

Vanhustyö

SENIORARBETE

1 • 2022

Tutkimus:
ELÄKELÄISTEN
TALOUS JA VIREYS
2020-LUVULLA

VAPAAEHTOIS-
TOIMINTAA
ilman tiukkoja
aikatauluja

Suomalainen
eläkejärjestelmä
vertailussa

Vanhustyö

SENIORARBETE

Eläkeläisenä Euroopassa

6–9

Suomalainen eläkejärjestelmä yllättää vertailussa

Suomen eläkejärjestelmä pärjää kansainvälisissä vertailuissa hyvin. Työeläkevakuuttajat Telan yhteiskunta-vaikuttamisen päällikkö Janne Pelkonen avaa eläketurvan olennaiset erot eri maissa ja kertoo, millaiset haasteet yhdistävät eläkejärjestelmiä.

10–11

Mitä suomalaisille eläkeläisille kuuluu?

Suomessa on viime vuosina jäänyt eläkkeelle yhä paremmin voivia eläkeläisiä. 70 prosenttia kokee terveytensä ja hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi. 62 prosenttia tuntisi jaksavansa työelämässä hyvin. Osuus on noussut tasaisesti eri vuosien tutkimuksissa.

12–15

Pieni Pukkila tarjoaa asiakaslähtöistä ja kohdennettua palvelua iäkkäille

Pienen kokoonsa nähden Pukkilassa järjestetään kattavasti senioritoimintaa yli 65-vuotiaille. Tämän mahdollistaa Onni Nurmen säätiöltä saatava tuki. Tuki mahdollistaa mm. asiointi- ja palvelukuljetuksen Pukkilan kunnan alueella.



26–27

Pop up -vapaaehtoistoimintaa ikäihmisille

Yksilöllisyys näkyy myös yhteisöllisyydessä ja osallistumisessa yhteisöjen, kuten vapaaehtoisorjanoisaatioiden toimintaan. Pop up -vapaaehtoistoiminta mahdollistaa vapaaehtoiseksi lähtemisen omien aikataulujen ja resurssien puitteissa.

Mediakasvatuksella ei ole ikätakarajaal

Ikäihmisten medialukutaitoa on tuettava siinä missä muidenkin ikäryhmien medialukutaitoa. Tulevaisuudessa tulee keskittyä enemmän mediasisältöjen ymmärtämiseen ja kriittiseen arviointiin sekä sisällön tuottamiseen.



32–33

Vanhustyö-lehti 2/2022 ilmestyy 30.3.2022 – Ikäystävällinen Suomi

- 4** Pääkirjoitus: Riskipotilaille lääkettä
koronatautiin jo olemassa
- 5** Kuuletko minua? Hör du mig?
- 6 Eläkeläisenä Euroopassa**
- 6** Suomalainen eläkejärjestelmä yllättää vertailussa
- 10** Mitä suomalaisille eläkeläisille kuuluu?
- 2** Pieni Pukkila tarjoaa asiakaslähtöistä ja
kohdennettua palvelua iäkkäille
- 16** Tukihenkilöt neuvovat ulkosuomalaisenioreja
heidän omalla äidinkielellään
- 18** Kolme keinoa ikäihmisten palveluiden
kehittämiseen palvelusetelillä
- 20** Lyhyesti

OSALLISUUS

- 22** Osallisuus hoitokodin arjessa
- 24** Vapaaehtoistoiminta tarjoaa merkityksellistä
tekemistä ja mahdollisuuden auttaa
- 26** Pop up -vapaaehtoistoimintaa ikäihmisille
- ilman sitoutumista ja tiukkoja aikatauluja

VANHUUTEEN VARAUTUMINEN

- 28** Työvälineitä vanhuuteen varautumiseen
on olemassa

ASUMINEN JA ELINympäristöt

- 30** Neuvonnalla tuetaan asuinolojen parantamista

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 32** Mediakasvatuksella ei ole ikätaakarajaa

- 34** Hupsista!
- 36** Osaava henkilöstö ikäihmisten palveluissa
- 37** Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
- 38** Ajan virrassa
- 39** Ledare: Det finns redan medicin mot corona
för riskpatienter
- 40** Det finländska pensionssystemet
överbaskar i jämförelse



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
vanhustylehti@vtkl.fi
info@vtkl.fi

Kansikuva: Shutterstock

TAITTO

PunaMusta Oy,
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

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

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
vanhustylehti@vtkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN

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

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

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



Riskipotilaille lääkettä koronatautiin on jo olemassa

Kun kaksi vuotta on kulunut koronapandemian alusta, lääkekehitys on ollut yllättävänkin tuloksetonta, ja tähän mennessä oikeastaan ainoaksi käyttökelpoiseksi on osoitettu vanha lääke deksametasoni, mutta sekin vain vaikeimpien tapausten hoidossa. Vuoden 2021 lopulla Yhdysvaltain lääkevirasto hyväksyi ensimmäiset lupaavat virusräkkeet, mutta saatavuus ja käyttö lienee vielä pitkään käytön esteenä.

PANDEMIAN uuden aallon noustessa pystysuoraan uhan terveydenhuoltojärjestelmää, pitää kaikki keinot ottaa käyttöön estämään koronaviruksen aiheuttamia vakavia haittoja.

TOTUUS taudin vaarallisuudesta, etenkin iäkkäille ja ns. perussairaille, on säilynyt ennallaan. Koronan vakaviin muotoihin liittyy verisuonten toimintahäiriöitä ja veritulp-pien muodostumista. Näiden muutosten ehkäisyyn ja hoitoon on jo olemassa helposti saatavia, turvallisia ja halpoja lääkehoitoja. Tästä näkökulmasta lääkettä vakavaan koronainfektiioon on koko ajan ollut olemassa.

Minkä tahansa infektion taudinkuvaa ei määrää pelkää taudin aiheuttaja, vaan useinkin potilaan tila ja miten immunologinen puolustus toimii. Viimemainittu keskimäärin heikentyy ikääntyessä ja tämän takia vanhemmat ihmiset ovat herkempiä infektioille ja niiden seurauksille.

SYDÄN- ja verisuonisairaudet tai oireettomat valtimoiden toiminnan häiriöt yleistyvät ikääntyessä. Koronainfektion aiheuttama vaara liittyykin usein näiden häiriöiden pa-hemiseen. Koronainfektio voi myös olla laukaisevana tekijä-nä uudelle valtimotautitapahtumalle kuten sydäninfarktille.

KORONAINFEKTION ja verisuonitautien yhteyttä ko-rostaa se, että virus käyttää ihmissoluun siirtyessään port-tinaan solukalvolla olevaa ACE2-entsyymiä samalla lama-

ten tämän verenkierron kannalta tarpeellisen entsyymin toimintaa. Näin koronainfektio johtaa pienten verisuon-ten toimintahäiriöön, aktivoi tulehdusta ja hyytymisjärjes-telmää. Eräät yleiset valtimotautien ehkäisyyn ja hoitoon käytettävät lääkkeet puolestaan estävät näitä.

KORONAEPIDEMIAN alussa hämmennystä aiheutti se, että näiden lääkkeiden käyttöä epäiltiin haitalliseksi: jos lääkitys edistäisikin viruksen pääsyä soluihin. Tämä pelko on kahden vuoden aikana osoittautunut vääräksi. Lääk-keet ovat turvallisia, eikä niiden käyttöä ole syytä lopettaa.

Yllättäen näyttöä on enemminkin alkanut kertyä tietoa siitä, että edellä mainittujen lääkkeiden käytöstä on hyötyä koronavirusinfektiossa – jopa hyvinkin haurailla potilailla.

VAIKKA edellä mainitut lääkkeet ovat yleisiä ja hyvin tun-nettuja, sitoutuminen niiden käyttöön on usein puutteellis-ta. Näin ei ole pelkästään valtimotauriskissä olevilla vaan myös valtimotautiin jo sairastuneiden keskuudessa. Jos hoi-toon sitoutuminen koronainfektioilta suojautumisen perus-teella kohentuisi, on siitä tälläkin tavoin hyötyä terveyden- ja sairaanhoidon kannalta.

EI KUITENKAAN ole perusteita suositella näiden lääkkei-den aloittamista henkilöille, joilla ei ole valtimotauriskisiin kuuluvaa käyttöaihetta.

Tilanne on aivan toinen, kun niitä käytetään henkilöillä, joilla muutenkin on olemassa käyttöaihe lääkkeille. Mah-dollinen suoja koronainfektiossa on siis lisäbonus ja hyvä lisäsyys pitää verenpainetaudin ja valtimotautien ehkäisy ja hoito hyvässä kunnossa. ❤️

Timo Strandberg

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



Kuva: Unsplash

Kuuletko minua?

Tulla nähdä ja kuulla on ihmisen perusoikeuksia. Kuten lapsi, joka esittää kysymyksiä eikä anna periksi ennen kuin on saanut vastauksen. Lapsi itkee ja huutaa ja rauhoittuu vasta kun saa huomiota, tulee kuulluksi.

Lapsi oppii uutta kysymällä ja saamalla vastauksia. Häntä kuullaan. Lapsi matkii muita lapsia tai ympäristöään. Jos olemme eksyksissä, löydämme oikean tien kysymällä.

En ole enää lapsi. Olen täysi-ikäinen, joka kantaa jo usean vuosikymmenen kokemusta repussa. Haluan tulla kuulluksi; kysymyksetni voivat olla abstrakteja tai konkreettisia. Aluevaaleissa äänioikeutettuja kehoitettiin äänestämään saadakseen äänensä kuulluksi. Kuullaanko se? Aika sen näyttää.

Kuinka pitkälle mahtaa äänesi kantautua? Onko ääntäsi kuultu tähänkään asti? Tuntuu siltä, ettei aina ole käynyt niin.

Monet laitokset ja yritykset, pankit, posti, Kela ja hyvinvointipalvelut ovat vähentäneet tiskillä tapahtuvaa henkilökohtaista palveluaan ja ohjaavat asiakkaitaan verkkoon. Hekin, jotka jo työaikanaan ennättivät tottua tietokoneisiin ja digitaalisiin apuvälineisiin, eivät syystä tai toisesta enää kykene käyttämään näitä välineitä. Jäljelle jää puhelin, mutta ei ole varmaa vastaako kukaan. Tulenko kuulluksi?

Äidinkielesi on tärkeä

Äidinkieleni on ruotsi. Toivon että tulisin ymmärretyksi – kuulluksi – esimerkiksi terveydenhuollossa, jos minun suomenkielinen tun-

nekieleni ei riitä kertomaan mitä tarkoitan. Tämä koskee myös, jos minulla on asiaa esimerkiksi pelastuslaitokselle, passitoimistoon tai poliisille. Tämä koskee meitä kaikkia.

Kielellisesti muuttuvassa ympäristössä voi toivoa, että sanallisen tai sanattoman viestin kuuleminen olisi taattu.

Huuda lujaa, tulet paremmin kuulluksi

Koko elämäni ajan olen kuulunut yhdistyksiin kuten Martat ja eläkeläistoiminta. Olen oppinut, että yhdistyksissä keskustellaan yhteisistä asioista ja etsitään yhdessä ratkaisua erilaisiin kysymyksiin. Yhteinen ääni kuuluu paremmin kuin yksittäinen!

Vanhustyön keskusliitossa, jossa toimin monta vuotta varapuheenjohtajana, puhuimme vanhusasiamiehen toimen perustamisen puolesta. Silloin meitä ei kuultu. Nyt monta vuotta myöhemmin äänemme on tullut kuulluksi!

Yhteiskunnassa tapahtuu paljon muutoksia, mutta valitettavasti päätöksiä ja muutoksia tehtäessä ei kuunnella riittävästi niitä, joiden ääni on heikoin. ♥

Eva Stockmann

Kirjoittaja on Fruntimmersföreningen i Helsingfors r.f. kunnia-puheenjohtaja. Hän on 1980-luvun lopulta lähtien työskennellyt vanhustenhoidon parissa Helsingissä ja toiminut Vanhustyön keskusliiton hallituksen jäsenenä.



Suomalainen eläkejärjestelmä yllättää vertailussa

Eläketurva on rakentunut eri maissa niiden omista lähtökohdista ja se on juurtunut syvälle kansantalouteen ja kulttuuriin. Suomessa paino on tänä päivänä vahvasti lakisääteisessä ansioperusteisessa työeläkkeessä.

Teksti: Jenni Heino – Kuva: Shutterstock



Suomen eläkejärjestelmä pärjää kansainvälisissä vertailuissa hyvin. Työeläkevakuuttajat Telan yhteiskunta-vaikuttamisen päällikkö **Janne Pelkonen** avaa eläketurvan olennaiset erot eri maissa ja kertoo, millaiset haasteet yhdistävät eläkejärjestelmiä.

– Suomi on jo pitkään kuulunut Euroopan nopeimmin ikääntyviin maihin. Kuten muuallakin Euroopassa, ratkaisuja on etsitty eläkeuudistuksista. Elinajan pidentymiseen on vastattu muun muassa nostamalla eläkeikää, mutta harvoissa maissa on tehty isoja, koko järjestelmän luonnetta koskevia remontteja, Pelkonen sanoo.

Syntyvyyden lasku 2010-luvulla on Suomessa kerännyt aivan uusia tummia pilviä horisonttiin.

– Eläkejärjestelmät ovat tapa varautua riskeihin, jotka ovat kaikille yhteisiä maasta ja kulttuurista riippumatta, aloittaa Pelkonen. Näitä riskejä ovat sairaus, työkyvyttömyys ja perheenhuoltajan kuolema sekä keskeisimpänä ikääntyminen.

Eri puolilla maailmaa riskejä on kuitenkin ratkottu hyvin erilaisilla tavoilla.

Suomen malli yllättää yksinkertaisuudellaan

Eläketurva on rakentunut eri maissa niiden omista lähtökohdista. Sen periaatteet ovat juurtuneet syvälle valtioiden kansantalouden, työmarkkinoiden ja ylipäänsä kulttuurin rakenteisiin.

Eläkejärjestelmiä vertailtaessa eläketurva jaetaan usein kolmeen palikkaan.

– Ensinnäkin on lakisääteinen eläke, sitten ovat työsuhteisiin perustuvat ammatilliset eläkkeet, ja näiden päälle tulevat yksityiset lisäeläkkeet, Pelkonen kuvaa.

Puhutaan niin sanotuista pilareista.

– Usein myös eläkkeellä tehty työ sekä perheen ja läheisten apu muodostavat edelleen tänäkin päivänä osan vanhuuden turvasta, Pelkonen huomauttaa.

Suomalainen eläkemalli poikkeaa eurooppalaisista verrokeistaan. Kaikki pilarit ovat edustettuina, mutta malli yllättää yksinkertaisuudellaan: paino on tänä päivänä vahvasti lakisääteisessä ansioperusteisessa työeläkkeessä.

– Suomalaisesta eläkkeestä poikkeuksellisen tekee se, että sekä Kelan maksamat kansan- ja takuueläke että työeläkevakuuttajien maksama ansioperusteinen työeläke ovat kokonaan lakisääteistä sosiaaliturvaa.

Monissa muissa maissa työhön sidotut ansioperusteiset eläkkeet ovat myös osa työnantaja- tai ammattialakohtaisia lisäeläkkeitä eli työmarkkinasopimus pohjaisia, kertoo Pelkonen.

Suomen työeläke muistuttaa muiden maiden työmarkkinaeläkkeitä siinä, että työmarkkinaosapuolet ovat vahvasti mukana hallinnossa, rahoittajina ja eläkejärjestelmän kehittäjinä. Mikä merkittävintä: eläkkeellä ei ole kattoa eli maksettavan eläkkeen ylärajaa, joka monissa muissa maissa on johtanut katon ohittaviin työmarkkinat tai yksityisiin ratkaisuihin. Tämän takia lisäeläkkeiden merkitys on Suomessa jäänyt vähäiseksi.

Juuri tästä pääsemme suomalaisen mallin vahvuuksiin.

Kaikki saman järjestelmän piirissä

Useissa Euroopan maissa ammatilliset eläkkeet ovat isossa roolissa ihmisten eläketurvassa. Turvan taso ja kattavuus saattavat vaihdella ammattialan, työmarkkina-aseman sekä järjestäytymisen mukaan. Katvealueet ovat yleisiä.

Se, että työeläkevakuutus on Suomessa pakollinen työntekijöille ja esimerkiksi yrittäjille, maatalousyrittäjille ja itsensätyöllistäjille, on tehnyt Suomen työeläketurvasta varsin kattavan.

Erilaiset eläkekulttuurit ovat kuitenkin lähestyneet toisiaan jonkin verran viime vuosina.

– Muutamissa maissa, joissa eläkeikaan varautuminen perustui aikaisemmin pääosin vapaaehtoisuuteen tietyillä työmarkkinasektoreilla, on rakennettu järjestelyitä, joilla työntekijät saadaan helpommin eläkevakuutuksen piiriin. Näin on tehty esimerkiksi Iso-Britanniassa eläkerahastojen automaatiojäsenyyden osalta. Se on yritystä siihen suuntaan, että eläketurva olisi kattava ja riittävä.

– On siis huomattu, että puhdas vapaaehtoisuus toimii aika huonosti eläketurvan katvealueilla ja ylipäänsä eläkkeiden järjestämisessä. Ihmiset yleensä suosivat nykyhetken kulutusta tulevan sijaan. Tutkimukset osoittavat, että ihmisillä on tapana myös aliarvioida eläkevarautumisen tarvetta, Pelkonen kuvaa.

Eläke on hyvin suojattu

Suomen työeläkkeessä on vielä muutama



Janne Pelkonen

Kuva: Mika Pakarinen / Keksi Agency

erityispiirre, jotka eivät ole kaikille EU-maiden kansalaisille lainkaan itsestään selvää. Esimerkkinä Pelkonen nostaa esille tämän: eläkkeelle jäädessä työeläke haetaan ja saadaan yhdestä laitoksesta.

Puskurina toimivat myös työeläkevaikuttajien yhteisvastuu ja se, että kertynyt työeläke kuuluu omaisuuden suojaan piiriin eli ansaittuja työeläkkeitä ei voi leikata takautuvasti.

– Meillä eläkeläisen asema on hyvin turvattu työeläkkeen osalta. Työeläke on etuusperusteinen, mikä tarkoittaa, että se maksetaan luvutun suuruisena. Siinä ei jousteta, vaan rahoitus kerätään eläkemaksuilla sekä eläkerahastoista ja niiden tuotoista.

Kun rahoituksen on havaittu olevan epätasapainossa, työeläkejärjestelmän päätöksentekijät ovat tehneet eläkeuudistuksia, joissa on muun muassa nostettu eläkemaksuja, pidennetty työuria ja sopeutettu tulevia eläkkeitä.

Pelkonen mainitsikin jo vielä yhden asian, joka tekee suomalaisesta eläkemallista poikkeuksellisen: sosiaaliturvaeläkkeitä varten on rahastoitu merkittävä määrä varoja.

Varat ja niiden tuotot paikkaavat työeläkkeiden rahoittamista, kun työeläkemaksuilla kerättävä rahoitus ei ole enää vuosiin riittänyt kattamaan eläkemenoa. Tulevaisuudessa varojen rooli kasvaa entisestään.

Tässä Suomi poikkeaa verrokeistaan. Sosiaaliturvaeläkkeitä varten ei monissa mais-

sa ole varauduttu rahastoimalla. Esimerkiksi isoissa EU-maissa, kuten Ranskassa ja Saksassa, ei lakisääteisiä eläkkeitä varten ole rahastoitu varoja juuri lainkaan etukäteen.

Mitä Pelkonen ajattelee eläkkeiden kehittämisen suunnasta Euroopassa? Hän nostaa esille kaksi kehityskulkua:

– Erityisesti kakkospilarin ansioeläkkeiden mutta myös osin lakisääteisten eläkkeiden kehittämisen trendi on ollut, että luvatuista etuusperusteisista eläkkeistä luovutaan ja mennään kohti maksuperusteisempia eläkkeitä.

Äärimmilleen yksinkertaistaen maksuperusteisuus tarkoittaa, että eläkkeen suuruus riippuu siitä, kuinka paljon eläkemaksuja olet maksanut ja kuinka hyvin ne ovat poikineet sijoitustuottoja. Käytännössä sovelluksia on erilaisia ja yhteisvastuun elementtejäkin on usein mukana.

Toinen trendiasia on EU:n eläkepolitiikka kokonaisuudessaan. Sen suunta on aina ollut kohti lisäeläkkeitä, jotka eivät ole julkisten talouksien niskoissa.

– Periaatteellinen ero on suuri. Riskiä siirtyy yksilölle ja vanhuudentoimeentulo voi muuttua turvattommaksi kuin Suomen mallissa.

Pelkonen huomauttaa vielä, että lisäeläkkeitä edistämällä ei juuri paranneta haavoittuvien väestöryhmien eläketurvaa. Työn uusiin muotoihin, itsensätyöllistäjiin, alustatalouteen ja sukupuolten tasa-arvoon liittyvät kysymykset ovat olleet muutoin EU:ssa vahvasti esillä. Näiden ryhmien eläketurvan parantamisessa on Suomellakin tehtävää.

Aika kehittää pitkäjänteisesti tulevaisuuteen katsoen

Kun eläkejärjestelmiä vertaillaan, katsotaan aina eläkkeiden riittävyttä ja rahoituksen kestävyttä. Viime syksynä Suomen eläkejärjestelmää lennätettiin arvioimaan tanskalaisprofessori Torben M. Andersen. Hän tuli samaan lopputulokseen kuin talousjärjestö OECD ja Euroopan komissio säännöllisissä selvityksissään: Suomen malli pärjää eurooppalaisessa ja maailmanlaajuisessa vertailussa kummallakin mittarilla kohtuullisen hyvin.

On kuitenkin niin, että Suomessa on paljon varsin pieniä eläkkeitä. Lähes puolet 1,5 miljoonasta eläkeläisestä saa alle 1500 euroa kuussa.

– Eläkeläisen toimeentuloa on tarkasteltava kokonaisuutena. Tulevaisuudessa meil-

lä on yhä enemmän haasteita kasvavan vanhusväestön tarvitseman hoivan rahoittamisessa. Olennaista on, miten rahat riittävät asumiseen, lääkkeisiin, palveluihin ja terveydenhoitoon, Pelkonen sanoo.

Myös Andersen kiinnitti Suomessa huomion eläkkeiden ja koko hyvinvointivaltion rahoitukseen. Väestöennuste maalaa pitkän aikavälin kehityksestä tutun kuvan: työikäisten määrä suhteessa eläkeikäisiin heikenee edelleen, eikä syntyvyyden hienoisesta kasvusta tai maahanmuutosta ole kää-

teen tekijäksi. Työeläkkeiden rahoituksessa on nykyinen ja tämänhetkisten laskelmien valossa vaje, joka realisoituu 2050-luvulla paineena nostaa merkittävästi eläkemaksuja.

Pelkonen yhtyy professorin näkemyksiin:

– Suomessa työeläkkeiden rahoituksessa ei ole pitkään aikaan akuuttia hätää, mutta tuleviin haasteisiin pitäisi varautua. Meillä on onnistuttu tekemään eläkeuudistuksia tarvittaessa. Toivottavasti tämä päätöksen-

tekokyky pystytään säilyttämään jatkossakin. Euroopasta on viime vuosina tultu tässä asiassa jopa hakemaan oppeja Suomesta. Tulevissa eläkeuudistuksissa on kysymys myös sukupolvien välisestä oikeudenmukaisuudesta.

– Isoissa EU-maissa eläkkeiden rahoituksesta olisi syytäkin olla huolissaan, sillä käytännössä samat väestöhaasteet piinaavat, mutta eläkkeisiin ei ole varauduttu rahastomalla, kuten Suomessa. ❤️

Mallia muista maista?

Väestörakenne muuttuu kaikkialla. Eläkemenot kasvavat. Ikääntymisen myötä niin sanotut automaattiset sopeutusmekanismi ovat nousseet eläkejärjestelmien kehittämistä koskevaan keskusteluun. Ne tarkoittavat sitä, että muun muassa eläkeikä, eläkkeiden taso tai eläkemaksut sidotaan työeläkkeiden rahoitusnäkyymiin.

Suomessa elinajan pidentymiseen on vastattu sitomalla eläkeiät elinajanodotteeseen. Odote vaikuttaa myös työeläkkeiden tasoon alimman ja tavoite-eläkeiän kautta. Yli puolet EU-maista on lisännyt eläkeisiin automatiikkaa.

Automatiikalla on etunsa ja haasteensa

Hieman yllättäen Ruotsissa työeläke poikkeaa Suomen mallista merkittävästi. Ruotsissa käyttöön otettiin 2000-luvun alussa sopeutusmekanismi, jonka pohjalta nykyiset ja tulevat eläkkeet joustavat sen mukaan, miten eläkevarat ja -menot kehittyvät.

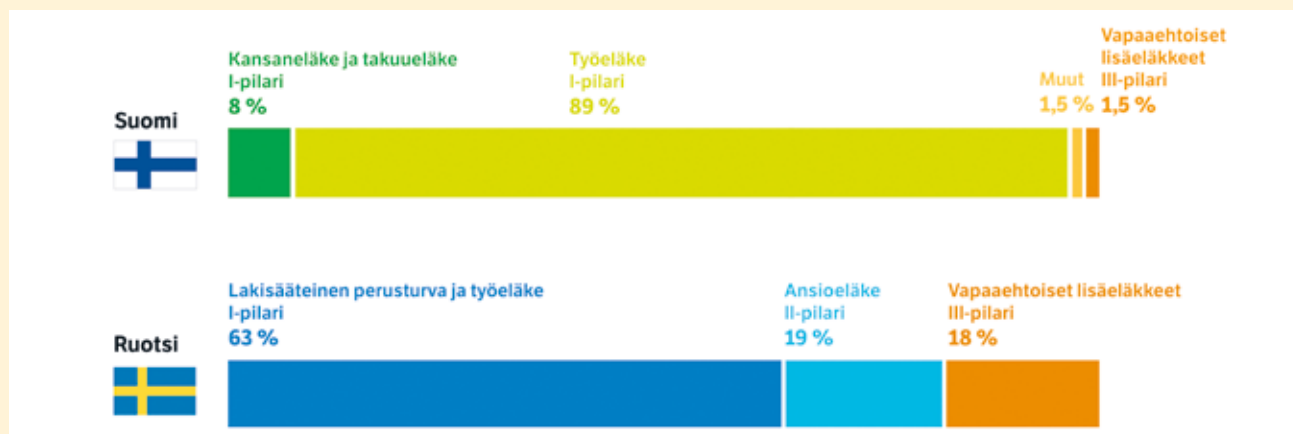
– Käytännössä tosielämä iski automatiikkaan varsin nopeasti. Sen vaikutuksia on peruttu verotuksen avulla, Pelkonen kertoo.

Automaattisten mekanismien etu on, että niissä varaudutaan hyvissä ajoin tiettyihin kehityskuluihin ja sopeutus tulee voimaan vain tarvittaessa.

Maailmalla nähdään hyvinkin usaliaita eläkeremontteja. Etelänaapurissamme Virossa päätettiin purkaa eläkerahastot. Oma rahastoeläkettä kerryttänyt voi nostaa koko eläkeretymänsä kerralla ulos. Eläkkeet ovat toki pienempiä kuin Suomessa.

Vastaavia vapauksia on annettu myös Iso-Britanniassa, Yhdysvalloissa ja Australiassa. Suosittuja ne ovat, kun taloudessa menee kurjasti. Pelkonen suhtautuu malleihin varauksella, sillä vain aika näyttää, onko eläkesäästöjään etukäteen nostaneen toimeentulo riittävä vanhana.

– Ihmisen mahdollisuudet parantaa tulojaan eläkeaikana ovat hyvin rajalliset. Siksi yhteisillä eläkejärjestelmillä on pysyttävä nyt ja jatkossa huolehtimaan kohtuullisesta ja ennakoitavasta toimeentulosta, hän summaa.



Työeläkkeet muodostavat 89 % kaikista Suomessa maksetuista eläkkeistä. Ruotsalaisen eläke muodostuu useammasta palasta, joista useassa eläkkeen taso voi vaihdella. Lähde: Eläketurvakeskus, Ruotsin eläkeviranomainen ja Svensk Försäkring

Mitä suomalaisille eläkeläisille kuuluu?

Tuore tutkimus kertoo, että eläkeläiset voivat keskimäärin hyvin ja yhä useampi haluaisi tehdä ansiotöitä eläkkeellä.

Moni kokee, että sopivaa työtä olisi myös tarjolla.

Parantamisen varaa kuitenkin yhä on ja mallia voisi ottaa esimerkiksi Ruotsista.

Teksti: **Jouni Vatanen**

70 prosenttia kokee terveytensä ja hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Osaltaan hyvään tilanteeseen vaikuttaa se, että työhön liittyvät kuormitustekijät ovat poistuneet. Kyselyssä neljä viidestä kokeekin eläkkeelle siirtymisen olleen hyvinvoinnin kannalta positiivinen asia. Osaltaan eläkeläisten hyvästä voinnista kertoo myös, että 62 prosenttia tuntisi jaksavansa työelämässä hyvin.

Osuus on noussut tasaisesti eri vuosien tutkimuksissa ja vastaava luku oli 57 prosenttia vuonna 2014. Yksi johtopäätös on siis, että Suomessa on viime vuosina jäänyt eläkkeelle yhä paremmin voivia eläkeläisiä.

Eläkeläiset voivat keskimäärin hyvin

Vastanneet tekevät myös paljon oman hyvinvointinsa ja terveytensä eteen. Suurin osa syö terveellisesti, harrastaa liikuntaa ja tapaa ystäviä tai sukulaisia. Osalle merkitystä ja henkistä hyvinvointia elämään tuo myös järjestö- tai vapaaehtoistoiminta, johon osallistuu säännöllisesti noin joka viides. Myös terveystarkastuksissa käy säännöllisesti 40 prosenttia vastanneista.

Yksi keskeinen kehityskohde on, että yhä



Kuva: Shutterstock

useampi kävisi säännöllisesti terveystarkastuksissa. Asiantuntijoiden mukaan eläkeläisillä on tavallisesti yksi tai useampi perussairaus, ja ennaltaehkäisy on monesta näkökulmasta katsottuna jopa tärkeämpää kuin nuoremmilla. Siksi olisi mielestäni tärkeää, että hyvinvointialueet osaltaan kannustaisivat eläkeläisiä ja helpottaisivat eläkeläisten pääsyä säännöllisiin terveystarkastuksiin.

Yhä useampi haluaisi tehdä ansiotyötä eläkkeellä

Vastanneista jopa lähes kaksi kolmesta haluaisi tehdä ansiotyötä eläkkeellä. Osuus on noussut prosenttiyksiköllä vuoden takaisesta. Mielenkiintoista on, että hieman useampi haluaisi tehdä töitä mieluummin uudelle työnantajalle kuin edelliselle työnantajalleen. Noin joka seitsemäs puolestaan haluaisi tehdä ansiotyötä yrittäjänä. Moni eläkeläinen toivoo myös vaihtelua työtehtäviin. Aiemmassa työtehtävässä haluaisi jatkaa 37 prosenttia vastanneista, kun uudessa työtehtävässä haluaisi toimia jopa 29 prosenttia vastanneista.

Lähes joka toinen kertoo, että eläkeläisenä olisi sopivaa työtä tarjolla. Prosenttiosuus on noussut hieman vuosittain, joka mielestäni osaltaan kertoo siitä, että asenteet ovat hitaasti muuttumassa. Toisaalta eläkeläiset itse kokevat työnannon mielekkääksi ja toisaalta yhä useampi työnantaja arvostaa lähellä eläkeikää olevien osaamista. Yhä on



Jouni Vatanen

kuitenkin parantamisen varaa. Työnantajat voisivat eläkeläisten mielestä ottaa oppia muun muassa Ruotsista, jossa on yleisesti käytössä seniori malli. Käsitykseni mukaan Ruotsissa myös työnantajia kannustetaan palkkaamaan eläkeiän ylittäneitä puolet pienemmillä sosiaaliturvamaksuilla.

Opit muualta Euroopasta liittyvät terveydenhuoltoon ja verotukseen

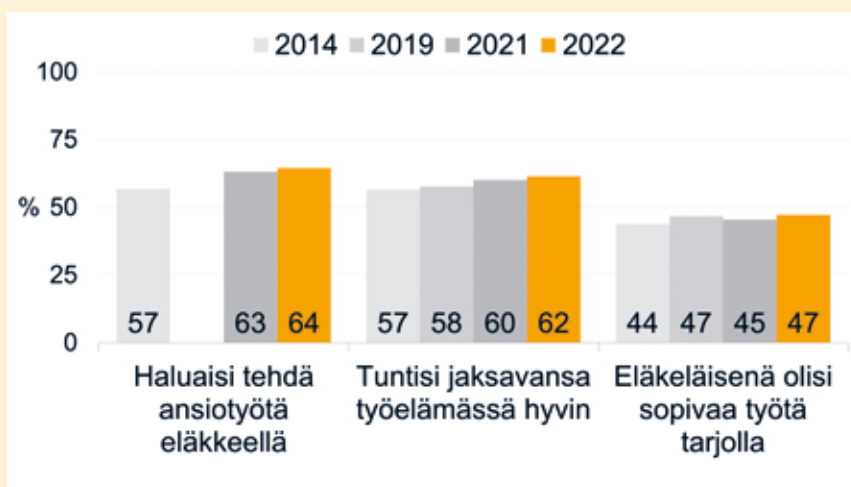
Vastanneet olivat sitä mieltä, että oppia tulisi ottaa muilta mailta myös terveydenhuollon ja verotuksen osalta. Terveydenhuolto on

eläkeläisten mielestä parempaa esimerkiksi Ranskassa, Englannissa, Hollannissa ja Saksassa. Mainituissa maissa on toimiva omalääkärijärjestelmä, hoitoon pääsee nopeasti tai hoidon laatu on yleisesti parempaa.

Vastanneiden mielestä verotuksen tulisi kannustaa enemmän pieniinkin lisäansioihin. Esimerkiksi eräs eläkeläinen kommentoi verotusta seuraavasti: ”Kuukausittainen veroista vapaa lisäansio on meillä Saksassa 450 Euroa/kk. Tämä mahdollistaa lisätöiden eläkkeellä eikä ole kuitenkaan liian aikaa vievää eikä raskasta. Lisäksi työnantajalle on byrokratia minimaalinen.”

Suomessa Veronmaksajain Keskusliitto on tehnyt selvityksiä ansiotyötä tekevien eläkeläisten verotuksesta. Selvitysten mukaan työn tekoa eläkkeellä tuetaan myös meillä verovähennyksin. Tietyillä eläke- ja palkkatuloilla lisätuloista verotetaan vain 25 prosenttia. Verotuksen yhtenä ongelmana on se, että suurin hyöty tulee vasta noin 10 000 euron vuosittaisella palkkatulolla. Kun moni haluaa tehdä töitä pari päivää viikossa ja vain osan aikaa vuodesta, monissa tehtävässä suurin veroporkkana jää saamatta.

Toisena ongelmana on, että verovähennystä ei tunneta kovin hyvin. Tutkimuksen perusteella vain noin 40 prosenttia eläkeläisistä tietää, että saisi verovähennyksiä sekä eläkkeestä että palkasta. Jos veroporkkana ei ole tiedossa tai se on vaikeasti ymmärrettävä, se ei silloin kannusta lisäansioihin. ♥



Eläkeläisten talous ja vireys -tutkimus

Ilmarisen Eläkeläisten talous ja vireys -tutkimus selvitti eläkeläisten taloudellista tilannetta, hyvinvointia ja työskentelyä eläkkeellä. Kyselyn sai 2 864 vanhuuseläkeläistä, joista osa oli ollut eläkkeellä pari kuukautta, osa yli vuoden ja osa yli viisi vuotta. Kyselyyn vastasi 1 210 henkilöä ja vastausprosentti oli 42 %. Vastanneet saivat hieman keskimääräistä parempaa eläkettä, joten tuloksia painotettiin eläkkeen määrän mukaan. Siten tulokset kuvaavat hyvin yksityisen sektorin eläkkeensaajia. Tulokset julkaistiin Ilmarisen ja Vanhuustyön keskusliiton iAreena-webinaarissa 4.2.2022.

Pieni Pukkila tarjoaa asiakaslähtöistä ja kohdennettua palvelua iäkkäille



Pukkilan senioripalvelut pystyy toimimaan henkilökohtaisella tasolla ja kohdentamaan palveluitaan kunnan pienestä koosta johtuen. Asiaa auttaa myös Onni Nurmen säätiöltä saatava tuki, jolla rahoitetaan senioripalveluiden toiminta sekä Hyvinvointikeskus Onnin huoltoa ja kunnossapitoa.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuvat: **Pukkila**

– **P**ystymme tekemään asiakaslähtöistä ja kohdennettua palvelua, koska asiakaskuntamme on kompaktin kokoinen. Meillä tiedottaminen ei jää vain sosiaalisen median tai verkkosivujen varaan, vaan lähestymme seniorita säännöllisesti myös kirjepostilla, kertoo Pukkilan kunnan hyvinvointipäällikkö **Sanna Saarenkoski**.

Pukkilan kunta sijaitsee Uudellamaalla Porvoonjokilaakson maalaismaisemassa. Siellä asuu n. 1900 henkilöä, joista yli 65-vuotiaita on n. 450. Iäkkäiden suhteellinen osuus asukaskunnassa kasvaa. Pukkila on siirtänyt sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisvastuun Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymälle, mutta tammikuussa 2023 kunta siirtyy Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelle.

Senioripalveluiden sekä myös kunnan sote-palveluiden keskuksena toimii Hyvinvointikeskus Onni. Talossa ovat hoivaosastot, kotihoito, lääkäri, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, hammaslääkäri, neuvola ja fysioterapeutti. Lisäksi Onnin palveluihin kuuluu uima-allas, kuntosali ja apteekki. Onninkotien hoivaosastolla on 20 tehostetun palveluasumisen paikkaa ja suurin osa asukkaista on pukkilalaisia.

Senioritoiminta Pukkilassa

Pieneen kokoonsa nähden Pukkilassa järjestetään kattavasti senioritoimintaa yli 65-vuotiaille. Tämän mahdollistaa Onni Nurmen säätiöltä saatava tuki. Senioripalveluiden ohjelmasta ja toiminnasta vastaa vuonna 2022 senioritoiminnanohjaajat, jalkautuva seniorityöntekijä sekä liikunnanohjaaja. Ohjelmasta ja tapahtumista lähetetään senioritoiminnan kohderyhmään kuuluville henkilöille kirje kaksi kertaa vuodessa; tammikuussa kevään ohjelmasta ja elokuussa syksyn ohjelmasta. Korona-aikaan postitse on lähetetty myös jumppaohjeita, jumppakuminauhoja, tsemppikirjeitä ja muuta mielen virkistystä.

Viikoittain Onnissa kokoontuu useita



erilaisia ohjattuja ja avoimia harrasteryhmiä. Teematapahtumia ja konsertteja järjestetään myös säännöllisesti. Yhteisöllisillä Onninkahveilla vapaaehtoiset isännät ja emännät keittävät kahvit, jotka voi nauttia takkatulen äärellä ja samalla seurustella muiden kanssa. Osa kävijöistä poikkeaa kahveille liikuntaryhmästä pois lähtiessään.

Kaksi kertaa viikossa, tiistaisin ja torstaisin, Onnissa järjestetään ikäihmisten kerho, jonka tarkoitus on virkistää ja tuoda hyvää mieltä sekä yhdessäoloa seniorin arkeen. Yhdessä lämpimän lounaan syöminen on tärkeä osa tapaamista. Ryhmän tarkoitus on toimia myös omaishoitajan hengähdystaukona. Omaishoitaja voi jättää läheisensä turvallisesti ryhmään. Omaishoidettavien kohdalla ryhmän kestoa voidaan räätälöidä ajallisesti pidemmäksi, jotta hoitaja voi oikeasti hengähtää ja hoitaa omia asioitaan ryhmän aikana.

läkäs henkilö voi tilata virkistyskotikäynnin.

Seniorin tai hänen läheisensä on mahdollista kutsua myös jalkautuva työntekijä kotikäynnille. Jalkautuva työntekijä tekee virkistyskotikäynnin ikääntyneen toiveiden mukaan. Käynnillä voi mm. tehdä yhdessä kävelylenkin, tuolijumpata tai keskustella. Työntekijältä saa tietoa Hyvinvointikeskus Onnin monipuolisista toiminnoista, joihin ikääntynyttä yritetään houkutella mukaan. Myös ikääntyneen oma aktiivisuus on tärkeässä asemassa oman hyvinvoinnin ylläpitämisessä.

Pop up -tyyppisten ja lyhytkestoisten tapahtumien järjestäminen on lisääntynyt etenkin korona-aikana. Viikko-ohjelmaa on suunniteltu ja toteutettu tilanteen ja toiveiden mukaan, mm. ulkotuolijumppaa, sauvakävelylenkkejä, mölkkyä, makkarapaistoa nuotiolla ym. Tapahtumia tehdään myös yhteistyössä Mäntsälän kansalaisopiston, Pukkilan seurakunnan ja pukkilalaisien yhdistysten kanssa. Tieto tapahtumista leviää paitsi kylän ainoan kaupan, pankin Onnin ilmoitustaulun ja kunnan verkkosivujen kautta, niin myös puskaradion kautta.

Onnin toiminnassa on jo pitkään ollut mukana sitoutunut vapaaehtoisten joukko, jota senioripalveluissa arvostetaan kovasti. Vapaaehtoistoiminta tuo myös vapaaehtoi-



sen omaan elämään sisältöä ja merkityksellisyyttä sekä kokemuksen yhteisöllisyydestä. Mukavaan porukkaan haetaan jatkuvasti uusia tekijöitä. Myös lyhytkestoinen vapaaehtoisuus mm. erilaisissa tapahtumissa on mahdollista.

Vapaaehtoiset ovat apuna mm. viikoittaisessa Onninkotien tehostetun palveluasumisen ulkoiluhetkessä. Tiistaisin Onninkotien asukkaat pääsevät ulkoilemaan vapaaehtoisten ja senioripalveluiden työntekijöiden avustuksella.

Mitä on voitu toteuttaa säätiön tuella

- Ensinnäkin vuonna 2007 rakennettua Hyvinvointikeskus Onnia ei olisi voitu toteuttaa niin kattavana ilman Onni Nurmen säätiön tukea. Onnissa on Pukkilan kunnan

kokoon nähden hyvät palvelut: kuntosali, uima-allas, järjestöille tiloja, sote-palvelut, japanilainen puutarha ja senioriulkolualue. Talo on rakennettu esteettömänä yhteen tasoon ja luonnonläheisyys on huomioitu. Isoista ikkunoista näkyy luonto, Saarenkoski toteaa.

Säätiön tuella on mahdollista saada tarvittaessa edullista siivouspalvelua kotiin tietyn kriteerein. Säätiö mahdollistaa myös asiointi- ja palvelukuljetuksen Pukkilan kunnan alueella kaksi kertaa viikossa ja joka toinen keskiviikko Mäntsälään. Tammi-maaliskuussa 2022 kuljetuspalvelua kokeillaan myös Orimattilan suuntaan.

- Meillä on todella hyvät palveluntuottajat, jotka tuntevat asiakkaansa. Palvelulla on myös sosiaalinen merkitys, mitä asiakkaat arvostavat, Saarenkoski kehuu.

Taksina on esteetön tila-auto, joten matkaan pääsee myös pyörätuolilla ja rollaattorilla. Senioripalveluiden työntekijä avustaa kyydittäviä tarvittaessa Onnin sisätiloissa liikkumisessa. Onnista voi lainata myös rollaattoria tai pyörätuolia asiointiin ajaksi. Taksikyydillä seniorit pääsevät myös vaikkapa kyläilemään toistensa luo tai osallistumaan erilaisiin tapahtumiin.

Yli 65-v. pukkilalaisille taksikyydin hinta on 1 euroa suunta Pukkilassa ja matka Mäntsälään ja Orimattilaan maksaa 2,50 euroa suuntaansa. Reitti suunnitellaan aina kyytiintulijoiden mukaan.

Kohdennettua toimintaa

- Iäkkäissä voi olla kaksi tai jopa kolme sukupolvea, ja heidän tarpeensa ovat hyvin erilaiset. Olemme huomanneet, että nuoremmilla, juuri eläkkeelle jääneillä on suurempi kynnys osallistua senioritoimintaan. Senioritoiminta saatetaan mieltää vain ”vanhusten” tai hyvin huonokuntoisten toiminnaksi, vaikka palveluista löytyy tarjontaa moneen makuun, Saarenkoski kertoo.

Vuonna 2019 kunnassa toteutettiin kattava hyvinvointikysely yli 65-vuotiaille. Kyselyssä kartoitettiin senioreiden toiveita senioritoiminnasta. Yhtenä ideana kyselystä nousi toteuttaa hyvinvointiryhmä nuoremmille senioreille (65–68-vuotiaat). Heille lähetettiin kohdennettu kutsu osallistua juuri heille räätälöityyn hyvinvointiryhmään.

- Yhdeksän henkilöä, mikä on Pukkilan kokoisessa kunnassa hyvä luku, osallistui viisi kertaa pääosin seurojen talolla koontuneeseen ryhmään ja jatkoakin on toivottu. Henkilökohtainen kutsu ja kohdennettu sisältö alensivat selvästi kynnystä osallistua, senioritoiminnan ohjaaja **Saana Tourunen** iloitsee.

Toiveena on ollut myös matalan kynnyksen digitukitoimintaa. Senioripalveluissa alkaakin keväällä yhteisöllinen aamupuu, jonka yhteydessä tarjotaan matalan kynnyksen digitukea. Seuraavaksi pyritään saamaan vertaisohjaajia myös kuntalaisista itsestään yhteistyössä Pukkilan seurakunnan ja Enter ry:n kanssa. Digitukea on ollut kunnassa aiemminkin tarjolla monessa muodossa eri yhteistyökumppaneiden kanssa.

- Päivittäin meillä kokoontuu monta ryhmää ja ihmiset tulevat kysymään apua esim. puhelimen käyttöön. Kannamme huolta siitä, miten iäkkäät pärjäävät pal-

Henkilökohtainen kutsu kohdennettuun toimintaan alensi kynnystä osallistua.

veluiden siirtyessä yhä enemmän verkkoon. Mietimme, miten senioripalvelut voivat vastata haasteeseen. Voisimme hankkia vaikka lainakoneita tai tarjota kunnan yleisökoneen käyttöön käyttäjätukea, Saarenkoski pohtii.

Säätiöltä saatu tuki tarjoaa mahdollisuuden tarjota monipuolisia tapoja hyvinvoinnin edistämiseen. Musiikilla on tutki-

tusti myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin ja mielialaan, joten uutena kokeiluna aloitetaan tarjoamaan myös koteihin vuorovaikutteisia musiikkihetkiä ihmiselle itselleen tärkeän musiikin parissa.

- Palveluja ja toimintaa suunniteltaessa ajatellaan usein rajoittuneesti, että tämän ikäiset haluavat tietynlaista toimintaa. Mutta suuria eroja on ja musiikkimakukin voi olla Liljankukasta AC/DC:hen, Tourunen naurahtaa.

- Teemme huipputyötä asiakaslähtöisesti suhteellisen pienellä porukalla. Henkilökunta on todella idearikasta, osallistavaa ja osallistuvaa, Saarenkoski kehuu henkilökuntaansa. ♥



Onni Nurmen säätiö

Sääntöjensä mukaan säätiön tarkoituksena on tukea Pukkilan kunnan vanhainkodissa olevien vanhusten virkistystä, parantaa Pukkilan kunnan vanhusten asuinoloja, kehittää vanhusten terveydenhuoltoa, edistää tervettä vanhenemista ja muutoin vanhusten etua.

Onni Nurmen Säätiö toteuttaa tarkoitustaan myöntämällä Pukkilan kunnalle vuosittain avustuksia, joilla Pukkilan kunta voi toteuttaa sellaista toimintaa ja palveluja ikääntyneille kuntalaisille, mitä ei julkisissa palveluissa ole yleisesti ottaen mahdollista toteuttaa.

Säätiön tuella toteutettavien toimintojen ja palvelujen tavoitteena on tukea ikääntyneiden pukkilalaisten kotona asumista eri tavoin huomioiden sosiaalinen, psyykinen ja fyysinen toimintakyky ja hyvinvointi.

Vuosivavustuksella toteutettava ikääntyneiden toiminta jakaantuu kolmeen kokonaisuuteen:

1. henkilöstön palkkauskuluihin: ikääntyneiden toiminnan koordinointi, suunnittelu ja toteutus
2. Hyvinvointikeskus Onnin toimintaan: ryhmät ja tapahtumat oheistoimintoineen sekä Onninpäivän konsertti
3. ostopalveluihin: kotisiivouspalvelut sekä asiointi- ja kuljetuspalvelut.

Vuosivavustuksen lisäksi säätiö voi myöntää kunnalle erillisavustuksia, lähinnä investointityyppeihin kohteisiin.



Kuka oli Onni Nurmi?

Onni Nurmi syntyi Itä-Uudellamaalla Pukkilan Savijoella 24.10.1885 köyhiin oloihin, yksinhuoltajaäitinsä helmoihin. Poika oli olosuhteista huolimatta toivottu ja kaivattu lapsi; nimensä mukaisesti onnen tuoja. Sata vuotta sitten ei kukaan osannut arvatakaan, millainen onnen tuoja Onni Nurmi oli pukkilalaisille. Onnin perintö elää Pukkilassa ikääntyneille järjestettävän monipuolisen toiminnan kautta.

Tukihenkilöt neuvovat ulkosuomalaissenioreja heidän omalla äidinkielellään

Ulkosuomalaisten etu-, asiantuntija- ja palvelujärjestö Suomi-Seura ry kehittää ulkosuomalaisten tukihenkilötoimintaansa. Tukihenkilötoimintaa uudistetaan ensin Euroopassa ja laajennetaan maailmanlaajuisesti sitä mukaan kuin vapaaehtoisia ulkosuomalaisia ilmoittautuu toimintaan. Samassa kontekstissa Vanhustyön keskusliitto ja Suomi-Seura kehittävät yhteistyötään.

Teksti: Jenny Orphanou – Kuva: Shutterstock



Suomi-Seuran asiantuntija- ja neuvontapalvelu neuvoo ja opastaa eri elämäntilanteissa olevia ulkomaille muuttavia, ulkomailla asuvia ja Suomeen palaavia kansalaisia. Paljon tietoa ulkosuomalaisuuteen liittyvistä käytännön asioista ja ratkaisuja ongelmatilanteisiin tarjotaan digitaalisesti tiedotuksen, infotilaisuuksien ja neuvonnan avulla. Henkilökohtainen neuvonta painottuu seniorineuvontaan. Tukihenkilötoiminta tarjoaa mahdollisuuden tukea ikääntyneitä ulkosuomalaisia paikallisesti ja auttaa myös niitä, jotka eivät ole digitaaitoisia.

Tukihenkilöverkosto ulkosuomalaissenioreiden tueksi

Suomi-Seura virittelee jälleen tukihenkilötoimintaa hiljaisempien vuosien jälkeen. Alkuvuodesta 2022 Suomi-Seura kokoaa uutta innokasta vapaaehtoisten joukkoa ja kevään aikana heidän kanssaan kehitetään uutta ulkosuomalaissenioreita tukevaa tukihenkilötoimintamallia. Mukaan on jo ilmoittautunut pieni joukko Euroopassa asuvia ulkosuomalaisia. Uuden tukihenkilöverkoston ja -toiminnan toivotaan laajenevan myös Euroopan ulkopuolelle.

Senioritukihenkilötoiminta ja digiloikan luomat mahdollisuudet

Monet ulkomailla asuvista Suomi-Seuran iäkkäistä jäsenistä ovat yksinäisiä, eikä heillä ole omaisia tai omaiset asuvat toisessa maassa. Ulkosuomalaissenioreille touku-kuussa 2021 järjestetyissä kuulemistilaisuuksissa kävi ilmi, että erityisesti ikääntymissuunnitelman teossa kaivataan paikallisen tukihenkilön tukea.

Suomi-Seuran tarkoituksena onkin kehittää aikaisemmin käytössä ollut ikääntymissuunnitelmakonseptia digitaalisesti saavutettavaan muotoon. Silloin aiheesta voidaan pitää saavutettavasti etätilaisuuksia tukihenkilöille, ja tukihenkilöt voivat hyödyntää digitaalista materiaalia helposti omassa tehtävässään.

Osana uutta tukihenkilömallia Suomi-Seura tulee järjestämään erilaisia tapahtumia ja koulutuksia tukihenkilöille etäyhteyksin. Tukihenkilöiden toimintaa tuetaan paitsi tiedon ja materiaalin muodossa, myös tarjoamalla heille mahdollisuus jakaa kokemuksiaan ja antaa toisilleen vertaistukea. Tavoitteena on, että uusi tukihenkilö-

toiminta pääsee kunnolla käyntiin tämän vuoden loppuun mennessä.

Toimintaa Suomi-Seurassa kehitetään kestävä kehityksen mukaisesti, paikkaan sitomattomilla palveluilla. Tämä näkyy myös tukihenkilötoiminnan kehittämisessä. Aikaisemmin materiaaleja on toimitettu tukihenkilöille postitse paperimuodossa, mutta nyt digiloikan ansiosta materiaaleja voidaan toimittaa ja vastaanottaa digitaalisessa muodossa ja tapaamisia voidaan järjestää webinaarimuodossa välimatkoista huolimatta. Hienon tuen erilaisten ikääntymissuunnitteluun liittyvien teemojen käsittelyssä antaa Vanhustyön keskusliiton Vauraudu vanhuuteen -digimateriaalit.

Uutta tukihenkilötoimintamallia kehitetään yhdessä vapaaehtoisten kanssa, ja mikäli some-lähettiläänä toimimiseen ja etätapaamisten järjestämiseen on halukkuutta, tukihenkilötoimintaa voidaan laajentaa

myös siihen suuntaan perinteisten ryhmätapaamisten rinnalle.

Suomi-Seura ry on voittoa tavoittelematon järjestö ja tukihenkilöt toimivat tehtävässään vapaaehtoisina. Vapaaehtoistoiminta on palkitsevaa; tukihenkilö oppii itse useista aiheista, joita käsitellään Suomi-Seuran järjestämissä tilaisuuksissa ja tarjoamissa materiaaleissa, ja toisen auttamisen jo sinänsä tuo hyvän mielen.

Suomi-Seuran Seniorit Maailmalla -verkkosivuilta, some-kanavista ja Suomen Silta -jäsenlehdessä löytyy ulkosuomalaisenioreille hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa. Henkilökohtaiselle neuvonnalle ja tulle on silti edelleen kysyntää. Pandemia on lisännyt neuvonnan tarvetta entisestään. Neuvonnan ja tuen ulottamista erityisesti ulkosuomalaissenioreiden tykö pyritään parantamaan tukihenkilötoiminnan uudistuksella vuoden 2022 aikana. ❤️



Suomi-Seura ry

Suomen kansalaisia asuu maamme ulkopuolella noin 300 000 ja suomalais-
ta syntyperää olevia henkilöitä arviolta jopa 1,6–2 miljoonaa. Suomi-Seura ry on maailmalla asuvien, Suomesta ulkomaille muuttavien ja maailmalta Suomeen palaavien suomalaisten etu-, asiantuntija- ja palvelujärjestö, jolla on jäseniä ympäri maailmaa. Suomi-Seuran asiantuntija- ja neuvontapalvelu tukee ja neuvoo kansalaisia ulkosuomalaisuuteen liittyvissä käytännön asioissa ja ongelmatilanteissa sekä ajaa maailmalla asuvien suomalaisten etuja. Toimintaa harjoitetaan ja kehitetään asiakaslähtöisesti. Suurin osa Suomi-Seuran jäsenistä on eläkeikäisiä tai vanhuksia, jotka kaipaavat neuvoa yhden luukun periaatteella omalla äidinkielellään.

Asiantuntija- ja neuvontapalvelu myös kehittää jatkuvasti ulkosuomalaisia koskevien asioiden seurantaa ja tiedonkeruuta ulkosuomalaisuudesta, järjestää ulkosuomalaisia koskevia tapahtumia ja tilaisuuksia sekä osallistuu erilaisiin ulkosuomalaisia koskeviin yhteistyöhankkeisiin ja tutkimuksiin.

Artikkelin kirjoittaja Jenny Orphanou on Helsingin yliopistosta valmistunut kasvatustieteen maisteri, joka on itse asunut ulkomailla yli 20 vuotta. Hänelle on kertynyt työkokemusta ulkomailta sekä valtionhallinnosta että yksityiseltä sektorilta ja nykyään hän toimii Suomi-Seura ry:n neuvonnan asiantuntijana Helsingissä. Ulkomaan vuosien aikana Jenny on myös itse tehnyt vapaaehtoistyötä ulkosuomalaisten hyväksi.

Suomi-Seura ry on ollut mukana ulkosuomalaisten arjessa ja juhlassa jo yli 90 vuoden ajan. Voit tutustua järjestön toimintaan heidän kotisivuillaan:

Suomi-Seuran kotisivut: <https://suomi-seura.fi>

Seniorit Maailmalla: <https://senioritmaailmalla.fi>

Kolme keino

ikäihmisten palveluiden kehittämiseen palvelusetelillä

Tulevien hyvinvointialueiden kuuma kysymys tulee olemaan siinä, miten viisaasti kukin alue onnistuu järjestämään iäkkäiden ihmisten palvelut. On ensiarvoisen tärkeää, että uudet aluevaltuutetut miettivät vastuulleen kuuluvien iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin edistämistä, kotihoitoa ja ympärivuorokautista hoivaa kokonaisuutena.

Teksti: **Anni Lausvaara** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Käänntyneiden palveluiden järjestämisen yksi tärkeimmistä työvälineistä on palveluseteli. Nykyisellään palveluseteli on käytössä lähes koko maassa ja kaikilla tulevilla hyvinvointialueilla. Palvelusetelillä voi hankkia esimerkiksi kotipalvelua, kotisairaanhoidon, tukipalveluita kotiin, omaishoitajien vapaapäiviä ja palveluasumista. Palvelusetelin käyttö on kasvanut viimeisen viiden vuoden aikana noin 30 prosentin vuosivauhtia ja hyvinvointialueille siirryttäessä kasvu on selvitysten mukaan edelleen jatkumassa maltillista vauhtia.

Miten iäkkäiden ihmisten palveluita voitaisiin kehittää palvelusetelijärjestelmän avulla?

1. Tuetaan iäkkään ihmisen omaa päätösvaltaa

Jos tarkastellaan palveluasumista, niin palvelusetelin avulla iäkäs ihminen voi itse päättää, mihin hakeutuu asumaan. Os-topalveluna tarjotussa paikassa vastaavalaista omaa päätösvaltaa ei pysty käyttämään, vaan iäkäs asiakas joutuu tyytymään tarjouskilpailun mukaisessa järjestyksessä osoitettavaan yksikköön. Tarjouskilpailussa ratkaisevin kriteeri on yleensä hinta. Palvelusetelijärjestelmässä painottuvat laatu, sijainti ja maine.

Palveluseteli tarjoaakin erinomaisen mahdollisuuden hyvää laatua ylläpitävälle toimijoille ja erityisesti pienille ja keskeisuurille palveluntuottajille kovassa kilpailutilanteessa. Asiakkaat ja omaiset seuraavat uutisointia eri palveluntuottajien toiminnasta ja usein myös tuntevat oman paikkakuntansa palvelutalojen asukkaita ja työntekijöitä. On hyvin yleistä, että paikkakunnalla pitkään toiminut yhdistyksen tai säätiön ylläpitämä talo tunnetaan asukkaiden kauniista ja arvostavasta kohtelusta ja se on paikka, johon iäkäs ihminen kokee voivansa turvallisesti muuttaa. Pieni yksikkö ei välttämättä pärjää hintakilpailussa eikä asetu tarjouskilpailun edullisempaan kärkeen, mutta palveluseteliasiakkaiden myötä yksikkö pysyy elinvoimaisena hyvän laatunsa vuoksi.

2. Tarkistetaan palvelusetelin arvo vastaamaan tuottamisen kustannuksia

Palvelusetelijärjestelmän ongelma on palvelusetelille asetettu liian alhainen arvo. Selvitysten mukaan kuntien maksamat palveluasumisen vuorokausihinnat eivät vastaa palvelun tuottamisen kustannuksia, vaan ne jäävät tällä hetkellä keskimäärin 25 prosenttia todellisia kustannuksia alemmiksi. Palvelusetelin arvo on voinut olla jopa tätäkin tasoa heikompi.



Palvelusetelin arvon tulee seurata palvelun tuottamisen todellisia kustannuksia, jotta palveluntuottajat kykenevät ylläpitämään tarjontaa. Palvelusetelin arvon tulisi olla realistinen, jotta se on aito vaihtoehto kaikille ikäihmisille kaikissa tuloluokissa.

3. Yhtenäistetään palveluseleiden sääntökirjat ja laajennetaan palveluseleiden käyttöä

Palveluseleiden avulla hankittavien palveluiden sisältö olisi tärkeää yhtenäistää niin alueiden sisällä kuin valtakunnallistekin, jolloin palveluseteliä hyödyntävät



iäkkäät ihmiset saivat yhdenvertaiset palvelut asuinpaikasta riippumatta.

Palvelusetelimalli tarjoaisi mahdollisuuden laajentaa ikäihmisten palvelutarjontaa myös hyvinvointia ja terveyttä tukeviin ennaltaehkäiseviin palveluihin. Ennaltaehkäisevät palvelut siirtävät raskaampien palveluiden tarvetta ja sitä kautta tuovat kustannustehokkuutta kokonaiskustannuksia tarkastellessa.

Tulevien aluevaltuutettujen käsissä on sekä resurssiviisaat että ikääntyneiden oikeuksia kunnioittavien arvojen mukaiset päätökset. ❤️



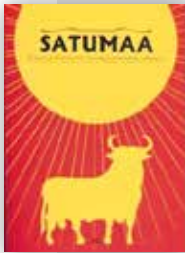
Hyvinvointialueiden päättäjille

Ikääntyvä väestö on voimavara ja heidän osallisuutensa on tärkeää myös sote-uudistuksen jälkeen.

Digitaitojen merkitys on kasvussa, joten tukea digitaalisten palvelujen käyttämiseen on oltava tarjolla. Järjestelmien tulee olla saavutettavia ja helposti käytettäviä. Samaan aikaan on tarjottava mahdollisuus osallistua ja saada tukea myös perinteisemmin menetelmin. Etäpalvelut täydentävät muuta palvelutarjontaa.

Järjestöt ovat paitsi merkittäviä palveluntuottajia, ne luovat myös hyvinvointia ikääntyville ja sitä kautta säästöjä, hoivan tarpeen pienentyessä. Mikäli järjestöjen rooli ei ole selkeästi mukana hyvinvointialueen rakenteissa, hyödyt ovat vaarassa jäädä saamatta.

Luettavaa



Satumaa - suomalaiseläkeläiset Espanjan Aurinkorannikolla (kirja, 2008),
Antti Karisto, *Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 2008*

Tuhannet suomalaiset viettävät talviaan Espanjan Aurinkorannikolla. Keitä he ovat, millaisin odotuksin he ovat muuttaneet, miten odotukset ovat toteutuneet? Vetävästi kirjoitettu Satumaa kuvaa etelän elämää valoi-neen ja varjoineen. Samalla se laajenee yleisemmäk-si puheenvuoroksi eläkeläiselämän muodonmuutok-sista ja suomalaisuudesta. Kirja tukeutuu monipuoli-seen tutkimuskirjallisuuteen, haastatteluihin, havain-nointiin, kyselytutkimukseen, Espanjan kokemuksia kuvaaviin kirjoituksiin, päiväkirjoihin, kaunokirjallisuu-teenkin. Satumaa sisältää myös havainnollisen kuvauksen siitä, miten tällaista tutkimusta tehdään.



Terveysttä edistävä ohjaus,
Turun yliopisto, 2021

Turun yliopiston hoitotieteen laitos on jul-kaissut kirjan Terveysttä edistävä ohjaus. Kirja sisältää artikkeleita mm. pitkäaikais-hoidon asiakkaan kuntoutumisen edistä-misestä ja vanhuspsykiatrisessa hoidossa olevien potilaiden ohjauksesta.

Julkaisun tarkoituksena on tuottaa tietoa terveyt-tä edistävän ja voimavaraistumista tukevan ohjauksen moninaisista näkökulmista sekä menetelmistä kaikille aiheesta kiinnostuneille ja herättää keskustelua erityi-sesti ohjauksen jatkokehittämisestä.

Teoksessa kuvataan väestön kokemuksia ja mene-telmiä terveyden edistämisestä sekä potilas- ja palve-luohjauksesta.



Hyvinvointifaktoja uusmaalaisista ikäihmisistä -raportti,
HUS, 2021

Raportti esittelee ikäihmisten tervey-den ja hyvinvoinnin tilaa ja trendejä Uudellamaalla. Näihin trendeihin vai-kuttavat muun muassa väestön ikään-tyminen sekä tuoreimpana haasteena koronapandemia keväästä 2020 alkaen. Tilannekuvaa tarkastellaan sekä pidemmällä aikajänteellä että esit-tämällä poikkileikkaustietoa vuosilta 2020 tai 2021. Tietoja esitetään Uudenmaan, HUS-alueen, hyvin-vointialueiden tai kuntien tasolla, mutta kiinnostavat varmasti muitakin.

Tutustu raporttiin www.hus.fi/hyvakierre



Kysely yli 70-vuotiaiden kotona asuvien palveluista ja palvelutarpeista

E duskunnan oikeusasiamiehen ja Ihmisoikeuskeskuksen teettämä kysely osoittaa, että lähes 75 % yli 69-vuotiaista kotona asuvista henkilöistä turvautuu omaisten apuun. Erityisesti läheisten rooli ko-rostuu kodin ulkopuolella liikkumisen tukemisessa, jossa julkisen pal-velun ja vapaaehtoistoiminnan osuus oli vähäinen. Lisäksi yli neljäsosa kotihoidon asiakkaista joutuu käyttämään kunnallisten palvelujen li-säksi itse maksettuja palveluja kuten siivous- ja kodinhoitopalveluja.

Tutkimuksen tulosten perusteella kohdennetaan laillisuusvalvon-taa ikääntyneiden henkilöiden tunnistamiin puutteisiin kotihoidon palveluissa.

Kyselyn tuloksia hyödynnetään Ihmisoikeuskeskuksessa ikääntyneiden perus- ja ihmisoikeuksien edistämisessä oikeuksi-en seuranta- ja raportointityössä. Lisäksi ne tullaan huomioimaan ikääntyneiden itsemääräämistä koskevan hankkeen ja vanhusneuvos-toja koskevan hankkeen jatkotoimissa ja koulutuksessa.

Lisätietoa www.oikeusasiamies.fi



IKÄÄNTYNEIDEN OMA PODCAST

Rohkea päijätämäläinen 70+ ryhmä aloitti työskentelyn ideoinnilla ja ihmettelyllä, mitä se podcast oikein on. Miksi ja ketä varten?

Villit ja vapaat -ryhmä käynnisti varttuneempien aikuisten podcastin. Jaksot ovat kuunneltavissa YouTubessa ja nettisivuilla www.lahdenlahimmaispalvelu.fi/villitjavapaat

3 eläkejärjestelmän piirrettä eri maissa



1 RUOTSISSA on erilaisia työllistämisen malleja eläkkeellä oleville. Seniorityöntekijöitä remontointiavuksi, kiinteistönhuoltoon tai vaikkapa puutarhanhoitoon tarjoavat mm. FemtioFemPlus ja Veteranpoolen. Ruotsissa 55–64-vuotiaiden työllisyysaste vuonna 2018 oli 78 prosenttia ja 55–64-vuotiaiden 17,3 prosenttia Statistiska centralbyrånin mukaan. Tilastokeskuksen mukaan Suomessa vastaavat luvut olivat 65,4 prosenttia ja 11 prosenttia.

2 ISLANNISSA on puhtaasti euromäärällä arvioituna suurin keskieläke Euroopassa, reilu 2500 euroa/kk. Suomessa se on noin 1600 euroa/kk. Lähde: Eurostat 2017

3 SAKSASSA on pyritty parantamaan pienituloisten eläketurvaa vuonna 2021 voimaan tulleella peruseläkkeellä. Peruseläkkeeseen on kuitenkin oikeus vasta pitkän työuran jälkeen, ja pienituloiset ikääntyneet joutuvat usein turvautumaan eläkejärjestelmän ulkopuoliseen toimeentulotukeen. Lähde: Eläketurvakeskus.

Hoitajat suhtautuvat yhä myönteisemmin hoivarobotiikkaan

Hoitajien asenteet etähoidossa sovellettavaa robotiikkaa kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi. Tieto käy ilmi tuoreesta Tampereen ja Jyväskylän yliopistojen sekä VTT:n tutkimuksesta, jossa tarkasteltiin vanhushoivan työntekijöiden asenteita robotien käytöstä etähoidossa. Neljässä vuodessa tapahtunutta asennemuutosta tutkijat selittävät sillä, että robotiikka ymmärretään yhä

useammin hoitotyön ja työntekijän omien arvojen mukaiseksi.

– Hoivarobotiikka ymmärretään paremmin omien ja hoitotyön arvojen mukaiseksi, kertoo tutkijatohtori **Tuuli Turja** Tampereen yliopistosta.

Hoitajat kokivat omien arvojensa olevan vähemmän ristiriidassa robotiikkaa kohtaan kuin neljä vuotta sitten. Robottien käytön arvioitiin aikaisempaa useammin kohtaavan sekä henkilökohdaisen arvomaailman että yhteiset ammattieettiset normit, jotka säätelevät hoitotyötä. Kokemus työn merkityksellisyydestä voi jopa helpottaa teknologian hyväksyntää.

Tutkimusartikkeli *Positive Turn in Elder-Care Workers' Views Toward Telecare Robots* julkaistiin *International Journal of Social Robotics* -lehdessä joulukuussa 2021.



ONKO TASAPAINOSI TERÄSTÄ?

Kampanja haastaa tasapainotesteillä kaikkia miettimään omaa tasapainoaan. Se antaa myös vinkkejä tasapainon säilyttämiseksi ja parantamiseksi oma kuntotaso huomioiden. Testit, vinkit ja videot löytyvät kampanjasivulta osoitteesta www.elakeliitto.fi/onko-tasapainosi-terasta



Osallisuus hoitokodin arjessa

Osallisuus myös sairastuneelle on osallistumista elämään.
He saavat tunnetta siitä, että ovat kykeneviä, kun heille annetaan
vain mahdollisuus ja tukea siihen.

Teksti ja kuvat: **Taina Blomqvist** ja **Mari Turto**

Valkon hoitokodissa Loviisassa kaksi hoitajaa osallistui Vanhustyön keskusliiton järjestämään Ystäväpiiri-ohjaajakoulutukseen, jonka avulla kehitettiin hoitokodin yhteisön ryhmätoimintaa ja saatiin paljon erilaisia työkaluja hoitokodin yhteisöllisyyden kehittämiseen ihan pienilläkin keinoilla.

Koulutuksen aikana perustettiin ryhmä hoitokodin asukkaista. Asukkaiden kek-

simän nimi ryhmälle oli Pöllöryhmä, joka jo itsessään aiheutti hilpeyttä ja yhteenkuuluvuutta. Ryhmänohjaajat eli hoitajat ja asukkaat olivat tuttuja ennestään, mutta siitä huolimatta asukkaat yllättivät ohjaajat positiivisesti aktiivisuudellaan ja osallisuudellaan. Osallisuutta on myös se, että toimintakyvyn heikentyessäkin saa tuen avulla kokemuksen, että voi sanoa omia mielipiteitään ja osallistua päätöksentekoon, tekemi-

seen ja valintoihin sekä saa uusia vuorovaikutussuhteita. Ryhmäläiset itse sanoivatkin; ”on aina mitä odottaa”, ”on kiva kuulua johonkin yhteisöön, en ole koskaan kuulunut”, ”toivottavasti meistä tulee ystäviä”, ”täällä on mukavaa”.

Aktiivisuus lisääntyi

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen huomasi selkeästi, että me-henki parani kerta kerral-

Pöllöryhmän pelisäännöt

- Kaikki tulevat iloisin mielin ryhmään.
- Pidetään hauskaa.
- Ei kiukutella.
- Tullaan terveinä.
- Kaikki saavat olla oma itsensä.
- Ei kerrota muiden asioista ryhmän ulkopuolella.



ta. Haastateltaessa ryhmäläisiä he kertoivat, miten he tunsivat ryhmän itselleen tärkeäksi. He kokivat ryhmän turvalliseksi, koska kaikki ryhmäläiset arvostivat toinen toisiaan sellaisina kuin olivat, ryhmässä sai olla oma itsensä. Tämä taas vaikutti siihen, että tuli lisää rentoutta, innokkuutta ja osallistumista päätöksentekoon ja tekemiseen. Aktiivisuus lisääntyi, ihmiset kannustivat toisiaan ja huomasivat, miten mukavaa yhdessä tekeminen on. Ryhmässä tehtiin yhteiset pelisäännöt ja tässäkin ryhmäläisten innostus ja aktiivisuus keksiä itse sääntöjä yllätti täysin.

Ohjaajina osoitimme kunnioitusta ryhmäläisiä kohtaan kuuntelemalla ja olemalla läsnä sekä suhtautumalla heihin empaattisesti. Olimme tasavertaisia ryhmän jäsenten kanssa, emme olleet koko ajan ns. ammattiroolissa eli hoitajia. Tämä antoi meille tuntemuksen, että tullessaan ryhmään asukkaat kokivat ryhmän aikana olevansa jossakin muualla kuin hoitokodissa. Ohjaajina meistä tuntui todella hienolta, kun pystyimme luomaan asukkaille hyviä ja positiivisia kokemuksia arkeen. Heidän ei tarvinnut koskea olevansa hoitokodin asukkaita vaan ihmisiä erilaisin taustoin. Tämähän on myös hoitokodin tavoite jokapäiväisessä tekemisessä, mutta se ei aina valitettavasti käytännössä toimi pakollisten rutiinien ja ohjeistusten takia.

Ryhmätoiminta kuitenkin osoitti sen, että jo hetkittäinen arvostava ja kunnioittava kohtaaminen tuo lisää aktiivisuutta ja osallisuutta kaikkeen tekemiseen. Oli hienoa seurata, miten ryhmän yhdessäolo muuttui luontevammaksi koko ajan ja ryhmäläiset kokivat olevansa tasa-arvoisia.

Ryhmän loputtua ryhmäläisille annettua palautetta miettiessämme totesimme, että jokainen ryhmän jäsen niin kuin ohjaajatkin olivat kehittyneet erilaisilla osa-alueilla: keskustelee enemmän, tuottaa sanoja enemmän, nauraa enemmän, kertoo itsestään asioita enemmän, omatoimisuus arjessa lisääntynyt. Hoitajina olemme oppineet tuntemaan asukkaita paremmin – luottamus ja vuorovaikutus ovat lisääntyneet ja hoitotyö helpottunut huomattavasti.

Pöllöryhmän jatkuminen

Ryhmän toiminnan toivottiin jatkuvan. Selkeää oli, että ryhmä ei voi jatkua itsenäisenä ryhmänä ilman ohjaajia, koska siihen ei hoitokodin asukkaiden toimintakyky olisi antanut mahdollisuutta. Ryhmä jatkuu edelleen ohjattuna, mutta harvemmin. Se on kuitenkin toiminut hyvin ja selkeästi ryhmää edelleen odotetaan.

Pöllöryhmän henki elää myös koko hoitokodin yhteisössä, koska tulijoita olisi enemmänkin. Ryhmän jäsenet ovat kertoneet muille ryhmästä ja jopa pieni kateus on iskenyt joihinkin yhteisön jäseniin. Mutta heidän vuoronsa tulee kenties seuraavan ryhmän alkaessa.

Hoitokodissa motivoituminen aktiiviseen osallistumiseen yhdessä muiden kanssa on usein haasteellista varsinkin, jos taustalla on paljon mielenterveys- ja päihdeongelmaa sekä muistiongelmaa. Hoitokoti koetaan yleisesti yhteisöksi, mutta yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen ei aina olla valmiita tai yksinkertaisesti ei ole taitoja siihen. Henkilökunta on avainasemassa siinä, että hoitokotiyhteisöihin saadaan kehitettyä omaa kulttuuria arkisilla ja pienillä asioilla,

jotka taas varmasti tukevat päivittäistä osallisuutta kaikessa toiminnassa. Läsnäolo on tärkeää, mutta suunnittelemalla ja tekemällä tavoitteita saadaan varmasti lisää osallisuuden kokemuksia koko hoitokotiyhteisöön niin asukkaille kuin henkilökunnallekin. ♥



Ystäväpiiri-toiminta

Ystäväpiiri-ryhmä parantaa tutkitusti osallistujien hyvinvointia, vähentää terveyspalvelujen käyttöä ja vahvistaa elämänlaatua. Ryhmien kantavia voimia ovat vertaistuki, yhteiset kokemukset, huumori ja mukava yhdessäolo. Jo yli 11 000 iäkästä ihmistä ympäri Suomea on ollut mukana Ystäväpiiri-ryhmissä. Osallistujista 98 prosenttia suosittelee toimintaa muille.

Lue lisää vtkl.fi/ystavapiiri



Vapaaehtoistoiminta tarjoaa merkityksellistä tekemistä ja mahdollisuuden auttaa

Vapaaehtoistoiminta on arkijärkistä, inhimillistä toimintaa, jota tehdään ihmiseltä ihmiselle. Vapaaehtoisen käynnit voivat olla ikääntyneelle voimaannuttava kokemus.

Teksti: **Minna Kuusela** – Kuvat: **Ilkka Vuorinen**

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnalla on vapaaehtoistoiminnasta jo pitkät perinteet. Senioritoiminta on organisoinut vapaaehtoistoimintaa pääkaupunkiseudulla jo yli 15 vuotta. Vapaaehtoisia välitetään kotona asuville yli 65-vuotiaalle ikääntyneille. Kokemusta ja näkemystä on tuona aikana ehtinyt kertyä sekä vapaaehtoistoiminnan organisoijille että vapaaehtoisille.

Senioritoiminnan vapaaehtoiset perehdytetään tehtävään neljän illan mittaisella kurssilla. Koulutuksessa paneudutaan jär-

jestön vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin, syvennyttään vapaaehtoisen rooliin, tutustutaan ikääntymisen aikaansaamiin muutoksiin ja harjoitellaan ikääntyneen henkilön liikkumisen avustamista sekä saadaan työkaluja muistisairaana ja masentuneen ikääntyneen kohtaamiseen. Kaikki toimintaan mukaan lähtevät vapaaehtoiset haastatellaan. Kursseja järjestetään kaksi kertaa vuodessa, maaliskuu- ja lokakuussa. Kurssit täyttyvät nopeasti ja osallistujia on 20–25 välillä.

Aktiivisia vapaaehtoisia Senioritoiminnassa on 134. Heidän ikähaarukkinsa on 26–82 vuotta, keski-ikä on noin 54 vuotta. Kyselyn mukaan vapaaehtoisia motivoi toiminnassa merkityksellinen tekeminen, halu auttaa, ilon tuottaminen toiselle sekä mielenkiintoiset elämäntarinat. Säännöllisten lisäkoulutusten lisäksi vapaaehtoisille tarjotaan kaksi kertaa vuodessa kiitostapahtumia esim. ruokailun tai teatterin merkeissä.

Vapaaehtoisilta löytyy eletyn elämän ja omien työuriensa varrelta monipuolista,

erilaista osaamista, jota he voivat hyödyntää vapaaehtoistoiminnassaan. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa hyvän areenan omien vahvuuksien ja persoonallisuuden esiin tuomiselle. Erikoisuutena Senioritoiminnan vapaaehtoistoiminnassa on ikääntyneen vapaaehtoisen mahdollisuus jatkaa Senioritoiminnan ryhmä- ja retkitoiminnassa. Näin syntynyt yhteys tuttuun toimintaympäristöön saa luontevan jatkumon.

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa monipuolisia tehtäviä

Vapaaehtoiset toimivat joko ystävätoiminnassa tai saattaja-apuna, osa molemmissa. Ystävätoiminnassa vapaaehtoinen vieraillee säännöllisesti saman ikäihmisen luona. Ystävätoiminta on luonteeltaan seurustelua, ulkoilua, yhdessä ostoksilla käyntiä tai asioiden hoitoa. Toiminta lähtee aina ikääntyneen toiveista ja toimintakyvystä. Tärkeintä on yhdessä tekeminen, joka voi olla myös vain kuuntelua ja läsnäoloa!

Vapaaehtoisen käynnit voivat olla ikääntyneelle voimaannuttava kokemus siitä, että jollakin ihmisellä on aikaa ja mielenkiintoa istua kuuntelemaan hänen elämäntarinaansa tai muistella yhdessä menneitä aikoja. Ystävätoiminnalla on tärkeä merkitys ikääntyneen yksinäisyyden lievittämisessä ja osallisuuden mahdollistamisessa.

Ystävätoiminnassa uuteen ihmiseen tutustuminen ja luottamuksen rakentuminen vapaaehtoisen ja ystävävanhuksen välille vaatii aikaa. Yleensä ensitapaaminen jännittää molempia osapuolia. Mitähän tuo toi-



nen minusta ajattelee ja hyväksyykö hän minut? Toimintaa koordinoivalta työntekijältä ystäväparein yhdistäminen edellyttää huolellista tutustumista ystäväpyyntöihin ja vapaaehtoisten toiveisiin, unohtamatta positiivista asennetta ja pelisilmää. Tästä huolimatta aina ystäväparein yhdistäminen ei onnistu. Tätä ei pidä ottaa henkilökohtaisesti eikä etenkin epäonnistumisena, vaan oppimiskokemuksena.

Saattaja-apuna toimivat vapaaehtoiset mahdollistavat ikääntyneen turvalliset käynnit lääkäriin, tutkimuksiin, jalkahoi-
toon tai kauppakeskukseen ostoksille. Vaikka monella ikääntyneellä on esim. kotiin tuotava kauppakassipalvelu, ei se korvaa si-

tä tunnetta, kun ikääntynyt pääsee itse katselemaan ja valitsemaan tuotteita. Koronasta huolimatta vapaaehtoisemme tekivät vuonna 2020 yhteensä 1738 ystäväkäyntiä, tukipuhelua ja saattaja-apua keikkaa.

Vapaaehtoisten panos Senioritoiminnan vanhuksille järjestettävien kevät- ja joulujuhlien onnistumiseksi on myös tärkeä. He hoitavat kahvin keiton, tarjoilut, narikan ja ovilla avustamisen. Muutama vapaaehtoinen toimii myös Senioritoiminnan ryhmässä ryhmäavustajina.

Yhteenvetona voidaan todeta, että vapaaehtoistoiminta on arkipäiväistä, inhimillistä toimintaa, jota tehdään ihmiseltä ihmiselle! ♥



Ryhdy vapaaehtoiseksi

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta välittää vapaaehtoisia kotona asuvien ikääntyneiden ihmisten tueksi Helsingin alueella. Lisäksi organisoimme valtakunnallista puhelin-
auttamista Vahvikelinjaa.

Mukaan voi tulla pienelläkin panoksella.

Lue lisää

vtkl.fi/vapaaehtoistoiminta



Pop up -vapaaehtois- toimintaa ikäihmisille - ilman sitoutumista ja tiukkoja aikatauluja

Pop up tuo vapaaehtoistoimintaan uusia joustavampia tapoja osallistua ja mahdollistaa vapaaehtoiseksi lähtemisen omien aikataulujen ja resurssien puitteissa.

Teksti: Heidi Miettinen ja Sanna Soini – Kuva: Shutterstock

Vapaaehtoistoiminta perustuu yksilön valintaan toimia itselle tärkeäksi koetun asian puolesta. Vapaaehtoistoiminnan tarkoitus ei ole korvata ammattilaisten tekemää työtä, vaan tuoda lisänä vapaaehtoisen tekemä työ siinä määrin kuin tämä on sitä valmis tekemään omien taitojensa ja resurssiensa puitteissa. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnaksi voidaan määritel-

lä sekä organisoitunut toiminta esimerkiksi luottamustehtävien tai vertaistoiminnan kautta, mutta myös epämuodollisempi järjestäytymätön toiminta, kuten esimerkiksi toiminta urheiluseuroissa tai muussa harrastukseksi miellettyssä toiminnassa.

Nykyaikana korostunut yksilöllisyys näkyy myös yhteisöllisyydessä ja osallistumisessa yhteisöjen, kuten vapaaehtoisorgani-

saatioiden toimintaan, sillä yksilöt valitsevat yhteisöt omien kiinnostusten kohteiden perusteella ja saattavat toimia samanaikaisesti useammassa yhteisössä eri tasoilla resursseilla.

Pop up -käsitettä käytetään usein kaupallisesta näkökulmasta viitaten pop up -tapahtumiin ja -ravintoloihin, mutta pop up -käsitteenä on tarkoitettu myös taidoille, ideoil-

le, viihteelle ja koulutuksille. Pop up sisältää ajatuksen väliaikaisuudesta, rakenteiden keveydestä ja pitkäaikaisten sitoumuksien tarpeettomuudesta. Pop up -tyyppinen vapaaehtoistoiminta toimii monelle vaihtoehdona pohdittaessa, miten madaltaa kynnystä lähteä vapaaehtoiseksi ja sovittaa vapaaehtoistoiminta arjen muuttuviin aikatauluihin ja vaihteleviin elämäntilanteisiin.

Parhaimmillaan pop up -vapaaehtoisuus lisää vapaaehtoistoimintaan osallistuvien yksilöiden määrää. On myös todettu, että erilaisten osallistumismahdollisuuksien tarjoaminen tuo toiminnan piiriin erilaisia toiminnasta kiinnostuneita ja pop up -tyyppinen osallistuminen voi toimia muun toiminnan lisänä tai osana sitä. Toisaalta pop up -vapaaehtoisuus asettaa myös organisaatioille haasteita liittyen muun muassa toiminnan ennustettavuuteen sekä jatkuvuuden turvaamiseen.

Ikääntyneiden kokemuksia pop up -vapaaehtoisuudesta

Perttu ja Tammissalo (2018) ovat haastatelleet opinnäytetyötään varten Siskojen ja Simojen pop up -vapaaehtoistoimintaan osallistuneita ikäihmisiä. Haastatellut nostivat esiin nykyisen elämäntilanteen tuomat mahdollisuudet toimia vapaaehtoistoiminnassa. Eläköitymisen tuoma elämänmuutos oli lisännyt vapaa-aikaa ja vapaaehtoistoiminta toi arkeen sisältöä. Toisaalta myös eläkkeellä vapaaehtoistoimintaan käytetyn ajan määrä on rajallinen ja haastatellut kokivat pop up -vapaaehtoistoiminnan mahdol-

lisuutena rytmittää osallistuminen omaan aikatauluun ja toisaalta myös jaksamiseen sopivaksi. Myös **Haarni** (2009) nostaa artikkelissaan esille itselle sopivan osallistumisen rytmin sekä erilaisten roolien priorisoinnin: vapaaehtoisuuden lisäksi elämässä on myös muuta kuten esimerkiksi rooli isovanhempana.

Siskojen ja Simojen vapaaehtoisten haastattelussa nousi esiin pop up -vapaaehtoistoiminnan tuoma monipuolisuus. Vapaaehtoisten valitsema toiminta mahdollisti oman ammattitaidon ja muiden vahvuuksien hyödyntämisen sekä osallistumisen nimenomaan omia mielenkiinnonkohteita vastaavaan toimintaan. Toisaalta haastatellut havaitsivat, että pop up -luonteisessa toiminnassa syntyneet ihmissuhteet tai kohtaamiset jäävät pinnallisiksi, elleivät vapaaehtoiset osallistu toimintaan tavallista aktiivisemmin.

Heidi Miettinen kertoo kokemuksistaan

Päätin tutustua pop up -vapaaehtoistoimintaan ilmiönä tutkimuksen lisäksi havainnoida sitä käytännössä. Erilaisten toimintamahdollisuuksien ja ajankohtien tarkastelu Siskojen ja Simojen internet-sivuilla ja ilmoittautuminen lomakkeen kautta madalsi kynnystä lähteä mukaan toimintaan. Myös sitoutuminen vain yhden keikan ajaksi pitkäkestoiseksi aktiiviksi lupautumisen sijaan auttoi keskittymään keikkaan myös enemmän omaa elämää rikastuttavana kokemuksena ja mahdollisuutena päästä kohtaamaan ja ilahduttamaan ikäihmisiä.

Osallistuin ainoana vapaaehtoisena välittämisen keikalle, jossa pääsimme tutustumaan Nykytunteiden museoon ja keskustelemaan korona-ajan teemoista ja tunteista. Ohjaajan ja allekirjoittaneen lisäksi paikalla oli viisi ikäihmistä, joista osa oli käynyt Siskojen ja Simojen tapahtumilla jo pidempään ja osalle taas tapahtumia oli kertynyt vasta muutama. Oli mielenkiintoista päästä keskustelemaan ja vertailemaan kokemuksia korona-ajan poikkeuksellista tapahtumista eri ikäpolvien näkökulmasta.

Oma kokemukseni pop up -vapaaehtoistoiminnasta on positiivinen ja näenkin sen potentiaalisena osallistumismuotona tulevaisuudessa sekä opintojen että töiden ohessa. Mielestäni tässä vapaaehtoistoiminnan muodossa vapaaehtoiselle korostuu kohtaamisen ja oman toiminnan merkitys verrattuna pitkäaikaisempaan sitoutumiseen, jossa ne toisinaan tuntuvat jäävän hallinnon jalkoihin. ♥



Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa

Taloustutkimuksen Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa 2021

–raportin mukaan vapaaehtoisista 40 prosenttia on tehnyt ensisijaisesti lyhytkestoista vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoisista 42 prosenttia on tehnyt ensisijaisesti satunnaista vapaaehtoistyötä.

Sekä lyhytkestoisen että satunnaisten vapaaehtoistyön kysyntä on ollut nousussa. Ensisijaisesti lyhytkestoista vapaaehtoistyötä tehneiden määrä on noussut vuodesta 2018 viisi prosenttiyksikköä ja vastaava luku satunnaisessa vapaaehtoistyössä on yhdeksän prosenttiyksikköä.

Merkittävimpinä vapaaehtoistyöhön osallistumista helpottavina tekijöinä mainitaan mm. lyhytkestoiset ja kertaluonteiset tehtävät (33 prosenttia), sopiva elämäntilanne (27 prosenttia) ja tietoisuus siitä mihin sitoutuu (12 prosenttia).



Siskot ja Simot

Siskot ja Simot Ry on pop up -vapaaehtoisuuden edelläkävijä Suomessa. Yhdistyksen perustehtävänä on edistää matkailun kynnyn vapaaehtoistoimintaa ja levittää vastuullista välittämistä etenkin ikäihmisistä. Toiminta perustuu erityyppisiin pop up -tapahtumiin eli välittämisen keikkoihin. Keikat voivat olla mummodiskoja, pappapiknikkejä tai oikeastaan mitä vaan mitä kohderyhmät eli ikäihmiset ja vapaaehtoiset haluavat. Keikoille voi osallistua kuka tahansa ja milloin tahansa. Osallistuminen ei vaadi sitoutumista tai jäsenyyttä.

Yhdistys teki ensimmäisen keikkansa vuonna 2013 Järvenpäässä ja sen jälkeen toiminta on laajentunut niin, että loppuvuodesta 2021 yhdistyksellä on 600 vapaaehtoista Siskoa ja Simoa, 4700 kohtaamista vuodessa 21 Suomen kunnassa.



Kuva: Siskot ja Simot



Työvälineitä vanhuuteen varautumiseen on olemassa

Omaehtoinen vanhuuteen varautuminen kannattaa ja siihen on helposti saatavilla tietoa ja työvälineitä. Vanhuuteen varautuminen on ennakkointia ja suunnittelua hyvän vanhuusiän mahdollistamiseksi. Vanhuuteen varautuminen kannattaa aina, olit sitten 50-, 70- tai 90-vuotias.

Teksti: **Merja Lankinen** ja **Vanheneminen.fi** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Jos olet hyvässä kunnossa ja toimintakykyinen, vanhuus voi kuulostaa kaukaiselta asialta, joka ei vielä kosketa sinua. Oman vanhuusiän ennakkointi kannattaa kuitenkin aloittaa mahdollisimman varhain. Esimerkiksi terveys on sellainen asia, johon panostaminen ole koskaan liian aikaista. Hyvää terveyttä rakennetaan läpi elämän.

Saatat viettää eläkkeellä vuosikymmeniä elämästäsi. Miksi siis et suunnittelisi jo hyvissä ajoin juuri oman näköistäsi ja itsellesi mielekästä eläkeikää? Unelmiaan voi toteuttaa vielä vanhanakin, mutta unelmat vaativat johdonmukaista suunnittelua ja valmistautumista.



Normaalia elämänkulun suunnittelua

Vanhuuteen varautuminen on normaali osa elämänkulun suunnittelua, aivan kuten opintojen tai työuran suunnittelu nuorempana. Silti vanhenemiseen saattaa liittyä negatiivisia mielikuvia ja pelkoja, joiden takia koko asiaa ei haluta edes ajatella. Vanhuutta ei tarvitse pelätä, se voi tuoda mukanaan myös uusia mahdollisuuksia ja uudenlaisia vapautta.

Vanhuuteen kannattaa kuitenkin valmistautua pohtimalla muutamia perusasioita. Miten haluan asua tulevaisuudessa? Miten voisin huolehtia terveydestäni? Miten va-

raudun taloudellisesti eläkkeelle? Mitä oikeudelliseen ennakointiin kuuluu?

Mielekäs elämä

Pitkään elämään sisältyy väistämättä muutoksia, joista osa voi tulla yllätyksenäkin. Toi-
sissä ollessaan kukin on osa isompaa kokonaisuutta ja kokee siten voivansa vaikuttaa asioihin. Miten pystyy vaikuttamaan, kun ei enää kuulu tällaiseen kokonaisuuteen?

Toisaalta voi olla, että eläkkeelle jääminen vapauttaa merkityksettömältä tuntu-
neesta työstä ja mahdollistaa merkityksen etsimisen muualta ja oman tavan vaikuttaa tärkeisiin asioihin.

Useimmilla on töistä pois jäätyään tunne, että itsellään on paljon osaamista ja kokemusta, jota voisi tai haluaisi hyödyntää, mutta missä yhteydessä? Mihin kuulua, kun ei ole työhön liittyvää tiivistä yhteisöä, jossa tapahtui ”kaikki”? Tässä tilanteessa vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuden täyttää tämä tarve.

Asiakirjat kuntoon hyvissä ajoin

Vanhuuteen varautumisen tärkeitä asiakirjoja ovat edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto. Ne ovat kuin matkavakuutus tulevaan – toivottavasti turhia mutta tarpeen tullen erittäin hyödyllisiä. Edunvalvontavaltuutuksella päätät itse, kuka mahdollisesti hoitaa asioita puolestasi. Hoitotahtoon voit linjata ajatuksesi elämän loppuvaiheen hoidosta ja hoivatoiveesi.

Edunvalvontavaltuutuksessa nimetään luotettu henkilö, joka hoitaa tulevaisuudessa asioita, jos niitä ei kykene enää itse hoitamaan. Tällaisia asioista voivat olla talou-
teen ja omaisuuteen sekä terveyden- ja sairaanhoitoon liittyvät asiat. Edunvalvontavaltuutus tulee voimaan vasta sitten, kun valtuutuksen laatinut henkilö on tullut itse kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan ja edunvalvontavaltuutus on saatettu voimaan maistraatissa.

Hoitotahdolla voi kertoa omaa hoitoa ja hoivaa koskevan tahtonsa. Laatomalla hoitotahdon voi varmistaa, että mahdollisessa tulevassa hoidossa noudatetaan omia elämänarvoja ja että hoitoratkaisut perustuvat omaan tahtoon. Hoitotahto tehdään etukäteen sellaisen tilanteen varalle, jos henkilö ei enää kykene tekemään omaa hoitoaan koskevia päätöksiä vakavan sairauden, onnettomuuden tai muun vastaavan syyn vuoksi.

Ennakoinnin avulla on mahdollista päättää etukäteen, miten itseä ja omia asioita hoidetaan, jos tulee myöhemmin toimintakyvyttömäksi. Tämän pohdinta vaatii usein ajatustyötä ja kypsytystä, joten kannattaa tutustua ennakoinnin keinoihin mahdollisimman varhain. Kun tärkeät ennakoinnin asiakirjat on laadittu, kannattaa koota ne yhteen kansioon ja kertoa läheisillesi, mistä tuon kansion löytää.

Asumisen turvaa

Miten sinä haluat 90-vuotiaana asua? Tulevaisuuden asumista olisi hyvä pohtia jo ennakoon, vaikka ajatus vanhuudesta tuntuisi kaukaiselta. Remonttien yhteydessä tai uuteen muuttamista suunniteltaessa kannattaa tarkistaa myös esteettömyys.

Esteettömyyden kokemus riippuu jokaisen ihmisen yksilöllisistä ominaisuuksista ja toimintakyvystä. Ympäristö, joka on jollekin hyvin toimiva, voi toiselle aiheuttaa suuria vaikeuksia. Elämäntyyli ja harrastukset vaikuttavat siihen, minkälaisessa paikassa haluaa asua tai kuinka paljon tarvitsee vaikkapa säilytystilaa. On hyvä miettiä etukäteen, mitä toimintoja omaan elämään kuuluu: nautitko ruuanlaitosta, kutsutko aika ajoin ystäviä syömään, käykö usein vieraita yökyllässä, onko tilaa vieviä urheiluvälineitä jne.

Turvallinen ja esteetön ympäristö tukee osallisuutta ja ikäystävälliseksi suunnitellut asuinalueet ja asunnot sopivat kaikille. ♥

Vanheneminen.fi tarjoaa tietoa ja työvälineitä

Vanheneminen.fi -sivusto tukee oman tulevaisuuden suunnittelussa viidellä osa-alueella:

- Terveys
- Talous
- Asuminen
- Asiakirjat
- Mielekäs elämä

Kukin osio sisältää lyhyiden artikkelien lisäksi työvälineitä ja oppaita oman elämän suunnitteluun.

Tutustu **Vanheneminen.fi**

Neuvonnalla tuetaan asuinolojen parantamista

Ympäristöministeriön Raija Hynynen puhui Korjausneuvonnan 30-vuotis juhlaseminaarissa ikääntyneiden asuinolojen kehittamisestä. Asuntojen korjaamisessa korjausavustuksilla ja korjausneuvonnalla on suuri merkitys.

Teksti: **Raija Hynynen** ja **Merja Lankinen** - Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Ikääntyneiden asuinoloja kehitetään valtakunnallisella ohjelmalla. Väestörakenteen muutos jatkuu vahvana tulevina vuosina. Vuoden 2020 lopussa yli 75-vuotiaita oli maassamme noin 548 000, lähes 10 prosenttia väestöstä. Ennusteen mukaan vuonna 2040 heitä olisi 16,5 prosenttia. Erityisesti hyvin iäkkäiden osuus kasvaa eliniän pitenemisen ja suurten ikäluokkien vaikutuksesta.

Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen on tärkeää sekä ikääntyvän väestön että yhteiskunnan kannalta. Tällä hetkellä esteettömiä asuntoja on noin puoli miljoona, 15 prosenttia asuntokannasta, eikä tämä riitä ikääntyvän väestön tarpeisiin. Siksi asuntojen korjaukset esteettömiksi ja turvallisiksi ovat tarpeen.

Asukkaiden oma toiminta on ratkaisevaa asuinolojen parantamisessa. Suurin osa, noin 80 prosenttia yli 65-vuotiaiden asunnoista on omistusasuntoja. Omistaja tekee päätökset asuntonsa osalta. Valtion, kuntien ja järjestöjen toiminta luo edellytyksiä asuntojen korjaamiseen, esimerkiksi avustusten ja neuvonnan kautta.

Omien asuinolojen arviointi ja tarpeellisten muutosten tekeminen tukevat itsestä kotona asumista. Yksilölliset tarpeet ja elämäntilanne vaikuttavat siihen, mikä on kullekin sopiva asumisratkaisu ikääntyessä. Hyväkuntoisena on helpompaa teettää asunnon korjauksia. Myös muuttaminen uuteen asuntoon ja asuinalueelle on sujuvampaa, kun asukas pystyy aktiivisesti tutustumaan ympäristöönsä.



Ohjelma ikääntyneiden asumisen kehittämiseen

Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelman tavoitteena on parantaa asuinoloja ja edistää asumisvaihtoehtojen tarjontaa sekä tukea ikääntyneiden omaa ja kuntien ennakointia ja varautumista asumiseen. Ympäristöministeriön johdolla toteutetaan vuosina 2020–2022 useita toimenpidekokonaisuuksia. Niissä tehdään tiivistä yhteistyötä ARAn, kuntien ja kuntayhtymien sekä eläkeläis-, vanhus-, asunto-, ja rakennusalan järjestöjen kanssa.

Ohjelmassa esimerkiksi rahoitetaan kuntien ikääntyneiden asumisen kehittämissankkeita, tuetaan asuntojen korjaamista ja jaetaan ikääntyvien asumiseen liittyvää tietoa ja hyviä käytäntöjä. Osana tätä edistetään iäkkäiden ja vammaisten asuntojen korjaus- ja esteettömyysavustuksen käyttöä. Tämä toimenpide on ARAn vastuulla ja kyse on ikääntyneiden asumiseen liittyvien korjausavustusten hakuprosessin tehostamisesta sekä neuvonnan ja viestinnän vahvistamisesta. Yhteistyössä ovat mu-

kana kunnat, Vanhustyön keskusliitto ja muut järjestöt.

Vanhustyön keskusliiton Korjausneuvonta on vuosien varrella osoittautunut hyvin tarpeelliseksi, sillä korjausten teettämisen ja tiedon saaminen avustuksista on työläs prosessi. Valtakunnallinen korjausneuvontaverkosto edistää huomattavasti asuntojen korjaamista ja sitä kautta yhteiskunnallista tavoitetta ikääntyneen väestön kotona asumisessa ja hyviä asuinoloja. Tarvetta tälle neuvonnalle on tulevinakin. ♥

98-vuotias vastamestari

Juorkunan kylällä Utajärven ja Puolangan puolivälissä asuu sotainvalidi **Reino Peltoniemi**. Hän on koko ikänsä touhunnut metsässä. Ensin sahan ja kirveen kanssa pikku poikana. Myöhemmin moottorisahan ja traktorin kanssa. Puita piti olla aina paljon. Asuinrakennuksen uunit tarvitsivat halkoja. Emäntä keitti hellalla ruuat. Pihasauna ja navetta piti myös lämmittää puilla. Vielä 90-vuotiaana hän teki kymmeniä metrejä halkoja.

Peltoniemen kotitalo on tähän saakka lämminnyt puulämmitteisellä lämmityskattilalla. Vuoden 2021 keväällä LVI-miehet asensivat helppohoitoisemman maalämpöjärjestelmän. Nyt ei tarvitse enää huolehtia puiden pesään laittamisesta. Tosin ihan viime vuodet oli Peltoniemi saanut apua talon lämmitykseen pojaltaan, joten aivan yksin ei hän ollut lämmityssavottaa hoitanut.

Peltoniemi on saanut apua asunnon muutostöihin aiemminkin. Reilu kymmenen vuotta sitten asuntojen korjausneuvoja **Tapio Karhu** sai puhuttua Peltoniemen ympäri ja asuntoon tehtiin laajennus, mihin tuli sauna ja pesutila. Siihen saakka hänellä oli ollut käytössä erillinen pihasauna. Karhun piti käydä useita kertoja Peltoniemeä puhumassa ympäri, jotta hän suostuisi laittamaan sisäsaunan. Lopulta hän suostui ja kyllä hän on ollut tyytyväinen.

Peltoniemi on kuuluisa vastantekijä. Hänen käsiensä kautta on valmistunut kymmeniä tuhansia saunavastoja. Peltoniemen talo on aina ollut hyvin vieraanvarainen. Karhu kertoo, että aamulla on ollut aina puu-



ro valmiina, kun olen tullut käymään. Eikä aikaakaan, kun on jo sitten käsketty ruokapöytään. Ja tavan mukaan Peltoniemessä on kahviteltu joka välissä nisujen kera.

– Eikä ole sellaista neuvontakertaa, etteikö lähtiessä olisi jotain tuliaisiaakin laitettu mukaan. Usein ne ovat olleet vastoja. Muis-tan, että eräällä kerralla tuliaisena isännän itse tekemä ”pirunnyrkki”. Eikä sitä ollut tehty millään vannesahalla vaan ihan käsityönä käsisahalla! Olen sen saanut kasattua, kun erehdyin purkamaan nyrkin. Tosin piti jonkin aikaa pyöritellä ennen kuin onnistuin, toteaa Karhu.

Koko ikänsä Juorkunassa asuneena ei Peltoniemi halua minnekään kirkolle muuttaa, vaikka on kylä hieman hiljentynyt. Kylän raitin varrella ei ole enää yhtään maitotilaa, joten maito on nykyään haettava kau-

pasta. Naapurilla on sentään muutama poro. Jourkunasta on sama 42 kilometrin matka Utajärvelle kuin Puolangalle.

– Useasti pitää risteyksessä heittää kintasta kumpaan suuntaan lähtee asioimaan, Peltoniemi sanailee.

Ikää Peltoniemellä on 98 vuotta. Muisti on alkanut viime aikoina huonontua. Vielä hän kuitenkin ajelee rollaattorilla pihalle katselemaan luontoa. Tosiaan omasta kodista hän ei halua lähteä mihinkään. Ilman korjausneuvonnan apua ja yhteiskunnan rahoittamia kodin muutostöitä ei kotona asuminen olisi ollut mahdollista. Peltoniemi on hyvin tyytyväinen elämäänsä. Harmittaa vain, kun puoliso kuoli muutama vuosi sitten.

Teksti ja kuva: **Tapio Karhu**



Kuva: Shutterstock

Mediakasvatuksella ei ole ikätakarajaa

Ikäihmisten medialukutaitoa on tuettava siinä missä muidenkin ikäryhmien. Medialukutaidossa tulee keskittyä mediasisältöjen ymmärtämiseen ja kriittiseen arviointiin.

Teksti: **Susanna Rivinen**

Ensimmäisen suomalaisen ikäihmisten mediakasvatukseen keskittyvän väitöstutkimuksen mukaan ikäihmisten medialukutaitoa on tuettava siinä missä muidenkin ikäryhmien medialukutaitoa. Tulokset korostavat kuitenkin tarvelähtöistä lähestymistapaa, missä yksilön tarpeita, kiinnostuksen kohteita ja esimerkiksi käytössä olevia laitteita sekä aiempaa kokemusta ei sivuuteta.

Ikäihmisten (v. 65+) medialukutaidoista ei tiedetä vielä tarpeeksi, vaikka viimeaikainen kiinnostus aiheetta kohtaan on ollut nousujohteista. Suurin osa mediakasvatuksen tutkimuksesta ja käytännön työstä

kohdistuu edelleen nuorempiin ikäryhmiin. Tutkimukset osoittavat ikäihmisten olevan kuitenkin moninainen ryhmä medialukutaidoiltaan ja kehittämistarpeita löytyy jokaiselta sen osa-alueelta (käyttö, ymmärrys, tuottaminen). Medialukutaidon osa-alueista vähemmälle huomiolle ovat jääneet etenkin mediatekstien ja sisältöjen ymmärtämiseen ja kriittiseen arviointiin sekä tuottamiseen liittyvät taidot. Ikäihmisten digitaalisiin teknologioihin ja medioihin liittyvä käyttötaito on kerännyt enemmän kiinnostusta.

Medialukutaitoa pidetään mediakasvatuksen eli opetus-, ohjaus-, ja tukitoiminnan

päättävöitteena. Medialukutaito ymmärrettään ensinnäkin, yksilön kykynä päästä digitaalisten teknologioiden ja medioiden äärelle ja käyttää niitä; toiseksi, kriittisesti arvioida ja ymmärtää erilaisia mediatekstejä ja sisältöjä; sekä kolmanneksi, niiden omalta tuottamisena erilaisissa toimintaympäristöissä. Medialukutaito on siis digitaalisten teknologioiden ja medioiden käyttötaitoa laajempi taito.

Medialukutaito mahdollistaa uutisten luotettavuuden arvioinnin.

Medialukutaito on kansalaistaito, jota tarvitaan mm. arjen helpottamiseen ja asioiden hoitamiseen (esim. viranomais- ja pankkipalvelut) sekä yhteydenpitoon. Koronapandemia on myös korostanut medialukutaidon tärkeyttä, sillä on entistä tärkeämpää osata kriittisesti arvioida tiedon ja uutisten luotettavuutta ja oikeellisuutta sekä sen taustalla olevia tarkoituksia ja arvoja.

Suunnitteluperiaatteista tukea ikäihmisten mediakasvatukseen

Väitöstutkimuksessa selvitetään, miten ikäihmisten medialukutaitoa tulee tukea. Tutkimuksen keskeisimpänä tuloksena esitellään medialukutaidon geragogiikan käsite, joka ymmärretään ikäihmisten medialukutaidon ohjauksen ja opetuksen hienosäätönä heidän omiin tarpeisiinsa, sillä ikääntyessä on tavallista mediakasvatustarpeiden ja kiinnostuksen kohteiden muuttuminen. Medialukutaidon geragogiikan tukeksi on kehitetty myös kahdeksan suunnitteluperiaatetta.

Tulosten mukaan medialukutaidon geragogiikan tulee perustua ikäihmisten omiin tarpeisiin, jotka vaihtelevat kohderyhmän sisällä, mutta linkittyvät yleensä yksilön arjen ja erilaisten elämän roolien ympärille. Myös kiinnostuksen kohteet, aiemmat kokemukset, oppimistavoitteet, motivaatio, käytössä olevat laitteet sekä tavat ja kyvyt tulee huomioida.

Ikäihmisten medialukutaitoa tulee tukea kokonaisvaltaisesti kaikki sen osa-alueet huomioiden. Vaikka käytön osa-alue korostui tuloksissa ja sen tukemista tulee edelleen jatkaa, tulee tulevaisuudessa keskittyä enemmän mediasisältöjen ymmärtämiseen

ja kriittiseen arviointiin (esim. valeutiset) sekä tuottamiseen (esim. elämänhistorioiden teko ja jako).

Tulosten mukaan erilaisia pedagogisia lähestymistapoja tulee hyödyntää, vaikka viitteitä löytyi vahvemmin formaaliin ja perinteiseen opetukseen sekä yksilölliseen ja oppijakeskeiseen opetukseen. Tulokset korostavat mm. sukupolvien välistä oppimista ja vertaisoppimista, joista etenkin jälkimmäinen nähdään hyvänä tapana tukea ikäihmisten medialukutaitoa, sillä se voi olla hyödyllistä molemmille osapuolille ja vertaisilla voi olla parempi käsitys muuttuvista kognitiivisista taidoista.

Medialukutaidon geragogiikassa tulee kiinnittää huomiota ohjaajaan, joka tulisi omata pehmeitä ja sosiaalisia taitoja, kuten empaattisuutta, ystävällisyyttä ja kunnioitusta. Lisäksi ohjaajan on tärkeä ymmärtää ja tukea muuttuvia kognitiivisia taitoja, esimerkiksi toistojen ja rauhallisen etenemisen avulla.

Kuudes periaate keskittyy voimaantumisen tukemiseen, jota voidaan lisätä mm. tukemalla ikäihmisten digitaalisten teknologioiden ja medioiden käyttöön liittyvää minäpystyvyyttä. Medialukutaidon koheneminen voi edistää myös vastuunottamista ja itsenäisyyttä omien asioiden hoidossa. Medialukutaidon geragogiikan kannalta on tärkeää tarjota myös systemaattista ja jatkuva tukea sekä tulokset osoittavat vieläkin laajemmän ja monialaisemman yhteistyön lisäämisestä.

Mitä tulevaisuudessa?

Ikäihmisten mediakasvatukselle aloitettua tien ravaamista on edistettävä myös tulevaisuudessa, minkä vuoksi käytännön työtä ja tutkimusta tulee entisestään lisätä. Esimerkiksi digisyrjäytyminen on aihe, mihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja mihin myös syksyllä 2021 käynnistyneen OdigO-hankkeen myötä on tartuttu. Hankkeessa kehitetään palveluntarjoajien osaamista tukea ja ohjata asiakkaidensa digitaitoja.

Digitaitojen ohjaus on sisällytettävä osaksi koulutus-, kulttuuri-, sosiaali- ja terveyspalveluita, jotta digitaitoja voitaisiin tukea tarveperustaisesti juuri siellä, missä sitä tarvitaan. Tästä syystä hankkeessa tuotetaan yhtenä sen toimenpiteenä Lapin yliopiston ja Lapin AMK:n uusi yhteinen, aikuisten ja ikääntyvien digitaitojen ohjaamiseen kohdistuva verkko-opintojakso. ♥



Kiinnostuitko aiheesta?

Susanna Rivinen toimii Lapin yliopiston, kasvatustieteiden tiedekunnan, Media Education Hubin koordinoimassa ja Euroopan Sosiaalirahaston (ESR) ja Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen rahoittamassa OdigO - Osaavia aikuisten ja ikääntyvien digitaitojen ohjaajia Lappiin -haksessa (2021–2023) projektipäällikkönä.

Rivinen väitteli joulukuussa 2021 Lapin yliopistossa aiheesta ”Ikäihmisten medialukutaidon geragogiikan kehittäminen design-perustaisen tutkimuksen keinoin”. Tutkimuksessa selvitetään, miten ikäihmisten medialukutaitoa tulee tukea. Ongelmaan on etsitty vastauksia kolmen osatutkimuksen avulla, joissa tarkastellaan ikäihmisten, heidän kanssaan toimivien asiantuntijoiden ja opettajaopiskelijoiden näkemyksiä siitä, miten ikäihmisten mediakasvatusta tulisi järjestää sekä perehdytään aiempiin empirisiin tutkimuksiin. Englanninkielinen väitöskirja on luettavissa kokonaisuudessaan osoitteessa: <http://urn.fi/IURN:ISBN:978-952-337-288-7>.

Terve luu kestää arjen kolhut. Jos olet murta-
nut ranteesi tai nilkkasi
kompastuessasi, voi ky-
seessä olla osteoporoosi-
siperäinen murtuma.



Kuva: Shutterstock

Hupsista!

Yleensä kuvitellaan, että kuuluu asiaan saada murtuma kaatuessaan. Tosiasiassa luuston pitäisi kestää arjen kolhut. Murtuman syynä voi olla luuston haurastuminen eli osteoporoosi. Tiedätkö, että luusto on elävää kudosta, joka tarvitsee huolenpitoa koko elämän ajan.

Teksti: **Ansa Holm** – Kuvat: **Luustoliitto**

Jos lähimmäisen ikä kiinnostaa, voit leikkimielisesti kysyä: ”Monesko luusto sinulla on?” Nimittäin luuston solukko uusiutuu keskimäärin reilussa kymmenessä vuodessa. Jos olet yli neljäkymmenen, on sinulla jo viides luusto.

Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu koko eliniän ajan: vanhaa luukudosta menetetään ja uutta muodostuu tilalle. Erityisesti murrosiässä luuston massa lisääntyy nopeasti ja saavuttaa huippunsa 20–30 vuoden iässä.

Elintavat lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttavat siihen, saavutetaanko perimän mahdollistama luuston enimmäistiheys. Naisilla on lähtökohtaisesti keskimäärin vähemmän luuston massaa kuin miehillä. Yleensä 50 ikävuoteen saakka luun muodostus ja vanhan luun menetys ovat tasapainossa. Tämän jälkeen luukudosta mene-

tetään enemmän kuin uutta muodostuu tilalle, jolloin luusto alkaa hitaasti haurastua.

Erityisesti naisilla hormonitoiminnan hiipuminen vaikuttaa luuston massan nopeaan vähenemiseen vaihdevuosi-iässä. Miehillä luuston massa vähenee yleensä naisia hitaammin.



Osteoporoosi

Osteoporoosi on yleinen kansansairaus ja se on hyvin yleistä ikääntyneessä väestössä: 44 prosentilla 65 vuotta täyttäneistä on osteoporoosi tai sen esiaste osteopenia. Tällöin luumassa on vähentynyt, luun rakenne heikentynyt ja murtuma-alttius lisääntynyt.

Vaikka osteoporoosi on yleisintä ikääntyneillä ja erityisesti naisilla, voi osteoporoosia esiintyä kaikenikäisillä naisilla ja miehillä. Monet sairaudet tai lääkitykset ovat osteoporoosin riskitekijöitä mm. keiliakia, diabetes, nivelreuma, kilpirauhasen liikatoiminta, varhainen menopaussi, pitkäkestoinen kortisonihoito.

Osteoporoosiin voi myös olla perinnöllinen alttius. Jos vanhempasi ovat saaneet murtumia arjen tilanteissa, voi suvussanne olla kohonnut osteoporoosin riski.

Lisäksi liikkumattomuus, yksipuolinen ravinto ja niukka kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, ravintoaineiden imeytymishäiriöt, tupakointi sekä runsas alkoholkäyttö haurastuttavat luustoa.

Osteoporoosi kehittyy hitaasti vuosien mittaan. Usein vasta arjen tilanteessa tullut murtuma vaikkapa kompastuessa tai kaaduttaessa on sairauden ensimmäinen merkki. Myös kumara asento ja pituuden lyhen-

Monesko luusto sinulla on?

tyminen neljä senttimetriä tai sitäkin enemmän voivat olla merkkejä osteoporoosista. Koska sinun pituutesi mitattiin viimeksi?

Ravintoa luuston rakennusaineeksi

Terveellinen ja riittävästi kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia sisältävä ruokavalio sekä liikunta ja kaatumisen ehkäisy ovat välttämättömiä lujan luuston rakentumiselle lapsuudessa ja nuoruudessa sekä haurastumisen hidastamiselle sen jälkeen.

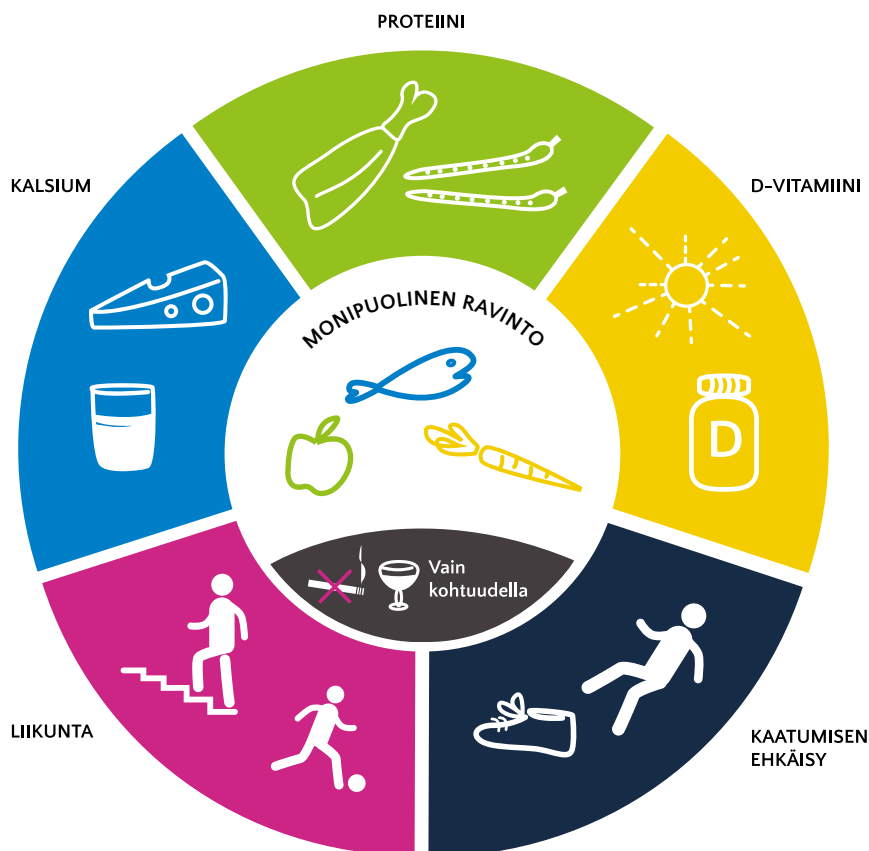
Terve maitotuotteita käyttävä aikuinen saa yleensä riittävästi kalsiumia. Jos ei käytä maitotuotteita tai sairastaa osteoporoosia, voi tarvita kalsiumlisää.

Riittävään proteiinin saantiin kannattaa kiinnittää huomiota erityisesti ikääntyessä ja lisätä proteiinia sisältäviä ruoka-aineita joka aterialle.

D-vitamiinia saa keskikesällä auringosta ja lisäksi sitä on kalassa, vahverisienissä sekä kananmunassa. Maitotuotteisiin ja rasvalivitteisiin on lisätty D-vitamiinia. 75 vuotta täyttäneille on suositeltu 20 mikrogramman D-vitamiinilisää. Mikäli sairastaa osteoporoosia, määritellään henkilökohtainen D-vitamiiniannos verikokeella.

Liikettä luille ja kaatumiset kuriin

Liikunta on välttämätöntä luuston terveydelle ja se on myös yksi osteoporoosin omahoidon peruspilareista. Luusto vahvistuu vain siitä kohdasta ja siinä suunnassa, mistä se kuormittuu. Tästä syystä liikunnan tulisi olla monipuolista ja kaikkia kehonosia kuormittavaa. Liikunnan avulla voidaan paitsi vahvistaa ja ylläpitää luun lujuutta, lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta.



Murtumat tulevat tavallisimmin kaatumisten yhteydessä. Siksi kaatumistapaturmien ehkäisy on tärkeää. Säännöllinen liikunta, myös arkiliikunta, ja monipuolinen ravinto ovat tärkeitä kaatumisen ehkäisyyn ja toimintakyvyn säilyttämisen kannalta.

Omilla elintavoilla on aina merkitystä

Kaatumisen ehkäisyssä kannattaa kiinnittää huomiota myös jalkineisiin sekä kodin ja lähiympäristön olosuhteisiin sekä välttää turhaa kiirettä.

Luustoterveydessä ja osteoporoosin hoidossa elintavat ovat keskeisessä roolissa. Varsinainen osteoporoosilääkitys kuuluu osteoporoosin hoitoon vain tarvittaessa. Lääkehoidossa vaihtoehtoja on useita, ja sen kesto on hyvin yksilöllinen.

Luuston terveys kuuluu kaikille

Elintavat ovat keskeisimmässä roolissa lujan luuston rakentamisessa ja ylläpitämisessä. Perinnöllinen alttius osteoporoosiin tai osteoporoosia aiheuttavat sairaudet eivät automaattisesti aina tarkoita sitä, että sairastuu osteoporoosiin. Jos taustalla on selkeitä

riskitekijöitä, on tärkeää, että luuston kunto selvitetään ja ryhdytään tarvittaviin toimiin.

Osteoporoosi on etenevä sairaus, joka kannattaa hoitaa. Hoitamattomana se aiheuttaa todennäköisesti uusia, entistä vaikeammin hoidettavia murtumia.

Myös mahdollisesta osteoporoosidiagnoosista huolimatta omilla elintavoilla on aina merkitystä. Sairaudesta ei pidä syyttää yksilöä itseään, mutta omat vaikutusmahdollisuudet luustoterveyden parantamiseksi ja murtumariskin pienentämiseksi on syytä tiedostaa ja ryhtyä toimeen. ❤️



Lisää luustotietoa

Voit käydä tekemässä Luustoterveydestin ja selvittää oman osteoporoosiriskisi Luustoliiton sivuilta. Mikäli sairastat osteoporoosia, voit opiskella osteoporoosin itsehoitoa liiton sivuilta löytyvällä Osteoporoosin itsehoitopolulla. Liiton sivuilla on myös runsaasti tilattavaa tai ladattavaa materiaalia.

Käy kurkistamassa: luustoliitto.fi

Osaava henkilöstö ikäihmisten palveluissa

Sosiaali- ja terveysalalla osaava henkilökunta on nykyisen rakenteen ja tulevan hyvinvointialueen tärkein voimavara. Hyvinvointialueen muutokset ja käytännön uudistukset liittyvät merkittävältä osalta käytännön työhön ja muutoksia sekä uudistuksia tehdään käytännön tasolla. Osaamisen vahvistaminen on tärkeää niin organisaatio- ja johtamistasolla kuin henkilöstön itsensä ja oman työnsä kehittämisessä. Uusien toimintakulttuurien hyväksyminen ja käyttöönotto lisäävät yhtenäisiä käytäntöjä ja mahdollistavat asiakkaalle yhteiset palvelut ja palveluiden saatavuuden.

Tulevina vuosina kehittäminen tähtää hyvinvointialueen yhtenäisiin toimintatapoihin ja asiakaslähtöiseen toimintaan. Kehittämismyönteistä henkilöstöä tarvitaan, jotta alueiden välisiä eroja voitaisiin huomioida ja toisaalta suurimmat ”särmät” alueiden välisissä eroissa voitaisiin hioa ja tasoittaa. Jokainen voi vaikuttaa omaan osaamiseensa. Kehittämismyönteistä asennetta kysytään yhtenäisten käytäntöjen jalkauttamisessa. Asiakkaille kehitystyö tulee näyttäytymään asiakaslähtöisenä hoitotyönä.

Resurssien riittävyydestä vastaavat muun muassa esihenkilöt. Samaan aikaan, kun pohditaan henkilöstön riittävyyttä ja resursseja sosiaali- ja terveysalalla, jokaisen alalla työskentelevän tulee kiinnittää huomioita eri käytäntöjen jalkauttamiseen ja käyttöönottoon. Tämä tukee tulevaisuudessa työntekijöiden kohdentamista sinne, missä henkilöstöä tarvitaan. Rekrytoinnissa auttaa, jos olemassa oleva henkilöstö on sitoutunut ja motivoitunut ottamaan uusia hoitajia mukaan työhön. Resurssien riittävyyteen voi jokainen vaikuttaa olemalla hyvä ja toisia arvostava työkaveri.

Omia osaamistarpeita ja osaamisen vahvistamista on hyvä pysähtyä miettimään.



Kuva: Shutterstock

Mitä minä tarvitsen, jotta pystyn hoitamaan työni oman ammattitaitoni ja ammattivaatimuksien mukaisesti? Mitä minun tulee tehdä, jotta asiakas saa palvelunsa tarpeidensa ja hoitosuunnitelman mukaisesti? Miten voin kehittää työitäni niin, että resurssien käyttäminen olisi asiakaslähtöistä ja turvallista, mutta samalla myös kestävä periaatteen mukaisia? Kuka minua voisi tukea näissä asioissa ja tavoitteiden saavuttamisessa? Uusia kehitysideoita voi syntyä, kun jokainen pysähtyy hetkeksi miettimään omaa osaamistaan ja siihen liittyviä tarpeita.

Tulevien vuosien kehittämisensuuntia määrittävät sote-uudistuksen tuomat linjaukset ja alueiden tarpeet. Näistä kannattaa jokaisen ottaa selvää ja pysyä myös tätä kautta kehittämisessä mukana. Kehittäminen ja siihen osallistuminen helpottavat sisäistämään tulevaisuuden tarpeita ja tavoitteita sekä oman työn sisältöä. Tämän lisäksi

on tärkeää ylläpitää olemassa olevaa tietoa ja taitoa. Hyvien käytäntöjen jakaminen ja niistä oppiminen lisäävät yhtenäisiä malleja. Oman työn arvostaminen on tärkeä osa työhyvinvointia ja muutokseen varautumista.

Pidetään itsestämme ja työkavereistamme huolta, sillä jokaista meitä tarvitaan rakentamaan yhä parempia sosiaali- ja terveysalan palveluita. ♥

**Hillevi
Turpeinen**
palveluesimies
ja ikäohjelman
aluekehittäjä,
Oulunkaari



Vahvikelinjan toiminta jatkuu



Vahvikelinjan rahoitus jatkuu ja pystymme kehittämään ja laajentamaan toimintaa. Uusia puhelinpalvelun vapaaehtoisia tarvitaan koko ajan lisää.

Vahvikelinjalla haluamme edistää arjen aktiivisuutta innostamalla ikääntyneitä liikkumaan. Lisäksi soittajien kanssa ratkotaan aivopätkinöitä, visaillaan tai keskustellaan, aina sen mukaan mitä soittaja itse toivoo. Valta-kunnallinen Vahvikelinjan puhelinpalvelu ei ole tukipuhelin vaan se on suunnattu tuomaan iloa ikääntyneille ja toimii ikääntyneen oman tukiverkon lisänä.

Liity vapaaehtoisten verkostoon
vtkl.fi/vapaaehtoistoiminta

Iloa ja oivalluksia ryhmätoimintaan -koulutuspäiviä keväällä

Iloa ja oivalluksia ryhmätoimintaan -koulutuspäivä on toiminnallinen, harjoituksiin painottuva ja uusia ideoita antava. Tutustut erilaisiin ryhmätoiminnan menetelmiin ja saat tietoa Vahvike.fi-aineistoista. Saat myös mahdollisuuden vertaistuellisiin keskusteluihin toisten ammattilaisten kanssa sekä jakaa omia kokemuksia ja osaamistasi.

- 7.4. KUOPIO
- 28.4. TORNIO

Tutustu koulutuksiin vtkl.fi/tapahtumat

Mietitkö mukavaa tapaa aloittaa uusi vuosi?



Mitä, jos aloittaisit vapaaehtoistoiminnan ikääntyneille suunnatun Vahvikelinjan puhelinpäivystäjänä? Keskustelujen lisäksi soittajien kanssa ratkotaan aivopätkinöitä, visaillaan tai jumpataan.

Päivystysvuoro on kaksi tuntia kerrallaan (ma, ti, ke ja su klo 13–15) ja niiden määrän voi itse valita joustavasti. Vahvikelinjan vapaaehtoistoimintaan voi osallistua asuinpaikasta riippumatta, sillä kaikki tapaamiset ja koulutus

tapahtuvat verkossa. Älypuhelimien ja tietokoneen toimintojen perustuntemusta tarvitaan.

Seuraava koulutus on maaliskuussa. Mukaan pääset täyttämällä sivuillamme hakemuksen verkkohaastatteluun vtkl.fi/vapaaehtoiseksi-vahvikelinjaan

Lisätietoja **Outi Hellsten 050 5145711**

Viitottu yksinäisyys

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta sai tänä vuonna STEA:lta lisärahoituksen ikääntyneiden viittomakielisten yksinäisyyden selvittämiseen.

Viitottu yksinäisyys

-osakokonaisuuden tavoitteena on tehdä viittomakielisten iäkkäiden yksinäisyys näkyväksi

laadullisen kartoituksen avulla. Kyseisen kohderyhmän yksinäisyyden kokemuksia ei ole aikaisemmin sanoitettu ja he ovat jääneet yksinäisyyden kokemusten suhteen näkymättömiin.

Kartoituksen tuottaman tiedon avulla liiton Ystäväpiiri-toimintaa (mm. täydennyskoulutuksia) tullaan suuntaamaan kohderyhmän tarpeisiin. Selvitystyötä varten palkattu koordinaattori.



Tutustu Ystäväpiiriin toimintaan vtkl.fi/ystavapiiri

Henkilöstöuutisia



Viestinnän asiantuntija

Terhi Valkonen Törsleff

Olen Terhi Valkonen Törsleff ja aloitin Vanhustyön keskusliitossa viestinnän asiantuntijana marraskuussa 2021. Tehtäviini kuuluu mm. jäsenrekisterikysymykset, jäsenkirje ym. viestinnän asiat.

Opiskelin graafista suunnittelua Helsingissä mutta työt veivät valmistumisen myötä Tukholmaan, jossa vierähti lähes 17 vuotta viestintä- ja markkinointi alan tehtävissä. Ruotsin vuosinani opiskelin lisää digitaalista mediaa, jota pääsen hyödyntämään myös nykyisessä toimenkuvassani.

Syksyllä 2021 muutimme perheeni kanssa Tammisaareen. Vapaa-ajalla harrastan valokuvausta, liikuntaa sekä puutarhanhoitoa.



Koordinaattori Maria Kursi

Olen Maria Kursi ja aloitin koordinaattorina tämän vuoden alussa vuoden kestävässä Viitottu yksinäisyys osakokonaisuudessa, jossa osana Ystäväpiiri-toimintaa selvitetään viittomakielisten iäkkäiden yksinäisyyttä. Toiselta työltäni olen opettaja Kuurojen Kansanopistossa.

Tätä ennen lähes 20 vuoden ajalta olen tehnyt monenlaisia töitä viittomakielisten parissa lähihoitajana ja myöhemmin geronomina, viimeisempänä viittomakielisten muistiasiantuntijana ennen opettajaksi siirtymistä.

Asun perheeni kanssa Vantaalla lähellä luontoa, josta löytyy hyviä lenkipolkuja ja hiihtolatuja. Tästä puheen ollen, muistetaan tämä: "Yhdessä luontoon – joka iän oikeus!"



Muutoksista STM:n hallinnonalalla

Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalalla astui vuoden 2022 alussa voimaan useita sosiaali- ja terveysalan säädösmuutoksia:

- Eläkkeensaajan asumistuessa hyväksyttäviä asumismenoja korotetaan
- Elinaikakerroin vuonna 2022
- Sotainvalidien puolisoitten, leskien ja sotaaleskien kuntoutus sekä ulkomaalaisten vapaaehtoisten rintama-avustus
- Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen enimmäismäärät ja tulorajat

Lisätietoa: Sosiaali- ja terveysministeriön Tiedote 414/2021, 22.12.2021

<https://stm.fi/-/vuodenvaihteen-muutokset-sosiaali-ja-terveysministerion-hallinnonalalla-1>

Perhehoidon palkkiot ja korvaukset

Perhehoidon palkkiot ja korvaukset muuttuvat 1.1.2022. Hoitopalkkion vähimmäismäärä nousee 847,24 euroon. Perhehoitajille maksettavia kulukorvauksia ja käynnistämiskorvauksia on tarkistettu elinkustannusindeksin mukaisesti.

Vuoden 2022 alusta kulukorvauksen vähimmäismäärä on 437,44 euroa.

Lisätietoa: <https://stm.fi/-/kuntainfo-perhehoidon-palkkiot-ja-korvaukset-vuonna-2022>

Omaishoidon tuen hoitopalkkiot

Omaishoidon tukena maksettavia hoitopalkkioita korotetaan indeksitarkistuksen johdosta 1.1.2022 alkaen.

Vuodelle 2022 vahvistettu palkkakerroin on 1,501. Omaishoidon tuen hoitopalkkion vähimmäismäärä on 1.1.2022 lukien 423,61 euroa kuukaudessa.

Hoidollisesti raskaan siirtymävaiheen aikana maksettava hoitopalkkio on vähintään 847,22 euroa kuukaudessa.

Lisätietoa: Kuntainfo 7/2021 <https://stm.fi>



Muutoksia Kelan etuuksiin vuonna 2022

- Lääkekattoon pieni korotus. Vuosiomavastuu on 592,16 €/kalenterivuosi.
- Kela-taksin tilausnumerot muuttuvat. 1.1.2022 alkaen jokaisessa maakunnassa on kaksi palveluntuottajaa, joilta Kelan korvaamat taksimatkat tilataan. Asiakas voi itse valita, kummalta hän tilaa matkansa.
- Kela jatkaa koronarokotuksista syntyvien kustannusten korvaamista työnantajille 30.6.2022 asti.
- Leskeneläkkeet uudistuvat. Vuodesta 2022 alkaen Kela maksaa leskeneläkettä myös avopuolisolle, jos hän on asunut edesmenneen avopuolisonsa kanssa yhtäjaksoisesti vähintään viisi vuotta ja heillä on yhteinen, alaikäinen lapsi.
- Korotuksia eläkkeisiin. Täysimääräinen kansaneläke on yksin asuvalle 679,50 €/kk ja parisuhteessa elävälle 606,65 €/kk
- Eläkkeensaajan asumistukeen muutoksia. Eläkkeensaajan asumistuessa huomioon otettavien asumismenojen enimmäismäärät suurenevät 2,1 % kaikissa kolmessa kuntaryhmässä.

Lisätietoa: Kelan tiedotteessa 27.12.2021 https://www.kela.fi/ajankohtaisten-kiloasiakkaat/-/asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/muutoksia-kelan-etuuksiin-vuonna-2022



Uusi vanhusasia-valtuutettu Päivi Topo

Valtioneuvosto on nimittänyt vanhusasiavaltuutetun virkaan valtiotieteen tohtori, Ikäinstituutin säätöjohtaja Päivi Topon 15.1.2022–14.1.2027 väliseksi ajaksi.

Vanhusasiavaltuutettu on itsenäinen ja riippumaton viranomainen, jonka tehtävänä on edistää ikääntyneiden oikeuksien toteutumista. Vanhusasiavaltuutettu seuraa ja arvioi ikääntyneiden asemaa ja oikeuksien toteutumista, seuraa lainsäädäntöä ja päätöksentekoa ja arvioi niiden vaikutusta ikääntyneisiin.

Onnea ja menestystä Päivi Topolle tärkeän viran hoitamiseen!

Ps. Topon haastattelu seuraavassa lehdessä.

vanhusasia.fi



Apuvälinemessut 11.–13.5. Helsingin messukeskuksessa

Apuvälinemessut ja samanaikainen Liikuntamaa järjestetään poikkeuksellisesti keuhkokuumeen ja Helsingissä. Toukokuinen pääkaupunki tarjoaa upeat puitteet tapahtumalle. Apuvälinemessut järjestetään ke-pe 11.–13.5.2022 Messukeskuksessa Helsingissä.

Toivotamme lämpimästi tervetulleeksi kaikki apuvälinealan, kuntoutuksen, hoiva- ja sote-alan ammattilaiset sekä apuvälineiden käyttäjät läheiseen (jos koronatilanne sallii)!

Lue lisää Apuvälinemessuista: apuväline.expomark.fi



Det finns redan medicin mot corona för riskpatienter

Det har gått två år sedan coronapandemin började men utvecklingen av mediciner – i motsats till vaccin – har varit oväntat resultatlös och hittills är den enda medicinen som har bevisats vara användbar den gamla medicinen dexametason och även den enbart vid behandling av allvarliga fall. I slutet av 2021 godkände läkemedelsverket i USA de första lovande medicinerna för viruset, men tillgängligheten och användningssätten (en del är avsedda för intravenöst bruk) kommer troligen att hindra användningen ännu en lång tid.

På grund av att den senaste pandemivågen håller på att stiga upp lodrätt och hotar hälsovårdssystemet ska man vidta alla tänkbara åtgärder för att förebygga de allvarliga skadorna som viruset orsakar.

SANNINGEN om sjukdomens farlighet i synnerhet hos äldre och personer med någon grundläggande sjukdom har inte förändrats. Forskning om coronaepidemin hittills har ökat kännedomen om att det i samband med sjukdomens allvarliga former kan förekomma funktionsstörningar i blodkärl och blodproppar. Det finns redan lättillgängliga, trygga och billiga läkemedelsbehandlingar för att förebygga och vårda dessa förändringar. Ur denna synvinkel har det hela tiden funnits medicin för allvarlig coronainfektion.

Sjukdomsbilden vid vilken som helst infektion beror inte bara på sjukdomsalstraren utan oftast framför allt på patientens tillstånd och immunförsvarets funktion. Den sistnämnda blir i genomsnitt svagare i takt med åldrandet och därför är äldre personer mer utsatta för infektioner och deras konsekvenser.

DET PRIMÄRA sättet att förbättra immunförsvaret är att vaccinera men immunförsvaret kan förstärkas även på andra sätt. Hjärt- och kärlsjukdomar och symtomfria funktionsstörningar i artärer blir vanligare i takt med åldrandet. Faran som coronainfektionen medför är ofta relaterad till att dessa störningar förvärras. Coronainfektionen kan också fungera som en utlösande faktor för en ny kärlsjukdomshändelse såsom en hjärtinfarkt.

SAMBANDET mellan coronainfektionen och kärlsjukdomar betonas av att viruset använder enzymet ACE2 på cellmembranen som sin port när det tar sig in i människans celler. Samtidigt paralyserar viruset enzymets verksamhet, som är nödvändig för blodcirkulationen.

Således leder coronainfektionen till funktionsstörningar i små blodkärl samt aktiverar en inflammation och blodkoagulation. Vissa mediciner som används för att förebygga och vårda arteriella sjukdomar (statiner, vissa blodtrycksmediciner) förhindrar dock sådana händelser.

I BÖRJAN av coronaepidemin förorsakades förvirring av att man misstänkte att dessa mediciner är skadliga, att de kan främja virusets tillträde till celler. Denna rädsla har under de senaste två åren visat sig felaktig, medicinerna är trygga och det finns inget skäl till att sluta använda dem.

Till forskarnas överraskning har man snarare fått bevis på att användningen av de ovan nämnda medicinerna är till nytta vid vård av coronainfektion, även hos mycket sköra patienter.

TROTS ATT DE ovan nämnda medicinerna är vanliga och välkända, är engagemanget för användning av dem ofta bristfälligt. Detta gäller inte bara personer med risk för arteriella sjukdomar (såsom patienter med hypertoni eller höga kolesterolvärden) utan även personer som redan insjuknat i någon arteriell sjukdom. Om man skulle binda sig till vården i högre grad till följd av att man skyddar sig mot coronainfektion, skulle detta vara till nytta även för hälso- och sjukvården.

DET FINNS emellertid inga grunder för att rekommendera användning av dessa mediciner för personer som inte behöver använda dem på grund av en förhöjd risk för arteriella sjukdomar. I fråga om detta får man mer information från pågående forskning.

SITUATIONEN är helt annan då medicinerna används hos personer som även i övrigt har en orsak till att använda dem. Eventuell skydd mot coronainfektion är alltså en bonus och en bra tilläggsorsak till att förebygga och vårda hypertoni och arteriella sjukdomar bra. ♥

Timo Strandberg

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



Det finländska pensionssystemet överbaskar i jämförelse

Pensionsskyddet byggs upp på olika sätt i olika länder utgående från deras utgångspunkter och det har rotat sig djupt i samhällsekonomi och kulturen. I Finland ligger tyngdpunkten nuförtiden starkt på lagstadgad inkomstbaserad arbetspension.

Text: **Jenni Heino** – Foto: **Shutterstock**



Det finländska pensionssystemet tål internationell jämförelse bra. Chefen för samhällspåverkan **Janne Pelkonen** vid Arbetspensionsförsäkrarna TE-
LA förklarar de centrala skillnaderna mellan pensionsskyddet i olika länder och berättar vilka utmaningar som är gemensamma för pensionssystemen.

– Finland har redan länge varit ett av de snabbast åldrande länderna i Europa. Precis som på andra håll i Europa har man försökt lösa utmaningarna genom att reformera pensionssystemet. Man har reagerat på förlängningen av livslängden bland annat genom att höja pensionsåldern, men endast i få länder har man gjort stora reformer som gäller hela systemet, säger Pelkonen.

Nativitetsminskningen på 2010-talet har samlat alldeles nya hotfulla moln vid horisonten.

– Pensionssystem är ett sätt att förbereda sig för risker som är gemensamma för alla oberoende av land och kultur, inleder Pelkonen. Sådana risker är sjukdomar, arbetsoförmåga och familjeförsörjarens död samt väsentligen även åldrandet.

Riskerna har lösts på mycket olika sätt på olika håll i världen.

Finlands modell överraskar med sin enkelhet

Pensionsskyddet byggs upp i olika länder utgående från deras egna utgångspunkter. Dess principer har rotat sig djupt i strukturerna för staters samhällsekonomi, arbetsmarknader och kultur över huvud taget.

När man jämför olika pensionssystem brukar man dela pensionsskyddet i tre delar.

– För det första finns lagstadgad pension, för det andra yrkespensioner som baserar sig på anställningsförhållanden och för det tredje privata tilläggspensioner, beskriver Pelkonen.

Man pratar om så kallade pelare.

– Ofta utgör även arbete under pensions-tiden samt hjälp från familjen och närstående än i dag en del av tryggheten i ålderdomen, påpekar Pelkonen.

Den finländska pensionsmodellen avviker från sina europeiska motsvarigheter. Alla pelare finns representerade, men modellen överraskar med sin enkelhet: numera ligger tyngdpunkten starkt på lagstadgad inkomst-baserad arbetspension.

– Det som gör Finlands pensionssystem exceptionellt är att både folk- och ga-

rantipensionen som FPA betalar och den inkomstbaserade arbetspensionen som arbetspensionsförsäkrarna betalar är lagstadgat socialskydd i sin helhet. I flera andra länder utgör arbetsrelaterade inkomstbaserade pensioner också en del av arbetsgivar- eller branschspecifika tilläggspensioner, dvs. att de baserar sig på arbetsmarknadsavtal, berättar Pelkonen.

Finlands arbetspension liknar arbetsmarknadspensioner i andra länder i att arbetsmarknadsparter deltar kraftigt i att administrera, finansiera och utveckla pensionsystemet. Det mest beaktansvärda är att det inte finns något tak eller någon maximigräns för pensioner som i flera andra länder har lett till arbetsmarknadsrelaterade eller privata lösningar som går över taket. Därför har tilläggspensioner bara ringa betydelse i Finland.

Just detta leder oss till styrkorna hos den finländska modellen.

Alla omfattas av ett och samma system

I flera europeiska länder har yrkespensioner en stor betydelse för människors pensionsskydd. Skyddets nivå och omfattning kan variera beroende på bransch, ställning på arbetsmarknaden samt medlemskap i fackorganisationer. Skuggområden är vanliga.

Finlands arbetspensionsskydd är tämligen omfattande på grund av att det är obligatoriskt att ha en arbetspensionsförsäkring för arbetstagare och exempelvis företagare, lantbruksföretagare och egenföretagare.

De olika pensionskulturerna har ändå närmast varandra i någon mån under de senaste åren.

– I några sådana länder där pensionssystemet inom vissa arbetsmarknadssektorer tidigare baserade sig huvudsakligen på att man förbereder sig på pensionstiden frivilligt har man byggt upp system för att göra det lättare att utvidga pensionsförsäkringar så att de omfattar alla arbetstagare. Så har man gjort exempelvis i Storbritannien i fråga om automatiskt medlemskap i pensionsfonder. Det är ett försök att göra pensionsskyddet mer omfattande och tillräckligt.

– Med andra ord har man märkt att ren frivillighet fungerar ganska dåligt i pensionsskyddets skuggområden och över huvud taget vid organiseringen av pensioner. Vanligtvis konsumerar man hellre nu än i framtiden. Undersökningar visar att människor också



Janne Pelkonen

Foto: Mika Pakarinen / Keksi Agency

brukar underskatta behovet av att förbereda sig för pensionstiden, beskriver Pelkonen.

Pensionen har skyddats bra

Det finländska arbetspensionssystemet har några särdrag till som inte alls är självklara för medborgare i de övriga EU-länderna. Som ett exempel lyfter Pelkonen fram detta: när man går i pension, söker och får man pensionen från en och samma anstalt.

En buffert utgörs även av arbetspensionsförsäkrarnas gemensamma ansvar samt av att samlad arbetspension omfattas av egendomsskyddet vilket innebär att arbetspensioner inte kan skäras ned retroaktivt.

– I Finland har pensionärers ställning tryggats bra i fråga om arbetspension. Arbetspensionen är förmånsbaserad vilket innebär att den betalas ut till avtalat belopp. Man viker inte från det, utan finansieringen samlas in genom pensionsavgifter samt ur pensionsfonder och intäkterna från dessa.

När man har upptäckt att finansieringen är obalanserad, har beslutsfattarna inom arbetspensionssystemet gjort pensionsreformer. Reformer har gjorts bland annat genom att höja pensionsavgifter, förlänga karriärer och anpassa framtida pensioner.

Pelkonen nämnde ytterligare en sak som bidrar till att det finländska pensionssystemet är exceptionellt: en stor mängd tillgångar har fonderats för sociala trygghetspensioner.

Tillgångarna och intäkterna från dem har gjort det möjligt att betala arbetspensioner då finansieringen från pensionsavgifter inte på många år har räckt till för att täcka pensionskostnaderna. I framtiden blir tillgångarnas roll allt större.

Detta skiljer Finland från de övriga länderna i jämförelsen. I många länder har man inte förberett sig för sociala trygghetspensioner genom att fondera medel. Till exempel i de stora EU-länderna som Frankrike och Tyskland har man knappt fonderat medel för lagstadgade pensioner i förväg.

Vad anser Pelkonen om hur pensionerna utvecklas i Europa? Han lyfter fram två utvecklingsriktningar:

– Trenden i synnerhet i fråga om utveckling av förvärvspensionerna i den andra pe-laren men även i fråga om utveckling av lagstadgade pensioner har varit att man avstår från utlovade förmånsbaserade pensioner och går mot mer avgiftsbaserade pensioner.

Enkelt sagt betyder avgiftsbaserade pensioner att pensionens storlek beror på hur mycket pensionsavgifter du har betalt och hur mycket de har ynglat av sig placeringsintäkter. I praktiken finns det ofta olika tillämpningar och element av gemensamt ansvar inblandade.

Den andra trenden gäller EU:s pensionspolitik i sin helhet. Riktningen inom den har alltid varit mot tilläggspensioner, som offentliga ekonomier inte ansvarar för.

– Den principiella skillnaden är stor. Risken flyttas till individen och utkomsten under ålderdomen kan bli osäkrare än vad den är med Finlands modell.

Ytterligare påpekar Pelkonen att man inte förbättrar pensionsskyddet hos utsatta befolkningsgrupper genom att gynna tilläggspensioner. Frågor som gäller nya arbetsformer, egenföretagare, plattformsekonomi och jämställdheten mellan könen har i övrigt lyfts fram starkt inom EU. Även Finland ska arbeta för att förbättra pensionsskyddet hos dessa grupper.

Dags för att utveckla långsiktigt med blicken mot framtiden

När man jämför pensionssystem, tittar man alltid på pensionernas tillräcklighet och finansieringens hållbarhet. I höstas flög man in den danska professorn Torben M. Andersen för att evaluera Finlands pensionssystem. Han kom till samma slutsats som den ekonomiska organisationen OECD och Eu-

ropeiska kommissionen i sina regelbundna utredningar: Finlands modell tål tämligen bra både europeisk och internationell jämförelse i fråga om båda mätarna.

Det är ändå så att pensionerna i Finland är ganska små. Nästan hälften av de 1,5 miljoner pensionärerna får mindre än 1 500 euro per månad.

– Pensionärernas utkomst ska granskas som en helhet. I framtiden kommer vi att ha allt flera utmaningar med att finansiera omsorgen som den ökande äldre befolkningen behöver. Det väsentliga är hur pengarna räcker för boende, läkemedel, tjänster och hälsovård, säger Pelkonen.

Även Andersen fäste uppmärksamhet vid

finansieringen av pensioner och hela välfärdsstaten. Befolkningsprognosen målar en bekant bild av utvecklingen på lång sikt: antalet personer i arbetsför ålder i förhållande till antalet personer i pensionsålder blir allt mindre och den lilla nativitetsökningen eller invandringen löser inte problemet. Med de nutida kostnaderna och i ljuset av nutida kalkyler finns det ett underskott i finansieringen av arbetspensioner som realiseras på 2050-talet i form av ett tryck att öka pensionsavgifterna kännbart.

Pelkonen instämmer i professorns åsikter:

– I Finland finns inget akut bekymmer i fråga om finansiering av arbetspensioner

men man borde förbereda sig på framtida utmaningar. Vi har lyckats med att göra pensionsreformer när det har behövts. Förhoppningsvis kan vi bevara denna beslutsfattande förmåga även i fortsättningen. Under de senaste åren har man kommit till Finland från Europa för att lära sig om detta. Framtida pensionsreformer gäller även rättvisan mellan generationer.

– I de stora EU-länderna är det skäl att bekymra sig över finansieringen av pensioner eftersom man i praktiken bekämpar samma befolkningsutmaningar där men har inte förberett sig för pensioner genom att avsätta medel i fonder på samma sätt som i Finland. ♥

Modell från andra länder?

Befolkningsstrukturen förändras överallt. Pensionsutgifterna ökar. I takt med åldrandet har så kallade automatiska anpassningsmekanismer lyfts fram i diskussionen om utveckling av pensionssystem. Mekanismerna innebär att bland annat pensionsåldern, pensionsnivån och pensionsavgifterna binds till arbetspensionernas finansieringsutsikter.

I Finland har man svarat på förlängningen av livslängden genom att binda pensionsåldrar till förväntad livslängd. Den förväntade livslängden påverkar också arbetspensionernas nivå genom den minsta och målsatta pensionsåldern. Över hälften av länderna inom EU har ökat automatiken vid pensionsåldrar.

Automatiken har sina fördelar och utmaningar.

Arbetspensionen i Sverige avviker avsevärt från Finlands modell, vilket är lite överraskande. I Sverige tog man i början av 2000-talet i bruk en anpassningsmekanism på basis av vilken nutida och framtida pensioner anpassas utgående från hur pensionsmedlen och -utgifterna utvecklas.

– I praktiken slog verkliga livet till mot automatiken ganska

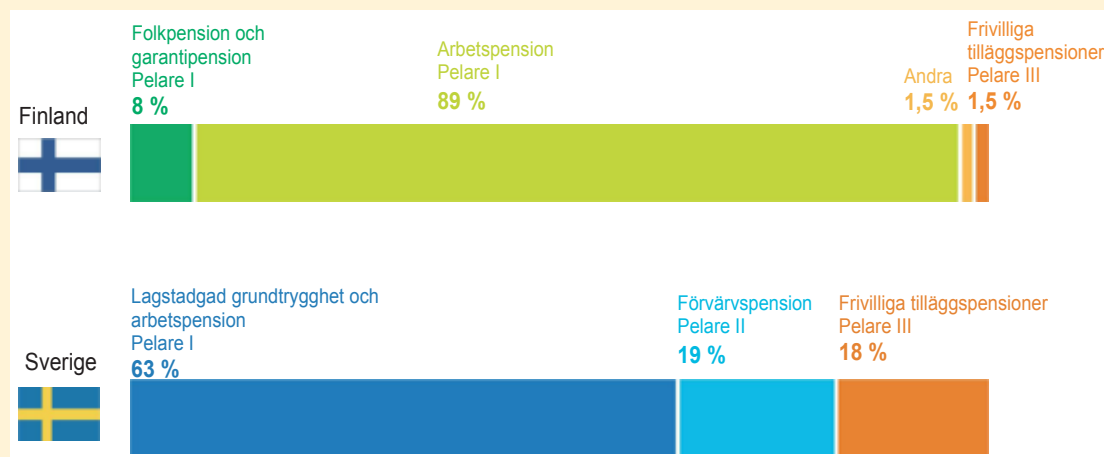
snabbt. Dess konsekvenser har behandlats med hjälp av beskattningen, berättar Pelkonen.

Fördelen med de automatiska mekanismerna är att med dem förbereder man sig i god tid på vissa utvecklingsriktningar och anpassningen träder i kraft endast vid behov.

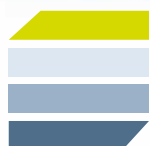
Ute i världen kan man se mycket djärva pensionsreformer. I vår södra grannland Estland beslöt man att avveckla pensionsfonderna. En person som har samlat in premiepension kan ta ut hela sin intjänade pension på en gång. Pensionerna är ändå mindre än i Finland.

Likadana friheter har beviljats även i Storbritannien, USA och Australien. De är populära när man har ekonomiska problem. Pelkonen ställer sig till modellerna med en viss reservation, eftersom endast tiden kan visa om utkomsten för en person som tagit ut sina pensionsbesparningar i förväg är tillräcklig när personen är äldre.

– Människors möjlighet att förbättra sina inkomster under pensionstiden är väldigt begränsade. Därför ska man nu och i framtiden kunna se till att människor har en rimlig och förutsebar utkomst, sammanfattar han.



Arbetspensioner utgör 89 % av alla pensioner som betalas i Finland. Pensionen för en svensk person består av flera bitar och pensionsnivån kan variera inom flera av bitarna. Källa: Pensionsmyndigheten i Sverige och Svensk Försäkring



DomaCare

TOIMINNANOHJAUSJÄRJESTELMÄ

| ASIAKASTIEDOT

Ajantasainen tieto aina saatavilla

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/asiakastiedot

| MOBIILISOVELLUS

Liikkuvan hoivatyön tehostamiseen

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/mobiili

| RAI-ARVIOT

Hyödynnä RAI-tietoa aivan uusilla tavoilla

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/rai

| LASKUTUS

Suunniteltu hoiva-alan erityistarpeisiin

Laskujen muodostus tapahtuu automaattisesti päivittäisen toiminnan ohessa oli se sitten kuntien koonti-, palveluseteli- tai käytettyyn aikaan perustuvaa laskutusta.

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/laskutus

Tutustu myös DomaCaren muihin ominaisuuksiin osoitteessa domacare.fi ja pyydä esittely asiakaspalvelustamme sähköpostilla tuki@domacare.fi tai puhelimitse 020 7424 090.

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