointialueen järjestämää asumista esteettömässä ja turvallisessa asumisyksikössä, jossa henkilön hallinnassa on hänen tarpeitaan vastaava asunto ja jossa asukkailla

on tarjolla sosiaalista kanssakäymistä edistävää toimintaa.

Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa asuminen ja palvelut järjestetään samoin kuin aiemmin tehostetussa palveluasumisessa. Paikalla on oltava henkilöstöä ympärivuorokautisesti ja iäkkäiden asiakkaiden osalta noudatetaan säädettyä henkilöstömitoitusta.

– Palveluasumisen uusi nimi yhteisöllinen asuminen soi pohjan välimuotoiselta asumiselta. Yhteisöllinen asuminen kunnan (nyk. hyvinvointialueen) taloissa rajoittuu siihen, että hoitaja kuskaa sinut syömään ja joskus ulos. Yhteisöllisyys on siinä palvelukonseptissa sanahelinää, **Hannu Alén** kritisoi.

– Suomessa on 1,2 miljoonaa yli 65-vuotiaasta, joista 90 prosenttia asuu itsenäisesti. Vain vajaa 10 prosenttia on palveluasumisen piirissä. Miten huomioidaan näiden hyväkuntoisten 65+-vuotiaiden asumisen tarpeet, Aaltonen kysyy.

Välimuotoinen asuminen tunnetaan huonosti

Senioritalojen kaltainen välimuotoinen asuminen on jäänyt väliinpuotoajaksi. Asumismuoto tunnetaan heikosti ja yrityskään eivät ole ymmärtäneet konseptin ideaa. Kiinnostus senioritalojen palvelukonseptin mukaiseen rakentamiseen on ollut vähäistä. Kenen pitäisi jatkossa rakentaa senioritaloja: julkisten vai yksityisten toimijoiden?

Välimuotoinen asuminen kuuluu kunnissa hyvinvoinnin edistämisen ohjelman



Timo Salomaa (vas.), Sylvia Hämäläinen, Hannu Alén ja Kristiina Aaltonen Asunto Oy Tampereen Frans Emilin yhteistilassa.

valtavaan massaun, jonne sen pelätään hukuvan.

– Miten saamme äänemme kuuluviin ja PO-konseptin markkinoitua, jotta yritykset ottaisivat sen tuotevalikoimaansa. Miten viestimme kuntien hyvinvointiohjelmaan, että olemme olemassa ja että välimuotoiseen asumiseen kannattaa panostaa, Aaltonen pohtii.

Myös kansalaiset tuntevat välimuotoisen asumisen konseptin huonosti ja monella on virheellisiä käsityksiä asumismuodosta.

– Päätettyäni ostaa asunnon senioritalosta sanoi silloin 80-kymppinen äitini, että olen tehnyt erinomaisen päätöksen, mutta hän ei itse katso kuuluvansa siihen taloon. Työkaveritkin hämmästelivät päätöstäni, vaikka he olivat paljon vanhempia kuin minä, Aaltonen kertoo.

Etuna itsenäinen ja omaehtoinen asuminen

Kun välimuotoisen asumisen taloissa asuville kysyy asumisen parhaista puolista, niin kaikki toteavat, että se on sekä yhteisöllisyys että itsellinen toiminta. Asukas voi itse päättää, miten paljon haluaa talon toimintaan osallistua ja mitä palveluja hän ostaa ja keneltä.

– Yhteiskunta säästää rahaa ja ihmiset saavat asua omatoimisesti ja itsenäisesti omassa kodissa ilman että tarvitsevat raskaita hoivapalveluja tai laitoshoidoa. Aktiivisuus ylläpitää toimintakykyä, sanoo Alén.

Asukkaat tuntevat toisensa ja huolehtivat toisistaan. Huoli-ilmoituksiakin tehdään, kun huomataan että asukas ei enää pärjää.

– Aktiivinen yhdessäolo ja yhteisöllisyys ovat sosiaalista liimaa, Salomaa toteaa. ♥

Kotosalla-konsepti

Kotosalla on Tampereen seudulla alkunsa saanut yhteisöllisen senioriasumisen konsepti, jonka juuret ovat 2000-luvun alussa. Konseptin mukaiset ensimmäiset senioritalot rakennettiin Pirkkalaan ja Nokialle vuonna 2004. Senioritaloissa asukkailla on oma asuntonsa. Lisäksi on yhteisiä tiloja ja palveluohjaaja tuottamassa yhteistä toimintaa.

– Palveluohjaajan rooli on talojen toiminnassa merkittävä. Yksi asukas käytti hänestä nimitystä ”laajennettu lähiomainen”, **Tuija Kanto-Hannula** toteaa. Hän oli yksi Kotosalla-konseptin suunnittelijoista ja käynnistäjistä.

Konseptin ideana oli yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen ja toisten tunteminen. Yhteinen toiminta on monipuolista, vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja iäkkäille soveltuvaa.

– ”Yksin saa olla halutessaan” oli johtavana ajatuksena. Kaikki eivät välttämättä halua osallistua, Kanto-Hannula kertoo.

Vuonna 2018–2019 konseptin mukaisissa taloissa asui 1700 asukasta Pirkanmaalla, Varsinais-Suomessa ja Hämeenlinnassa. Kotosalla-konseptin taloissa oli sekä vuokrataloja, asumisoikeustaloja ja omistusasuntotaloja. Vuonna 2018 Kotosalla myytiin Med Group Oy:lle, jolloin konseptin nimeksi tuli ONNI Kotosalla.

Ammattilaisten positiivisia kommentteja vanhustyöstä

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan ohjaajat kouluttavat vanhustyön ammattilaisia eripuolilla Suomea. Iloa ja oivalluksia ryhmätoimintaan on toiminnallinen ja vertaistuellinen koulutus, jossa tutustutaan ryhmätoiminnan menetelmiin ja annetaan tietoa Vahvike.fi-aineistoista. Koulutuksissa on kerätty vanhustyön ammattilaisten kokemuksia ja ajatuksia vanhustyöstä.

”Ikäihmisten kanssa työskentely on mielekästä, antoisaa ja voimaa antavaa.”

– **Tuula** (63), lähihoitaja, Kerimäki

”Ikäihmisten kanssa työskentelyssä parasta on yhdessä-olo, kokemusten vaihtaminen ja sukupolvien välinen yhteistyö.”

– **Anita** (57), päivätoiminnan lähihoitaja, Savonlinna

”Työssäni pidän erityisesti aidosta kohtaamisesta, läsnäolosta ja monipuolisuudesta. Koen työniloa, kun näen tyytyväisen ja iloisen vanhuksen. Hän sanoo -nähdään taas!”

– **Virpi** (56), lähihoitaja, Savonlinna

”Vanhustyössä koen äärimmäisen arvokkaita hetkiä, muistoja ja keskusteluja menneiltä ajoilta.”

– **Susanna Rohde-Nielsen** (39), terveydenhoitaja, Nurmijärvi

”Vanhustyössä parasta on simppeleitä kiitollisuus!”

– **Mia** (19), virikeohjaaja, Helsinki

”Päivittäin koen työniloa. Meillä on töissä perheen tuntua.”

– **Mia** (50), lähihoitaja, Helsinki

”Nautin työssäni yhteisistä hetkistä, retkistä ja tuokioista. Vanhusten hymy, kiitos ja iloisuus pelastavat päivän – olen onnistunut!”

– **Katja** (38), lähihoitaja, Nurmijärvi

”Nautin ihmisten kohtaamisesta. Työpäivän sisältöön pystyy myös itse vaikuttamaan. Koen tekeväni arvokasta työtä.”

– **Piia** (29), lähihoitaja, Nurmijärvi

”Valitse viisaasti – valitse vanhuus!”

– **Virpi** (52), geronomiopiskelija

”Parasta on, kun tiedän tehneeni työn hyvin ajan kanssa, niin vanhus arvostaa.”

– **Merja** (56), lähihoitaja, Helsinki

”Työssäni on parasta, kun kuulen vanhuksilta onnistuneeni päivätoiminnan ohjaamisessa, arvosanalla 10+.”

– **Heidi** (39), lähihoitaja, Laitila

”Ikäihmisten kanssa työskentelyssä parasta on elämäntarinat, huumori ja vuorovaikutus. Myös oma elämä rikastuu. Työssäni pidän erityisesti siitä, että saan tuoda iloa ihmisille heidän viimeisiin elinvuosiinsa. Minulle oli jo opiskeluaikana selvää, että haluan työskennellä vanhusten kanssa. Olen tehnyt tätä työtä vuodesta 2000 lähtien.”

– **Katja** (44), lähihoitaja/fysioterapeutti

”Parasta on ihmisläheinen työ. Työn tuloksen huomaa heti, sillä palaute tulee heti. Tässä työssä myös oma maailmankatsomus avartuu. Erityisesti pidän lämmihenkisistä kohtaamisista. Mielestäni ikäihmisten kanssa työskentely on mahtavaa, antoisaa ja luovaa.”

– **Marjo** (64), lähihoitaja, Savonlinna

”Ikäihmisten kanssa on etuoikeus olla ja työskennellä. Jokainen hetki on täynnä iloa, yllätystä, kimmelluksia ja elämän rikkautta sekä kepeyttä. Vanhaa on ihana kuulla. Vanhan kanssa ei stressaa.”

– **Jouni** (37), sosionomi-diakoniopiskelija

”Työssäni parasta on ikäihmisten kokemusten kuuleminen. Nautin itsenäisestä työstä. Koen työn iloa, kun voin auttaa vanhusta tai työkaveria.”

– **Terttu** (61), lähihoitaja

”Parasta työssäni on toimia yhdessä ikäihmisen kanssa. Nautin, kun saan keskustella ikäihmisten kanssa. Iloa tuottaa onnistunut päivä.”

– **Miia** (49), geronomi, Pyhärinta

”Työssäni parasta on hyvä työyhteisö ja mukavat ikäihmiset. Tunnen tekeväni arvokasta työtä ikäihmisten parissa.”

– **Tarja** (61), lähihoitaja/asiakasneuvoja, Espoo



Häiriö- ja kriisitilanteet herättävät varautumiseen

Kotitalouksille suositellaan varautumista häiriötilanteisiin. Sodankylässä asuva pariskunta kertoo, miten he ovat varautuneet elämän yllättäviin tilanteisiin.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Liikaloiden talossa tapahtui vesivahinko, jonka seurauksena asunnon pesuhuone, osa takkahuoneesta ja keittiöstä meni remonttiin. Kuivatusta kesti kolme kuukautta.

Korjausneuvoja **Ari Viippolan** neuvoilla ja avulla pesuhuonetta ja saunaa suunniteltiin toimivammaksi. Pesukoneen paikkaa muutettiin ja saunassa madallettiin lauteita, jotta niiden käyttö olisi helpompaa toimintakyvyn muuttuessa.

– Ilman ARAn avustusta ja Viippolan antamia hyviä neuvoja, muutokset ja remontti eivät olisi onnistuneet, **Lea Kropsu-Liikala** (71) kiittelee.

Varautumista on mietitty

Liikaloiden asunnossa on sekä öljy- ja sähkölämmitys, mutta öljylämmitystä ei ole tänä talvena käytetty.

– Onnistuin tekemään hyvän sähkösovimuksen ennen kuin sähkön hinta nousi. Koko talven olemme lämmittäneet sähköllä, **Veikko Liikala** (81) kertoo.

Vesivahingon aiheuttama remontti sai pariskunnan huomaamaan, miten hankalaa on, kun asuntoon ei tule vettä. Ei voi pestä pyykkiä ja peseytyminenkin on hankalaa. Tämä on saanut miettimään myös vaihtoehtoisia ratkaisuja sähkökatkosten varalle.

– Kaasulämmitin olisi varmaan hyvä olla. Remontin aikana meillä oli sähköpatterit, mutta eihän se auta, jos sähköt ovat poikki, Liikala pohtii.

Ruuan suhteen pariskunta uskoo muuttaman päivän pärjäävänsä. He asuvat lähellä Sodankylän keskustaa ja käyvät normaalisti pari kertaa viikossa ruokakaupassa. Kotona on varastossa riittävästi kuivaruokaa ja iso pakastin täynnä marjoja ja lihaa.

– Pakastinta ei tosin sähkökatkoksen aikana kannata avalla. Talvisaikaan täällä pohjoisessa voi ruuat laittaa aina ulos, kunhan suojaa ne linnuilta ja eläimiltä, Kropsu-Liikala suunnittelee.

Patterilla toimiva radio löytyy sekä taskulamppuja. Tosin niitä ja tulitikkuja he joutuivat etsiskelemään, kun talvella oli muutama lyhyempi sähkökatko.

– Kyllä nämä sotauutiset ovat laittaneet miettimään asioita. Itsekin olin jonkin aikaa ihan toimintakyvyn Ukrainan kriisin alettua. Nyt sitä osaa uutisia suodattaa, Kropsu-Liikala kertoo.

Henkireikänä toimii tyttären luona Oulussa vieraileminen ja Liikalalla klarinetin soittaminen Sodankylän Big Bandissa. Iloa elämään tuo myös Sohvi-kissa. ♥



Tietoturva – ihmisen ystävä ja ärsytyksen kohde

Tietoturva on tiedon, palvelujen, järjestelmien sekä tietoliikenteen suojaamista. Pääasiat tietoturvassa on meidän kaikkien opeteltavissa, ei se ole mitään sen kummempaa kuin muukaan elämä. Rauhallisuus on hyvä asenne digilaitteiden kanssa toimiessa.

Teksti: **Eero Tuomenoksa** ja **Tiina Etelämäki** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**



"Onko tietoturva kauhean vaikeaa? Mitä se oikein tarkoittaa? Miten minä voisin suojautua, kun en edes ymmärrä asiasta mitään?" "Miksi kukaan minun tietojani haluaisi, ei tietoturva koske minua." "En käytä digilaitteita lainkaan, sillä joku huijaa kuitenkin."

Kuulostaako lauseet tutuilta? Näin me monet pohdimme tietoturvasta. Tietoturvaa kannattaa kuitenkin pitää ystävänä ja turvallisuuden tuojana, ei vihollisena. Pääasiat tietoturvassa on meidän kaikkien opeteltavissa, ei se ole mitään sen kummempaa kuin muukaan elämä.

Mitä on tietoturva ja huijaukset?

Tietoturva on tiedon, palvelujen, järjestelmien sekä tietoliikenteen suojaamista. Ky-

seessä on siis turvallisuus digitaalisessa maailmassa.

Erilaisia huijauksia ja turvattomuutta on ollut jokseenkin niin kauan, kun on ollut ihmisiäkin. Tänä päivänä, kun moni asia tapahtuu digitaalisesti, on myös digimaailmassa huijauksia. Ihminen on kekseliäs, huijauksiakin keksitään jatkuvasti uudenlaisia. On olemassa esimerkiksi rakkaushuijauksia, tietojenkalastelua, sijoitushuijauksia ja vaikka mitä.

Yleensä huijarin lopputavoitteena on saada rahaa. Keinot tähän ovat moninaisia. Joskus ihmiseen vedotaan niin uskottavasti ja tunteikkaasti, että hän vapaaehtoisesti lähettää rahojaan. Joskus taas uhri uskoo itse rikastuvansa.

Huijauksen uhriksi joutuminen ei ole tyhmyyttä, eikä mikään ikäryhmä ole tuon riskin ulkopuolella. Jokainen meistä voi kuitenkin opetella tekemään parhaansa, jotta yhä useampi huijari jäisi ilman saalista.

Mitä voin tehdä pysyäkseni turvassa digimaailmassa?

Hyvä ominaisuus ihmiselle digilaitteiden ja tietoturvan kanssa on rauhallisuus. Kun rauhassa katsoo ja miettii, mitä sitä onkaan tekemässä, säästyy monelta murheelta.

Toinen tärkeä asia on rutiinit. Pelko huijatuksi tulemisesta saa toiset kieltäytymään kokonaan digilaitteista, vaikka paras lääke olisi niiden säännöllinen käyttäminen. Vähitellen laitteet ja tietoturva-asiat tulevat tutummiksi ja niiden käytössä pystyy keskittymään niiden tuomaan iloon ja hyötyyn.

Pitääkö oikeasti jokaiseen palveluun tehdä erillinen salasana? Kyllä, se olisi parasta. Jos yksittäinen salasana joutuu rikollisille, sillä ei välttämättä ole niin suurta väliä. Vähintäänkin kannattaa ryhmitellä palveluita tärkeisiin ja vähemmän tärkeisiin, ja ainakin niihin tärkeisiin tehdä omat tunnukset.

Tärkeillä salasanoilla tarkoitetaan palveluilta, joissa voit menettää henkilötietojasi muita palveluita enemmän. Esimerkiksi sähköpostissa kannattaa olla aina eri salasana kuin missään muussa palvelussa. Sähköposti usein toimii kotipesänä kaikille tunnuksille. Jos olet unohtanut jonkun palvelun salasanan, voit yleensä tilata sähköpostiisi uuden. Jos joku taas saisi pääsyn sähköpostiisi, voisi hänelle ainakin teoriassa olla pääsy kaikkiin mahdollisiin käyttämiisi palveluihin.

Hyvä ominaisuus ihmiselle digilaitteiden ja tietoturvan kanssa on rauhallisuus.

Saako tunnuksia ja salasanoja kirjoittaa mihinkään talteen? Kyllä saa. Oleellista on, ettei kukaan ulkopuolinen pääse niihin käsiisi. Jotkut tekevät tietokoneelleen tai pilvipalveluun suojatun tiedoston, johon koaavat kaikki käyttäjätunnukset ja salasanat. Toiset käyttävät fyysisistä vihkoa, sekin on sallittua, kunhan sen pitää turvassa ja tallessa. Palveluita on niin paljon, ettei kukaan muista millään kaikkia salasanoja ulkoa.

Laitteita kannattaa päivittää säännöllisesti. Päivitysten myötä saat yleensä laitteellesi parhaan teknisen suojan erilaisia hyökkäyksiä kohtaan. Muista päivittää sekä laitteesi että sovellukset erikseen. Kysy apua ja opastusta, jos et tiedä miten se tapahtuu.

Laitteille on lisäksi saatavissa virustorjuntaohjelmia, jotka teknisesti pystyvät torjumaan monia mahdollisia hyökkäyksiä. Laitteesta riippuen voit saada ilmaisenkin hyvän ohjelman. Sovellus suojaa kuin kotioven lukko digitaalista omaisuuttasi (pankki-tunnuksia, kuvia, henkilöllisyyttäsi). Ohjelma auttaa tunnistamaan haitalliset sivut ja estää lataamasta haitallisia ohjelmia.

Käyttäessäsi internettiä avoimessa verkossa (ulkomailla, kahviloissa), voit suojautua käyttämällä VPN-yhteyttä, joka piilottaa sinut. Jos sinulla ei ole VPN-yhteyttä, on suositeltavaa, että et tee verkko-ostoksia, asioi pankissa tai muissa kirjautumista vaativissa palveluissa avoimessa verkossa.

Uskalla puhua ja kysyä

Monet häpeilevät sitä, etteivät osaa kaikkea digilaitteidensa kanssa. Ei huolta, kukaan meistä ei osaa kaikkea. Muista kysyä opastusta ja vinkkejä ystäviltä ja vaikka kollegoilta. Jos huomaat astuneesi huijarin ansaan, älä turhaan peittele sitä. Huijatuksi tulemista ei tarvitse hävetä, vaan kertomalla siitä voit saada apua ja auttaa myös muita.

Vaikka tässäkin artikkelissa oli monta asiaa opeteltavaksi, ei mikään niistä ole ylivoimainen. Kun tietoturvakäytännöistä tulee rutiinia, käy digielämä huolettomammaksi. Tietoturva voi olla viisas ystävä. ♥

Iäkkäät ihmiset

Gerontologia 2023 -kongressin puheenvuoroissa

Gerontologia 2023 -kongressissa Tampereella helmikuun alkupuolella oli laaja kattaus alan asiantuntijoita ja valtava määrä puheenvuoroja. Miten iäkkäiden ääni tuli huomioiduksi ja kuulluksi.

Teksti ja kuvat: **Merja Lankinen**



Vilhelmiina Lehto-Niskala

Vilhelmiina Lehto-Niskala on tutkinut, miten hoivakotiasukkaat tulevat kuulluiksi ja miten toimintakyky ja kuntoutus ymmärretään ympäri-vuorokautisessa pitkäaikaishoidossa.

Lehto-Niskala on sairaanhoitaja, terveydenhoitaja ja terveystieteiden tohtori. Hän toimii tutkijana Tampereen yliopistossa. Puheenvuorossaan *Toimintakyvyn monet merkitykset ikääntyneiden hoidossa: Jääkö hoivakotiasukkaan näkökulma huomioimatta?* Lehto-Niskala nosti esille, miten eri tavalla asiat ymmärtää hoitohenkilökunta, iäkkäät ja heidän läheisensä ja millaisia väärinymmärryksiä sen takia syntyy.

Hoitajat tarkoittivat toimintakyvyllä itsenäistä toimintakykyä ja päivittäistoimintoja kuten syöminen, pukeminen, liikkuminen ja hygieniasta huolehtinen. Ikääntyneet itse peilasivat toimintakykyä menneeseen elämäänsä ja aistien toimintakykyyn. Esimerkiksi taiteilijalle oli tärkeää, että pystyy edelleen maalaamaan.

Kuntoutuksella hoitajat tarkoittivat kuntouttavaa hoitotyötä, jonka tavoitteena on mielekäs elämä ja joka on osa hoitotyötä. Pitkäaikaishoidon asukkaat eivät puolestaan nähneet hoitajia lainkaan kuntouttajina.

– Hoitajat mielestään kuntouttavat, mutta asukkaat eivät miellä heidän tekemistään kuntoutukseksi. Mitä on kuntoutus ja mikä on se rooli? Onko kuntoutus sama kuin hyvä hoito, Lehto-Niskala pohtii.



Esa Jämsen



Teppo Kröger

Toimintakyvyn mittaaminen

Toimintakyvyn numeeriset arvot voivat ilman linkittymistä hoitotyöhön olla ristiriidassa hoitotyön arjen kanssa. Toimintakyky ei ole sama kuin mittarin tulos, vaan laajempi kokonaisuus.

- Ei saa jumiutua toimintakyvyn mittariston numeeriseen arvioon, vaan pitää pitäytyä ihmisen itsensä tarpeissa. Toimintakyvyn mittaaminen ja arviointi vaativat vuorovaikusta ja läsnäoloa, Lehto-Niskala toteaa.

- Ikääntyneillä tulisi olla mahdollisuus oman toimintakykynsä arvioimiseen. Heidän toiveitaan ja tavoitteitaan on kuultava toimintakyvyn ylläpitämiseen liittyvissä toiminnoissa. On kiinnitettävä huomiota käytäntöihin, jotka edistävät asukkaiden yksilöllisten tavoitteiden ja toiveiden huomioimista hoivayhteisössä, päättää Lehto-Niskala esityksensä.

Geriatrasta osaamista on laajennettava

Joka viides yli 75-vuotias on sairaalahoidossa ainakin kerran vuodessa. Iäkkäiden ihmisten ja ammattilaisten välillä on leveä osaamisen kuilu. Helsingin yliopiston geriatrian professori **Esa Jämsen** pohtii, kenelle vanhuspotilaan hoidon osaaminen kuuluu.

Iäkkään potilaan hakeutuessa hoitoon, häntä hoitaa laaja ammattilaisten kirjo, joilla osalla ei koulutukseen ole kuulunut geriatrian opintoja. Tämä saattaa johtaa monenlaisiin ongelmiin potilaan vaivojen juurisyyn löytämisessä ja jopa virheellisiin diagnooseihin. Jämsen painottaa, että geriatrian ja vanhuuteen varautumisen opinnot olisi hy-

vä saada sisällytettyä kaikkien hoito- ja lääketieteellisen alan opintoihin.

Alueellinen eriarvoisuus

Suomi on jakaantumassa ikävyöhykkeisiin. Tampere, Turku ja Helsinki ovat kasvukeskuksia, jonne ihmisiä pakkaantuu. Haja-asutusalueilla väestö ikääntyy. Niissä asuminen ei välttämättä ole ikääntyneiden oma valinta. Ihmisiä sitoo paikkaan elämänsistoria, mutta myös taloudelliset seikat. Näin kertoi Helsingin yliopiston apulaisprofessori **Ilkka Pietilä** omassa alueellista eriarvoisuutta käsittelevässä puheenvuorossaan.

- Suomessa on (sosiaali)poliittinen kaupunkiolettama, että iäkkäät ihmiset asuvat suuremmissa kaupungeissa ja niiden lähi-alueilla ja ovat siten palvelujen saavutettavissa. Haja-asutusalueilla on vaarana, että iäkkäät ihmiset jäävät sivuun monista asioista, mikä aiheuttaa eriarvoisuutta, Pietilä toteaa.

Kohteena kodittomat iäkkäät*

Yksi kongressin pääpuhujista oli Toronton yliopiston professori **Amanda Grenier**. Hän puhui iäkkäiden ihmisten asunnottomuudesta, syrjäytymisestä ja oman äänen kuulemisesta. Ikääntyviä ei näkyvästi tuoda esille tutkittaessa kodittomuutta.

Ikääntyessä kohdataan elämänmuutoksia ja niihin liittyviä epävarmuuden kokemuksia. Se hetki, kun ihmisestä tulee avun tarvitsija, vaikuttaa epävarmuuden riskitekijöiden lisääntymiseen. Epävarmuuden käsitteen kautta pystymme lisäämään ymmärrystä ikääntymisestä sekä epätasa-arvosta.

Iäkkäät ihmiset, jotka ovat kodittomia, asuvat kadulla tai turvakodeissa ovat lei-

mautuneet ja yhteiskunnan palveluiden ulkopuolella. Ikääntyviä asunnottomia ei kuulla. Heidän kohdallaan tarpeet ja toimenpiteet eivät kohtaa.

Toivon merkitys kodittomien ikääntyvien puheissa ja kokemuksissa nousi Grenierin tutkimuksessa tärkeäksi. Myös kodittomilla ikääntyvillä ihmisillä on tarve tulla nähdyksi ja kokea osallisuutta, saada taloudellista turvaa ja saavutettavia palveluita sekä edullisia ja turvallisia pitkäaikaisen asumisen ratkaisuja.

Kodittomien ryhmä on erittäin haavoittuvainen ja heillä on muita vähemmän mahdollisuuksia katkaista tämä haitallinen kierre. Myös marginaaliryhmiin, kuten HLQBT+- väestö, kuuluvat ikääntyvät ihmiset on huomiotava. Heidät on saatava mukaan toimintoihin ja päätöksentekoon.

Hoivaköyhä Suomi

- Suomi kuuluu hoivaköyhiin maihin tai on menossa siihen suuntaa, Jyväskylän yliopiston professori **Teppo Kröger** varoittaa.

Hoivaköyhyydellä tarkoitetaan hoivatarvetta, johon ei saada apua. Sen lisäksi Kröger näkee, että ikääntyneiden palvelujärjestelmä on riittämättömästi resursoitu ja rahaa asian kuntoon laittamiseen tarvittaisiin 1,8 miljardia euroa.

Jos hän itse saisi jakaa rahat, niin hän laittaisi puolet kotihoitoon ja toisen puolet ympärivuorokautiseen hoitoon. ♥

**Yhteenvedon Amanda Grenierin puheenvuorosta tuottivat Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnan ja Omahoitovalmennus-toiminnan tiimit.*

Hoiva-avustajan työnkuvalla tukea työssä jaksamiseen



Työssä jaksamista iäkkäiden palveluissa on mahdollista tukea hoiva-avustajan työnkuvan suunnittelulla. Parempi työssä jaksaminen pidentää työuria ja on keino helpottaa henkilöstöpulaa sekä lisätä iäkkäiden palveluiden turvallisuutta.

Teksti: **Mari Koppanen** – Kuva: **Shutterstock**

Suomalaisen yhteiskunnan haaste on tällä hetkellä riittävän koulutetun henkilökunnan varmistaminen iäkkäiden palveluihin. Monissa yksiköissä hoitohenkilökuntaa ei ole riittävästi lain määrittelemään hoitajamitoitukseen ja henkilökunnan vajeus kuormittaa olemassa olevaa henkilökuntaa.

Ratkaisuna työnkuvien suunnittelu

Hoitohenkilökunta ja heidän antama aika ovat iäkkäiden hoidon tärkeimmät resurssit. Riittävien henkilöstöresurssien lisäksi henkilökunnan työnkuvien suunnittelun ja selkeyden avulla iäkkäistä voidaan pitää paremmin huolta. Työnkuvien suunnittelu

voidaan nähdä varautumisena pahenevaan henkilöstöpulaan iäkkäiden palveluissa.

Iäkkäiden palveluiden esihenkilöiden vastuulla on suunnitella työnkuvat ja työnjako yksiköissä. Selkeä työnjako mahdollistaa henkilöstön työajan kohdistamisen koulutusta ja osaamista vastaaviin tehtäviin. Selkeät työnkuvat voivat lisätä työntekijöiden motivaatiota ja sitoutumista. Työnjaolla ja työnkuvalla jokaiselle työntekijälle on mahdollista löytää rooli, jossa oma osaaminen toteutuu ja työ voidaan kokea merkitykselliseksi.

Työjaon muutokset ja hoiva-avustajien koulutus avustaviin tehtäviin nähdään keinona vastata henkilöstöpulaan. Hoiva-avustajien työn on ajateltu antavan aikaa hoito-

työn toteuttamiseen hoitohenkilökunnalle ja lisäksi hoiva-avustajien välitön työ iäkkäiden kanssa voidaan laskea henkilöstömitoitukseen.

Hoiva-avustajat

Hoiva-avustajia palkataan lisääntyvässä määrin tukemaan iäkkäiden asumispalveluita. Hoiva-avustaja ei ole ammatillinen tutkinto, vaan lähihoitajan koulutuksen kaksi tutkinto-osaa. Lähihoitaja on ammatillinen sosiaali- ja terveysalan perustutkinto ja iäkkäiden palveluiden henkilökunnasta suurin osa on lähihoitajia.

Hoiva-avustajat ja lähihoitajat voivat molemmat osallistua iäkkäiden palveluasumisen välittömään asiakastyöhön, mutta

Työn järjestely

- Kirjallinen ohjeistus työnkuvasta ajantasainen ja näkyvillä
- Riittävän tuen ja koulutuksen varmistaminen
- Työnkuvaa vastaava työ

Työn sisältö

- Välitön työ osaksi hoiva-avustajan työnkuvaa
- Asiakkaiden virkistystyö osaksi työnkuvaa
- Kirjaaminen osaksi työnkuvaa

Työyhteisön sosiaalinen toimivuus

- Työparityöskentely
- Selkeä työnjako
- Työnkuormituksen tasapuolisuus
- Hoiva-avustaja joka vuoroon
- Hoiva-avustajille omat osasto
- Viikottainen yhteistyöpalaveri

Hoiva-avustajien työssäjaksamista edistävät tekijät psykososiaalisten kuormitustekijöiden kolmen pääryhmän mukaisesti jaoteltuna.

työnjakoa ei ole selkeästi määritelty vanhuspalvelulaissa eikä monissa iäkkäiden palveluiden yksiköissäkään.

Työkuvien määrittelemättömyys voi johtaa päällekkäisyyksiin ja työtehtävien laiminlyöntiin. Hoiva-avustajan työnkuvan määrittelemättömyys vaikeuttaa iäkkäiden asumispalveluiden esihenkilöiden työtä ja yksiköiden päivittäistä toimintaa

Kyselytutkimus työnkuvasta

Etelä-Savon iäkkäiden asumispalveluiden 15 yksikössä toteutettiin keväällä 2022 kyselytutkimus, jonka tarkoituksena oli hoiva-avustajan työnkuvan selkeyttäminen ja lähihoiva-avustajien työssä jaksamisen lisääminen iäkkäiden asumispalveluissa. Kysely lähetettiin 300 lähihoitajalle ja 50 hoiva-avustajalle, joista joka kolmas vastasi.

Tuloksien mukaan lähihoitajien ja hoiva-avustajien työssä jaksamista on mahdollista

tukea selkeyttämällä hoiva-avustajan työnkuvaa. Valtaosa (56 prosenttia) lähihoitajista koki, että hoiva-avustajan työ edistää heidän työssäjaksamistaan lähihoitajana. Kaikkein tärkeimmäksi lähihoitajien työssä jaksamista tukevaksi tekijäksi nousi hoiva-avustajien tekemä välitön työ suoraan iäkkäiden kanssa. Lähihoitajat kokivatkin hoiva-avustajan työn keinona auttaa iäkkäiden palveluiden hoitajapulaa.

Vastanneista lähihoitajista 70 prosenttia koki, että hoiva-avustajien tekemä työ vapauttaa lähihoitajille enemmän aikaa kohdata asiakkaat sekä toteuttaa hoitotyötä. Yli kolmannes eli 35 prosenttia lähihoitajista koki, että heidän työssä jaksamisensa on parantunut hoiva-avustajien työn ansiosta. Kyselyyn vastannut lähihoitaja tiivisti: ”Hoiva-avustajat ovat tärkeitä hoivatyössä ja heitä täytyisi palkata lisää.”

Hoiva-avustajilla ei kuitenkaan tulisi kor-

vata lähihoitajia, vaan heitä toivotaan lisäksi ja avuksi iäkkäiden palveluihin, jotta iäkkäille pystyttäisiin tarjoamaan mahdollisimman laadukkaita ja turvallisia palveluita.

Tutkimuksen verkkokyselyn tuloksien avulla tuotettiin suositus iäkkäiden asumispalveluiden esihenkilöille hoiva-avustajan työnkuvasta, jolla on mahdollista tukea hoiva-avustajien ja lähihoitajien työssä jaksamista. Suosituksen perusteella esihenkilöiden käyttöön koostettiin kuukausittain täytettävä hoiva-avustajan työnkuvan toteutumisen tarkistuslista. Suositus, sekä tarkistuslista soveltuvat tueksi hoiva-avustajan työnkuvan suunnitteluun valtakunnallisella tasolla. ♥

Tutkimuksen raportti löytyy kokonaisuudessaan täältä: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022112023238>



Kuolinapu ja saattohoito

Halu kuolla ilmaisee vahvan toiveen. Mitä täytyy tapahtua, että elämä ei enää tunnu elämisen arvoiselta? Hoitotilanteissa joudutaan arvioimaan toisen ihmisen kärsimystä. Arvion tärkein peruste on, mitä kärsivä ihminen itse ilmaisee.

¹Teksti: **Juha Hänninen** – Kuva: **Shutterstock**

Kun raajat eivät toimi, hengitys ei kulje ja kaikki, mitä voi tehdä on maata sängyllä, tuijottaa kattoon ja odottaa kuolemaa, niin missä on arvokkuus ja merkitys. Halu kuolla ilmaisee vahvan toiveen. Sellaisen toiveen, johon verrattavaa on vaikea kuvitella ihmiselämässä. Mitä täytyy tapahtua, että elämä ei enää tunnu elämisen arvoiselta?

Elämän loppu on usein varsin rauhallinen. Aikansa sairastettuaan ihminen heikkenee, lopettaa hengittämisen ja kuolee. Toisinaan sairastamiseen ja kuolemiseen liittyy kipuja, hengenahdistusta tai muita oireita. Saattohoidolla kyetään usein helpottamaan oireita. Milloin sitten eläminen muuttuu niin vaikeaksi, että kuolema tuntuu parhaalta vaihtoehdolta?

Useimmat kuolinapua toivovat sairastavat pitkälle edennyttä syöpää tai neurologista sairautta. Kuolinapu on laillista tällä hetkellä Euroopan maista Hollannissa, Belgiassa, Luxemburgissa ja Espanjassa. Portugalissa on kahteen otteeseen tuotu lakialoite käsittelyyn, mutta palautettu uudelleen valmisteluun. Suomessa eutanasia on rikoslaisa määriteltäessä surmaksi. Avustaminen kuolemassa ei Suomessa ole rangaistava teko.

Sietämätön kärsimys

Eutanasialla tarkoitetaan ihmisen elämän päättämistä suoneen injisoitavalla lääkeaineella hänen omasta pyynnöstään. Edellytyksenä on, että pyynnön esittävä ihminen sairastaa kuoleman johtavaa tautia ja kokee siihen liittyen sietämätöntä kärsimystä. Lisäksi edellytetään, että pyynnön esittävä henkilö on kykenevä tekemään itseään koskevia päätöksiä eli on kompetentti.

Kärsimys on subjektiivinen tunne, joskin se yleensä liittyy etenkin sairauksista puhuttaessa muutoksiin elimistön toiminnassa, sairauden aiheuttamiin vaurioihin tai näihin liittyviin pelkoihin ja sopeutumisasikeuksiin.

Hoitotilanteissa joudutaan arvioimaan toisen ihmisen kärsimystä. Arvion tärkein peruste on mitä kärsivä ihminen itse ilmaisee.

Onko vanhuuden hauraus ja elämään kyllästyminen eutanasian peruste?

Iän myötä tulee usein moninaisia vaivoja ja sairauksia. Saavutettuaan korkean iän moni huomaa, että usea ikätoveri on jo kuollut.



Juha Hänninen

Omakin toimintakyky saattaa olla heikentynyt. Onko vanhuuden monivaivaisuus ja yksinäisyys peruste eutanasialle?

On ymmärrettävää, että elämän sisältö tuntuu joistakin vähäiseltä ja elämänhalu heikkenee. Tällöin ei kuitenkaan ole kyse sellaisesta tilanteesta, johon eutanasia on tarkoitettu. Hollannissa on käyty yhteiskunnallista keskustelua siitä, tulisiko elämään väsymisen olla peruste hakea eutanasia. Nähdäkseni elämään väsymiseen tulisi suhtautua kuten saattohoidolla korjattaviin sairauden oireisiin. Saattohoito helpottaa kärsimystä aiheuttavia oireita ja yhteiskunnan tukitoimien tulee helpottaa vanhuuden elämään tuomia ongelmia.

Jossain kulkee raja, minkä jälkeen helpottaminen ei enää onnistu, eikä tuota ihmisen toivomaa merkityksellistä ja kärsimyksettömmää elämää. Hollannissa tämän rajan on ajateltu kulkevan siinä, kun monisairaus oleellisesti heikentää ihmisen elämää ja hän itse kokee, ettei enää jaksa sellaista elämää.

Tällaisia tilanteita on ollut esim. iäkkäällä ihmisellä, joka sairastaa sydämen vajaatoimintaa, diabetesta, on sokeutunut/kuuroutunut, kärsii jatkuvasta kivusta ja särystä sekä kokee elämänsä merkityksettömäksi. Hollannin lakitulkinnan mukaan tässä tilanteessa ihmisellä on mahdollisuus saada eutanasia, vaikkei sairasta kuolemaan joh-

tavaa sairautta. Edellytyksenä on, että tilanteen helpottamiseksi on ensin tehty tarvittavat ja mahdolliset toimet.

Onko psyykkinen kärsimys eutanasian peruste?

Maissa, joissa eutanasian salliva laki on viime vuosina tullut voimaan, eutanasia on rajattu somaattisiin sairauksiin, jotka ovat johtamassa kuolemaan. Hollannin ja Belgian lait poikkeavat tästä. Niissä edellytys on ainoastaan lääketieteellisesti määritellyn tilan aiheuttama kärsimys. Oli se johtamassa kuolemaan tai ei ja oli kyse somaattisesta tai psyykkisestä sairaudesta.

Kärsimystä aiheuttava psyykkinen sairaus, joka ei reagoi annettuihin hoitoihin, ei johda kuolemaan, ellei sairastava päädy itsemurhaan. Eutanasia lyhentäisi kyseisten potilaiden elämää merkittävästi enemmän, kuin kuolemaan johtavaa sairautta potevien. Voidaan toisaalta kysyä, onko erilaisten kärsimysluokkien arvotus tässä tehty oikein. Kuinka perusteltua on, ettei pidempiaikainen ja jatkuva psyykkinen kärsimys olisi jopa pahempi kuin kuolemaan johtava somaattinen sairaus.

Kuolinapu Suomessa

Suomessa on käyty vuosia keskustelua kuolinavun oikeutuksesta. Usein kuolinapua vastustavat vetoavat saattohoidon toteutuksen keskeneräisyyteen Suomessa. Argumentin mukaan saattohoito tulee laittaa kuntoon ennen kuin voidaan pohtia kuolinapua. Ongelmalliseksi asian tekee vaikeus määrittellä, milloin saattohoito on riittävän hyvässä kunnossa. Toisaalta myös sen pohtiminen, tuleeko ihmisten kärsiä siihen saakka, kunnes saattohoidon arvioidaan olevan riittävän hyvää.

Niissä maissa, missä kuolinavun salliva laki on voimassa, myös saattohoito on voimakkaasti kehittyntä. Suomessa kehittäminen on toistaiseksi ollut puheen ja suositusten tasolla. ♥



Eutanasia-sanakirja

<https://oakry.fi/eutanasia-sanakirja/>



SeniorSurfin etäopastus on avattu

Etäopastus voi olla esimerkiksi digilaitteen tai -palvelun käytön opettelua, yksittäisen digipulman ratkaisua tai rohkaisua ja neuvoja uuden digilaitteen hankintaa tai digipalvelun käyttöönottoa varten.

Yhden luukun etäopastuspalvelu on Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnan rakentama ja opastajina toimivat yhteistyökumppaneiden luotettavat vapaaehtoiset vertaisopastajat, jotka yleensä ovat senioreita itsekin.

SeniorSurfin etäopastuksessa opastuspyynnön voi tehdä helposti yhdellä verkkolomakkeella tai soittamalla puhelinpalveluun. Asuinpaikalla ei ole väliä, sillä opastus tapahtuu puhelimitse tai tietokoneen välityksellä, tarvittavia ohjelmia käyttäen. Etäopastusta voi pyytää verkkolomakkeella osoitteessa www.etäopastus.fi tai puhelimitse maanantaisin ja torstaisin klo 10–12 numerossa 044 7007 101 (hintaa pvm/mpm).

Pyydä opastusta, niin etsimme sopivan opastajan!

seniorsurf.fi

Vahvike.fi – uusi alusta mahdollistaa yhteiskehittämisen

Vahvike.fi on siirretty uudelle julkaisualueelle ja se mahdollistaa sisällön yhteiskehittämisen. Aineistopankki on valtavan suosittu ja aineistolatauksia on 1,5 miljoonaa vuodessa.

Onko kiinnostusta kehittää aineistopankkia esim. oppilastyönä? Laita viestiä vahvike@vtml.fi

vahvike.fi



Vahvikelinja palvelee myös ruotsiksi

Ikääntyneille suunnattu Vahvikelinja tarjoaa keskustelujen lisäksi mahdollisuuden yhteiseen tekemiseen kuten vaikkapa visailuun tai puhelinjumppaan. Tehtävissä riittää valinnanvaraa helpoista haastaviin. Niistä soittaja voi valita itselleen sopivimmat. Vahvike-aineistopankin ehtymättömästä aarrearkusta löytyy monenlaisia teemoja keskustelujen ja muistojen lähteeksi.

Vahvikelinjan numero on 050 3288 588. Numerossa päivystetään maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Päätösdagar betjänar vi även på svenska.

SeniorSurf





Många läkemedel – bra eller dåligt?

Den stora mängden läkemedel som äldre människor ofta använder har genom åren väckt mycket diskussion och förundran. Måste man verkligen ge äldre så mycket läkemedel? De för ju med sig alla möjliga biverkningar och dessutom kostnader. Ger man äldre läkemedel i onödan? Är medicineringen säker?

MOTIVERINGEN TILL MEDICINERING är naturligtvis att patienterna – unga eller gamla – ska må bättre och kunna leva med sina olika sjukdomar. När antalet sjukdomar som bekant vanligtvis tyvärr ökar med åldern, ökar även användningen av läkemedel för att behandla dessa sjukdomar. Att inte ge behandling kan därför lätt vara oetiskt.

EFTERSOM LÄKARVETENSKAPEN har utvecklats och det har framkommit belägg för behandling av också gamla patienter, kan en fast övre gräns för antalet läkemedel leda till att gamla patienter inte får lika bra vård som yngre. Även äldre behöver läkemedel och har nytta av evidensbaserade behandlingar, och att minska antalet läkemedel är inte ett värde i sig.

DÄRFÖR HAR MAN I ALLT STÖRRE utsträckning börjat prata om kontrollerad multimedcinering. Även undermedicinering är möjlig. Det är illa om en person inte får sådan vård som hen skulle ha nytta av. Undermedicinering förekommer i synnerhet vid behandling av hjärt- och kärlsjukdomar samt osteoporos.

MAN SKA DOCK INTE TA lätt på medicinering. I synnerhet medicinering av äldre med många läkemedel kräver kunskap och noggrannhet, eftersom medicineringen även är förknippad med risker för interaktion och biverkningar.

Man måste även kunna slopa ett läkemedel om användningen av det inte längre ger några fördelar eller om man upptäcker att läkemedlet är olämpligt. Det har forskats mycket i minskning av läkemedel, men det är inte lätt att uppnå bestående resultat. Det skulle behövas fler och i synnerhet kontrollerade undersökningar i ämnet för att man ska kunna fastställa att avslutande av läkemedel inte är till skada för patienten.

DET ÄR I VARJE FALL viktigt att redan när man överväger att sätta in läkemedel säkerställa huruvida patienten verkligen har nytta av läkemedlet och huruvida fördelarna är större än de eventuella nackdelarna – är läkemedlet säkert för den äldre? Beträffande enskilda läkemedel kan FIMEA:s databas Medicin75+ (fimea.fi) vara till hjälp. Syftet med databasen är att stödja beslutsfattandet vid medicinering av personer som fyllt 75 år och att förbättra läkemedelssäkerheten. Databasen innehåller en klassificering och rekommendation för nästan 500 läkemedel eller kombinationer av dem vid användning för äldre.

NÄR DEN FÖRVÄNTADE livslängden är kort bör man även noggrant överväga läkemedelsbehandlingens ändamålsenlighet. I dessa fall ska syftet med medicineringen vara att underlätta måendet och lindra symtomen, och inte längre att förebygga sjukdomar. Utmaningen är att definiera ”slutskedet”, som inte bestäms endast utifrån en persons höga ålder. ♥

Timo Strandberg

Ordförande för Centralförbundet för de gamlas väl ry
Doktor i medicin och kirurgi,
professor emeritus i geriatrik



Beredskap på samhälls- och individnivå

Olika samhällsaktörer har i årtionden varit skyldiga att ha beredskap för olika störningar i samhället. Syftet med beredskapen är att samhällets och individernas verksamhet ska kunna fortsätta så störningsfritt som möjligt i alla situationer.

Text: Jari Lepistö



Bild: Ilkka Vuorinen

Under det senaste året har vi med upprördhet följt Rysslands hänsynslösa agerande mot en självständig nation. Krig i Europa har under lång tid känts avlägset, men händelserna i Ukraina öppnade våra ögon för verkligheten. Visserligen hade det redan tidigare förekommit strider i östra Ukraina, men de fick som helhet mindre uppmärksamhet. Vid sidan om kriget visade även coronapandemin hur stora globala fenomen påverkar var och en av oss.

Olika samhällsaktörer har i årtionden varit skyldiga att ha beredskap för olika störningar i samhället. På grund av den långa fredstiden blev beredskapen för olika störningar i samhället på något sätt paralyserad

med åren. Ännu för tio år sedan sades det att läget i världen är det fredligaste sedan andra världskriget. Tiden har visat att konjunkturerna kan svänga också överraskande snabbt. Det senaste året ändrade vår inställning till beredskap totalt. Nu satsar man på beredskapsplanering på bredare front på ett helt annat sätt än på mycket länge.

Det har varit mycket talande till exempel att nästan ingen ville komma på kurser för skyddsrumsskötare före kriget i Ukraina och att det efter krigets utbrott har varit stor efterfrågan på kurserna. På webbplatser med anknytning till beredskap har besökarantalen mångdubblats. Detta visar att människornas behov av information ökar explosionsartat när en kris inträffar.

I dessa tider är det även skäl att säkerställa att människorna får korrekt information.

Vad avses med beredskap?

Med beredskap avses förberedelse för olika typer av olyckor och krissituationer. Målet är att samhällets och individernas verksamhet ska kunna fortsätta så störningsfritt som möjligt i alla situationer. Beredskapsåtgärder är bland annat beredskapsplanering, kontinuitetshantering, förberedelser, utbildning och beredskapsövningar.

Med störning avses ett hot eller en händelse som äventyrar säkerheten i samhället åtminstone tillfälligt. De vanligaste störningarna är till exempel elavbrott, stormar, översvämningar och vattenepidemier. Definitionen av undantagsförhållanden inkluderar utöver väpnat angrepp även andra händel-

Det har mycket sällan varit undantagsförhållanden i Finland.

ser som allvarligt hotar Finland, till exempel synnerligen allvarliga naturkatastrofer, pandemier och storolyckor. Definitionen motsvarar de bestämmelser om allmänt nödläge som finns i internationella konventioner om de mänskliga rättigheterna. Undantagsförhållanden definieras i beredskapslagen och träder i kraft när republikens president i samverkan med statsrådet konstaterar att undantagsförhållanden råder i landet.

Då och då har det under årens och årtiondenas lopp förekommit olika typer av störningar. En del har diskuterats i större utsträckning i samhällsdebatten, till exempel vattenkrisen i Nokia eller olika översvämningar. I sådana sammanhang får man ofta lokalt upp ögonen för hur väl man är förberedd för framtida kriser. Prövningen man drabbats av får till stånd en större impuls som gör att man uppdaterar planer och övar samarbete.

Regionförvaltningsverken har under årens lopp sett till att kommunerna då och då övar på hur de ska agera vid omfattande störningar. Kommunerna har också uppmannats att hålla sina beredskapsplaner uppdaterade. Samma beredskapsskyldighet gäller även på bredare front aktörer inom den offentliga förvaltningen, till exempel välfärdsområdena.

Det har mycket sällan varit undantagsförhållanden i Finland. Coronapandemin ledde till att undantagsförhållanden utlystes. Detta märktes i vardagen i form av olika restriktioner och omfattande åtgärder såsom stängningen av Nyland. Konstaterande av undantagsförhållanden sker efter mycket grundligt övervägande. Trots att undantagsförhållanden är sällsynta behöver beredskapen då och då testas och tränas i händelse av sådana.



Reservförråd för 72 timmar

Använd livsmedel med lång förvaringstid och som går snabbt att laga samt som kräver endast lite vatten vid tillagning eller som kan ätas otillagade. Reservförrådet är inte ett separat nödlager, utan produkter som man använder i vardagen och förnyar vart efter.

Hur dan mat?

- Skaffa livsmedel till reservförrådet som du använder också i vanliga fall.
- Se till att ha torrproviant hemma, till exempel nötter eller torkad frukt.
- Köp också sådana livsmedel som du kan tillaga under ett strömavbrott på till exempel ett stormkök. Mat kan ofta även ätas kall.

Lagring och förvaring av mat

- Använd först lättförstörbara färs- kvaror, till exempel mjölk, som du har i kylskåpet.
- Öppna inte dörrarna till kylar och frysar i onödan, så håller de sig kalla längre.
- Det tar upp till flera dygn för djupfrysta varor att tina upp från -18 till noll grader.
- Livsmedel som tinats upp till noll grader kan tillagas innan du fryser ner dem igen.

Se till att du har livsmedel med lång hållbarhet och som kan ätas som sådana. Kom ihåg att beakta specialkos- ter! Och glöm inte mat till husdjuren!

Källa: 72tuntia.fi

Ansvar för beredskapen

Varje förvaltningsområde ansvarar för sin egen beredskap. Exempelvis samordnar inrikesministeriet räddningssväsendets beredskap i Finland, och social- och hälsovårdsministeriet samordnar social- och hälsovårdssväsendets beredskap.

På statsförvaltningsnivå samordnas beredskapen bland annat vid ministeriernas möte för beredskapscheferna och beredskapssekreterarna samt i säkerhetskommittén. I regionförvaltningsverkens uppgifter ingår att samordna beredskapen i sina respektive regioner och bistå kommunerna i deras beredskap.

På kommunnivå samordnas förvaltningsområdena av kommunens ledning. I kommunerna består beredskapsplaneringen av en allmän plan för kommunen och förvaltningsområdenas egna planer. Valfärdsområdena ansvarar för sin del av beredskapen och den anknytande samordningen med kommunerna.

Oavsett hur bra planerna och övningarna är hindrar det inte att krissituationer uppstår. Men de skapar en grund för hanteringen av kriserna – en slags krockkudde som fylls när en kris inträffar som ett slag i ansiktet. Någon övergripande bild av läget

för det finländska samhällets beredskap är inte offentligt tillgänglig.

Riskbedömningar som grund för beredskapsplaneringen

För ett tag sedan publicerade inrikesministeriet en uppdaterad nationell riskbedömning. I den nationella riskbedömningen beskrivs förändringarna i Finlands verksamhetsmiljö och konsekvenserna av dessa förändringar i fråga om olika eventuella nationella hot och störningar. Sådana risker är till exempel informationspåverkan, användning av militära styrkor, störningar i energiförsörjningen och hot mot hälsosäkerheten. Ju mer medveten man är om riskerna, desto bättre träffsäkerhet uppnår man i beredskapsplaneringen.

Skyldigheten att göra nationella riskbedömningar kommer från Europeiska unionens räddningstjänstmekanism. Finland lämnar in ett sammandrag av de viktigaste punkterna i riskbedömningen till kommissionen vart tredje år. Riskbedömningen har utarbetats genom samarbete utifrån de nationella hotmodeller och störningar som de olika förvaltningsområdena identifierat och som rör livsviktiga samhällsfunktioner.

Utöver den nationella riskbedömning-



en behövs även regionala bedömningar, och dessa bildar tillsammans en helhet utifrån vilken var och en bedömer konsekvenserna på den egna sektorn och de egna uppgifterna.

Även individen är ansvarig för beredskapen

Var och en ska själv förbereda sig för olika slags krissituationer. De resurser som säkerhetsaktörerna i samhället, till exempel myndigheter och organisationer, har är så pass begränsade att aktörerna endast kan genomföra de nödvändigaste åtgärderna. Var och en av oss är skyldig att se till säkerheten för både oss själva och våra närstående.

Vid omfattande störningar räcker myndigheternas resurser inte nödvändigtvis till för alla som behöver hjälp, och man är tvungen att prioritera hjälpen till dem som behöver den mest. Därför ska människorna ha förmåga att säkerställa de nödvändigaste förutsättningarna för att klara sig i vardagen. Forskning visar att de som bor på landet är bättre förberedda för störningar i samhället än de som bor i städer.

Det har skapats olika modeller och anvisningar för människornas egen beredskap. Den mest kända av dem är konceptet

72 timmar. 72 timmar är en rekommendation till hushållen som tagits fram i samarbete mellan myndigheter och organisationer. Tanken är att man i varje hem i idealfallet ska klara sig minst tre dygn om en störning inträffar. Man vill att folk tänker på att bland annat ha tillräckligt med mat, läkemedel och vatten. Det är också viktigt att använda sig av rätt informationskällor. De säkraste är myndigheternas officiella kanaler och den information som sänds i radio.

I synnerhet de som bor på landet, inklusive de äldre, är förberedda för många olika slags störningar. Frysboxarna är fulla med bär och kött, och det finns eldstäder som kan användas för uppvärmning och matlagning. Man tar hand om grannarna om en störning blir långvarig. Om ett träd faller över vägen röjer man vanligtvis själv undan det. I städerna har inte alla sådana möjligheter, och man är tvungen att i större utsträckning förlita sig på hjälp som förmedlas via servicenätet.

Beträffande människor som är i behov av stöd ska man säkerställa att också de har möjlighet att klara sig vid långvariga störningar om till exempel hemvårdarens besöksintervall förlängs. Redan det att vi vid

behov hjälper grannen är till stor hjälp i en ovanlig vardag.

Samhällets krishanteringsförmåga avgörs i nära samarbete mellan aktörerna i de olika förvaltningsområdena och civilsamhället. När var och en av oss ser till

att vi kan förebygga olyckor och skador samt hantera kriser säkerställer vi att Finland klarar även de hårdaste prövningarna. Tillsammans skapar vi ett kriställigare Finland. ♥



Hur du skyddar dig mot felaktig information

I störningssituationer är det särskilt viktigt med korrekt information. Det bästa sättet att skydda sig mot felaktig information är källkritik:

- Är det fråga om fakta eller åsikter?
- Vad är syftet med informationen?
- Vem har skickat informationen?
- Är källan trovärdig?
- Finns informationen någon annanstans?
- Är informationen ny eller gammal, och varför finns den just nu?

Vad kan du själv göra?

- Sök information – det bästa sättet att hitta korrekt information är att jämföra olika källor.
- Tro inte på rykten – använd flera trovärdiga källor för att se om informationen stämmer.
- Sprid inte rykten – om informationen inte verkar trovärdig, sprid den inte vidare.

Kommunikation i händelse av störningar

En störning i elnätet påverkar snabbt vardagen. Batterier laddas ur och du har ingen åtkomst till internet.

- För att kommunicera behöver du:
 - en batteridriven radio och reservbatterier
 - en laddad telefon
 - en fulladdad reservströmkälla för att ladda telefonen.

Källa: 72tuntia.fi

Bild: Shutterstock





HOITOTARVIKEVALIKOIMA HOIVATYÖN AMMATTILAISILLE

KESKITTÄMÄLLÄ TARVIKEHANKINNAT LYRECOLLE, TARJOAMME YRITYKSELLESI SEURAAVAT
MAHDOLLISUUDET JA PALVELUT:

TUOTTEET

- Edulliset hinnat
- Laaja valikoima
- Laadukkaat tuotteet

OSAAMINEN

- Oma yhteyshenkilö
- Nopea Asiakaspalvelu
- Asiantuntijan tuetuki

PALVELUT

- Hyllytyspalvelu
- Raportointi ja seurantapalaverit

SAATAVUUS

- Toimitus seuraavaksi arkipäiväksi
- Toimitusvarmuus 99 %

OTA YHTEYTTÄ



PUHELIN

ASIAKASPALVELU: 010 500 1000

VAIHDE: 010 500 1500



LYRECO.FI



POSTI

ASIAKASPALVELU@LYRECO.COM

VÄINÖ TANNERIN TIE 3, 01510 VANTAA