

Vanhustyö

SENIORARBETE

2 • 2021

Kohti hyvinvoivaa vanhuutta



**YHTEISKEHITTELYLLÄ
onnellisuutta asumiseen**

**Tulevaisuuden vanhus
on VARAUTUNUT**

Tulevaisuuden vanhuus

6–9

Vanheneminen on etuoikeus

Eliniän piteneminen on saavutus. Pitkäikäisyys on ylpeyden aihe ja etuoikeus. Ikääntyvän yhteiskunnan poliittinen haaste ei ole se, että ikärakenne muuttuu, vaan se missä tahdissa väestö ikääntyy ja miten muutoksiin varaudutaan.

10–11

Vanhuus siirtyy yhä kauemmaksi

Meillä on nykyään käytettävissä paljon enemmän elinaikaa kuin aiemmilla sukupolvilla ja siitä syystä voimme miettiä elämänvaiheita uudella tavalla ja jakaa toimintoja entistä pidemmälle aikavälille. Elämä pitenee keskeltä, ei ainoastaan lopusta.

14–15

Ikääntyvä väestö tarvitsee vaivatonta asumista ja lähipalveluja

Monipuoliset keskuksot ovat ikääntyneiden toiveasuinympäristöjä. Ikääntyneiden alhainen muuttoalttius johtaa siihen, että useimmat ikääntyvät paikallaan, alueella tai asunnossa, joka ei vastaa tarpeita.



20–21

COVID-19

– Kestävyys ja kekseliäisyys testissä

Päivittäistä apua tarvitsevien tilanteet ovat hyvin vaihtelevia. Yksilön toimintakyky, terveydentila ja hoivantarve vaikuttavat siihen, millaisia haasteita koronapandemian luomat poikkeusolot tuottavat.

Yhteiskehittelyllä onnellisuutta tulevaisuuden asumiseen

Ihmisen suhde ympäristöön ja elämään muuttuu iän ja kokemusten karttuessa. Hyvin suunnitellulla ja miellyttävällä elinympäristöllä on energisoiva vaikutus, sillä se tuo ihmisiä yhteen.



24–25

- 4** Pääkirjoitus: Hyvinvoivaa vanhuutta kohti
5 Toriparlamentti: Millaisena näet oman vanhuutesi?
6 **Tulevaisuuden vanhuus**
6 Vanheneminen on etuoikeus
10 Vanhuus siirtyy yhä kauemmaksi
12 Ilmastonmuutos vaikuttaa ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin
14 Ikääntyvä väestö tarvitsee vaivatonta asumista ja lähipalveluja, mutta onko niitä nykyisillä asuinalueilla?
16 Jokaiseen valtuustoon ikäihminen vuonna 2021!
18 Lyhyesti
20 COVID-19 – Kestävyys ja kekseliäisyys testissä

OSALLISUUS

- 22** Olen saanut tästä paljon – Kokemuksia korona-ajan eYstäväpiiri-ryhmästä

ASUMINEN JA ELINympäristöt

- 24** Yhteiskehittelyllä onnellisuutta tulevaisuuden asumiseen

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 26** Vanhojen ihmisten ja digitalisaation kohtaamisen ongelma

VANHUUTEEN VARAUTUMINEN

- 28** Tulevaisuuden vanhus on varautunut
30 Varautujan polku

- 32** Rakkaista asioista kannattaa pitää kiinni
34 Asiakasohjaaja omaisettoman ikäihmisen valinnanvapautta tukemassa
36 Iäkkäiden osallisuus ja palvelut on turvattava kunnissa
37 Kohti tulevaisuuden ikääntyneiden palveluita
38 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
39 Ajan virrassa
40 Ledare: Mot en sund ålderdom
41 Det är ett privilegium att åldras



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

Anni Lausvaara (pj.)
 Anna Haverinen
 Satu Karpanen
 Teppo Kröger
 Kirsi Kuusinen-James
 Kari Mäkelä
 Aila Pikkarainen

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

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

Kansikuva: Shutterstock

TAITTO

PunaMusta Oy,
 Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

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

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
 vanhustyolehti@vtkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN

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

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
 www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakauslehtien Liiton jäsen.



www.vtkl.fi

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



Hyvinvoivaa vanhuutta kohti

Käynnissä olevat megatrendit muuttavat maailmaa nopeasti. Ilmastomuutos, kaupungistuminen ja ikääntyminen ovat eräät merkittävimmistä, jotka koskettavat myös suomalaisia. Suomi on ensimmäisiä hyvinvointivaltioita maailmassa, jossa merkittävä määrä väestöstä on ikääntynyt. Tämän vuoksi vanhuus myös muuttuu nopeasti. Ei ole kahta samanlaista vanhusta, saati kahta samanlaista vanhuutta.

OMANNÄKÖISEN VANHUUDEN rakentamiseen – ja sen mahdollistamiseen – onkin syytä kiinnittää huomiota elämän polulla. Nykyisessä hallitusohjelmassa pyritään maakuntien ja kuntien yhteistyöllä tukemaan myös ikääntyvien ihmisten hyvinvointia. Palveluiden avulla pyritään vahvistamaan eri-ikäisten ihmisten kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään.

HYVINVOINTI JA TERVEYS korostuvatkin tulevaisuuden vanhuudessa. Urat pitenevät paremmin voivien vanhusten toimesta ja työelämään osallistuminen lisääntyy. Työelämässä tarvitaan joustoja myös ikääntyvien työntekijöiden suhteen ja erilaiset työn organisoimisen tai eläkkeen ja työn yhdistelmät yleistyvät. Tämä on merkittävää myös kansantalouden kannalta, kun nopeasti ikääntyvät suomalaiset myös tarvitsevat ja käyttävät aiempaa enemmän hoivapalveluita. Kaikkien työpanos on merkittävä.

KOTI JA ASUMINEN ovat vanhuuden hyvinvoinnissa keskeisellä paikalla. Laitosmaisesta asumisen sijasta monet tahtovat asua mahdollisimman pitkään kotona. Yhteisöasuminen voisi olla eräs tapa mahdollistaa kotiasuminen vielä toimintakyvyn heikentyessäkin, mutta torjua yksin-

elämisestä helposti seuraavan yksinäisyyden mukanaan tuomaa turvattomuutta. Turvallisuutta voidaan lisätä oikealla yhteiskuntapolitiikalla, päätöksillä siitä, miten Suomea rakennetaan.

KONKREETTINEN rakentamiseen liittyvä asia on kuntien kaavoitus. Yhteisöasumiselle on tilausta ja kuntien tulisi huomioida asumismuoto kaavoituksessaan. Asumismuoto lisää ihmisen hyvinvointia kaikilla mittareilla – fyysisesti ja psyykkisesti voidaan paremmin ja yksinäisyys selätetään. Yhteisöasumista edistettäessä tulee kuitenkin huolehtia, että yhteisöalat eivät muodostu varakkaiden yksinoikeudeksi, vaan asumisoikeusasunnot ja sosiaalinen asuntotuotanto huomioidaan myös.

OSA KAUPUNGISTUMISTA on myös ikääntyneen väestön muutto kaupunkikeskuksiin hoivan tarpeen lisääntyessä tai siihen varautuessa. Yhteisöasumisella voisi olla annettavaa myös väljemmässä Suomessa. Omalta kylältä ei ehkä olisikaan enää pakko muuttaa hoivakotiin lähitaajamaan, jos tuttu kyläyhteisö asuisikin saman katon alla. Sama pätee kaupunginosien yhteisöihin.

TÄRKEÄÄ ON ENNAKOIDA tulevaisuuden vanhuuden tarpeita. Ennakointia on hyvä tehdä niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla. Oman näköisensä vanhuuden eläminen on jokaisen ihmisen oikeus ja se pitää mahdollistaa tulotasoon tai postinumeroon katsomatta. ❤️

Hannakaisa Heikkinen

Vanhustyön keskusliiton puheenjohtaja
Kansanedustaja (kesk)



Milma Airaksinen (22)

Haluan uskoa, että olen onnellinen, terve ja perustyytyväinen eläkepäiviään viettävä vanhus. Nautin läheisten seurasta ja arjen pienistä asioista. Haluan voida tehdä asioita, mistä nautin. Haluan ehdottomasti asua omassa kotona niin pitkään kuin mahdollista. En halua päätyä yksin palvelutaloon, minne omaiset minut unohtavat.

Millaisena näet oman vanhuutesi?

Kysyimme pari-kolmekymppisiltä nuorilta aikuisilta, miten he näkevät oman vanhuutensa, miten he sitä haluaisivat viettää ja mitä he vanhuudeltaan toivovat.

Salla Hämäläinen (31)

Vanhuus merkitsee minulle ennen kaikkea kokemusta ja sen myötä kertynyttä viisautta. Haluan elää oman näköistään ja arvokasta elämää myös vanhana. Iän myötä kulumilta on vaikea välttyä, vaikka omilla valinnoilla ja tavoilla voi osaltaan vaikuttaa omaan tulevaisuuteen. Yksi suurimmista toiveista ja tavoitteista on pysyä terveenä. Toivon, että saan lähteä täältä arvokkaasti, ja mikäli terveys pettää, toivon, että voin silti itse päättää oman elämäni kulusta ja lopusta. Odotan, että saan viettää aurinkoisia eläkepäiviä ja yhteisiä hetkiä perheen kanssa rakkaassa paikassa mökillä Mäntyharjulla.

Lilja Pettinen (26)

En ole juurikaan miettinyt vanhuutta, koska sinne on vielä vuosikymmeniä aikaa, eikä vielä voi tietää eläkö edes sinne asti. Uskon, että tulevaisuudessa omassa vanhuudessa digitalisaatio on kasvanut huomasti ja ikäihmisille on kehitetty laitteita ja robotteja itsenäisen asumisen tueksi. Haluan viettää vanhuuteni turallisessa ympäristössä, jossa luonto on lähellä. Vaikka palvelut ja sosiaaliset suhteet tulisi olla lähettyvillä, haluan elää myös omassa rauhassa. Toivon, että vanhetessa fyysinen ja psyykinen toimintakyky säilyisi hyvänä mahdollisimman pitkään, jotta voin liikkua, matkustaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita aktiivisesti. Toivon myös, että ehdin kerryttää säästöjä, ettei vanhuus tule tuntumaan liian kalliilta.

Aleksander Brantberg (25)

Näen vanhuuteni eräänlaisena luonnollisena siirtymävaiheena pois työelämästä ja kohti huolettomampaa elämää kuten lapsena. Haluan viettää vanhuuteni mahdollisimman terveitä elämäntapoja vaalien rakkaiden ihmisten, hyvän ruoan sekä liikunnan ympäröimänä. Omalta vanhuudeltani toivon pitkää ikää ja paljon naurua.

Minna (27)

Vaikea kysymys. Ensin tulee tosi negatiivisia ajatuksia, että on varmaan yksinäistä ja tylsää. Oikeasti toivoisin, että voin rakentaa sellaisen elämän, missä minulla on mielekästä tekemistä eläkkeelläkin ja voisin jatkaa intohimojen toteuttamista siihen asti, kunnes kuolen. Haluaisin esimerkiksi omaa isoäitiäni yhteisöllisemmän tavan asua vanhuudessa. Toivon, että osaan silloin tehdä sellaisia valintoja, että sosiaaliset tarpeet myös tyydyttyvät. Toivoisin vanhuudelta luontoa, seuraa ja merkityksellisyttä.



Vanheneminen on etuoikeus

Väestömme on maailman vanhimpia. Ikääntyminen on etuoikeus, joka kuitenkin edellyttää pitkäjänteistä yhteiskunnallista varautumista. Vanhustyön kaksi keskeistä haastetta ovat riittävän hoidon takaaminen elämän viimeisten vuosien aikana ja terveen ikääntymisen edistäminen läpi elämänculun.

Teksti: **Anna Rotkirch**

Suomen väestö kuuluu maailman vanhimpiin. 65 vuotta täyttäneiden ihmisten osuus väestöstä on meillä 23 prosenttia. Tämä on maailman neljänneksi korkein osuus Japanin, Italian ja Portugalin jälkeen.

Suomen syntyvyyden voimakkaan alenemisen myötä väestö vanhenee luultua nopeammin. Väestörakenteen ikääntyminen johtuu kahdesta eri ilmiöstä: toisaalta lapsia syntyy vähemmän, toisaalta elämme pidempään. Pienenevät lapsiluokat merkitsevät, että työvoimassa on tästä lähtien jatkuvasti vähemmän ihmisiä, jollei kansainvälinen maahanmuutto kasva.

Pitkäikäisyyden vallankumous merkitsee ihmiskunnan historiassa ennennäkemätön-

tä kehitystä. Sen myötä myöhäiskeskä-ikä on ilmaantunut uutena elämänvaiheena noin 65–74-vuotiaiden kohdalla. Samalla hyvin vanhojen, yli 85-vuotiaiden ihmisten määrä kasvaa nopeasti.

Koska ikääntymisestä puhutaan usein huolestuneen sävyyn, on heti todettava: eliniän piteneminen on saavutus. Pitkäikäisyys on ylpeyden aihe ja etuoikeus.

Yhteiskunnan tasolla väestörakenteen ikääntyminen on vauraiden ja vakaiden maiden etuoikeus. Ikääntyvän yhteiskunnan poliittinen haaste ei ole se, että ikärakenne muuttuu, vaan se missä tahdissa väestö ikääntyy ja miten muutoksiin varaudutaan.

2010-luvulla Suomen väestön vanheneminen nopeutui entisestään. Sodan jälkeen

syntyneet suuret ikäluokat saavuttivat vanhan iän samalla kun syntyvyys laski vahvasti. Suomalaisten kokonaishedelmällisyys oli vuonna 2019 kaikkien aikojen matalimmalla tasolla, 1,35 lasta naista kohti. Samaan aikaan kaupungistuminen on jatkunut ja alueiden väliset erot väestönkehityksessä ovat kärjistyneet entisestään.

Hyvinvointivaltio ja moderni kansantalous ovat perustuneet oletuksiin lisääntyvästä työvoimasta ja talouskasvusta. Väestökato ja sen myötä rahoituspohjan supistuminen kurittavat jo montaa kuntaa.

Euroopan vanhin väestö

Usein aikuisväestön ikääntymistä lasketaan vertailemalla 65 vuotta täyttäneiden määrää

15–64-vuotiaisiin. Mittaria kutsutaan ”vanhushuoltosuhteeksi”, vaikka se ei tosiallisesti kerro vielä mitään huollettavien määrästä. Eurostatin tuoreimman väestöennusteen mukaan EU-27:n vanhushuoltosuhteen ennustetaan kasvavan vuoden 2019 31 prosentista yli 50 prosenttiin vuoteen 2045 mennessä ja edelleen yli 57 prosenttiin vuoteen 2100 mennessä (kuvio 1).

Jos tällä hetkellä EU-27 -maissa on noin kolme 15–64-vuotiaista suhteessa jokaiseen 65 vuotta täyttäneeseen, ennusteen mukaan 25 vuoden päästä vastaava suhde on noin kaksi. Huomionarvoista siis on, että suurin harppaus tapahtuu lähivuosikymmeninä. Kehitykseen vaikuttaa etenkin se, että suhteellisen suuret 1960-luvun lopulla ja 1970-luvun alussa syntyneet Euroopan ikäluokat siirtyvät 2030-luvulla eläkkeelle.

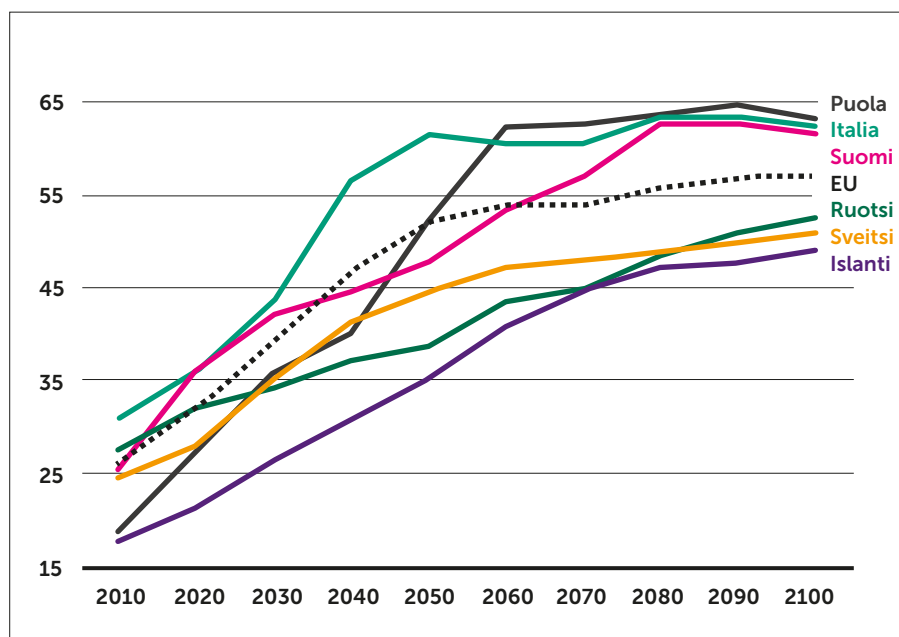
Verrattuna muihin EU-maihin Suomen vanhushuoltosuhteen ennustetaan olevan keskitasolla 2030–2070 -lukuilla ja sitten jälleen korkeimpien huoltosuhteiden joukossa vuosisadan loppupuolella. Tämä vaikuttaa niin eläke- kuin sosiaali- ja terveysmenoihin.

85+ -vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu

Yli 65-vuotiaiden määrä Suomessa on 1,8 kertaistunut ja 85-vuotiaiden ja sitä vanhempien määrä melkein kolminkertaistunut viime 30 vuoden aikana. Kaikkein vanhimpien, yli 90-vuotiaiden eliniänodote on samana aikana noussut 3,6 vuodesta yli 4,2:een.

Pitkäikäisyyden jatkuvan kasvun myötä on yhä harhaanjohtavampaa puhua 65 vuotta täyttäneistä yhteneväisenä ryhmänä. Aivan kuten ”lasten ja nuorten” ikäryhmässä on hyvin erilaisia ikiä ja kehitysvaiheita, niin myös virallisen eläkeiän jälkeen on useita erilaisia vaiheita – ja niitä on runsaasti. 65-vuotiaan elämä ja tarpeet ovat keskimäärin varsin erilaiset kuin 90-vuotiaan elämä ja tarpeet.

65–74-vuotiaiden ikäryhmässä on nykyään monilta osin varsin toimintakykyisiä ihmisiä. He ovat terveytensä ja elämäntapansa puolesta nykyisin enemmän myöhäiskeski-ikäisiä kuin vanhoja. He ovat myös useam-



Kuvio 1 Vanhushuoltosuhteet 2010–2019 ja ennuste 2020–2100 eri maissa sekä EU-27 (Eurostat).

min auttajia ja hoitajia kuin autettavia ja hoidettavia. 75–84-vuotiaat ovat siirtymässä hyvin vanhaan ikään, jonka rajana pidetään jossain yhteyksissä noin 80 ikävuotta, ja 85–110-vuotiaat ovat saavuttaneet hyvin korkean iän.

Ennusteiden mukaan vuonna 2050 Suomessa tulee olemaan yli 660 000 65–74-vuotiaista, lähes 540 000 75–84-vuotiaista ja 380 000 85 vuotta täyttäneitä ihmistä (kuvio 2).

Mikä myöhäiskeski-ikä?

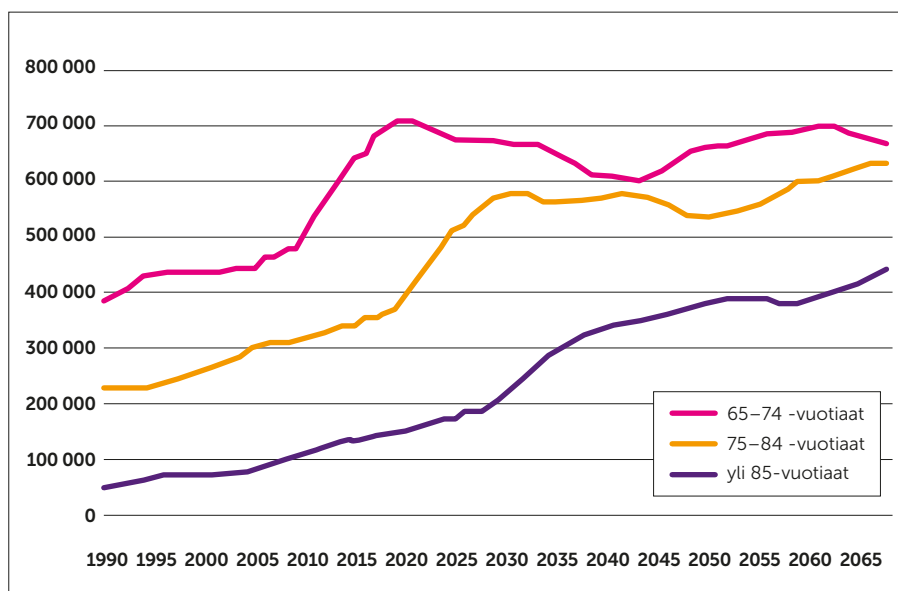
Myöhäiskeski-ikä oli piristävin uusi käsite, jonka itse opin väestöpoliittisen selvitystyön aikana. Väestöpoliittisen tiedepaneelin puheenjohtaja, professori **Marja Jylhä** korostaa, että on korkea aika muuttaa tapaamme ajatella ikää ja vanhenemista. 65–75-vuotiaita ei nykytiedon valossa kannata kohdella vanhoina vaan myöhäiskeski-ikäisinä.

Jos ihmisen elämä olisi kuminauha, se on viime vuosisatojen aikana sekä vahvistunut että venynyt. Yhä useampi elää keski-ikänsä jälkeen yhä pidempään ja toimintakykyisempänä. Kuolleisuus vauraiden maiden yleisiin sairauksiin kuten syöpiin ja diabetekseen laskee ja ihmiset elävät sairauksien kanssa kauemmin kuin ennen.

Iän merkitys terveyden ja kognitiivisen toimintakyvyn kannalta on dramaattisesti toinen kuin edellisillä sukupolvilla. Terveystieteiden ja terveellisten elämäntapojen parantumisen myötä tämän päivän 70-vuotias eroaa 1950-luvun 70-vuotiaasta.

Tutkijat ovat myös arvioineet, että mikäli viime vuosikymmenten kehitys jatkuu, väestön kognitiivinen suoritustaso nousee aina vuoteen 2040-luvulle asti. Näin siis huolimatta siitä, että ikärakenne vanhenee ja että ikä heikentää kognitiivisia kykyjä. Olemme siis keskimäärin fiksumpia ja nopeaälyisempiä kuin vanhempamme olivat samassa iässä! Korkeampi älykyys edistää myös terveellisiä elämäntapoja ja toimintakykyä.

Myöhäiskeski-ikäellä on suuria merkityksiä väestöpolitiikalle. Kun jatkossa puhumme työllisyydestä, kuntoutumisesta tai jatkuvasta oppimisesta, ei ole enää syytä asettaa näiden ylärajaksi 65 ikävuotta. Toimintakyvyn kannalta suomalaisten ”parasta ennen” ei ole 50 tai 65, vaan aikaisintaan 75, ja usein sitäkin myöhemmin.



Kuvio 2 Ikääntyneiden kolmen ikäryhmän koko 1990–2018 ja ennuste 2020–2070. Lähde: Tilastokeskus, Jylhä, Rotkirch 2021.

Kuvion käyrissä näkyy sodan jälkeen syntyneiden, Suomen niin sanottujen suurten ikäluokkien korkeampi ”kyhmy”, joka nyt osuu 65–74-vuotiaisiin ja kymmenen vuoden päästä 75–84-vuotiaisiin. Tämä ennuste on sikäli luotettava, että vain suuret muutokset yli 50-vuotiaiden elinajanodotteissa voisi sitä laskea.

Entistä paremmasta vanhusten toimintakyvystä huolimatta elämän loppuvaiheen avun tarpeen varjostama aika ei juuri ole lyhentynyt. Päin vastoin, korkeamman palvelutarpeen aika elämän loppupäässä saattaa tuoreiden tutkimustulosten perusteella jopa pidentyä. Ja joka tapauksessa apua tarvit-

sevia on tulevien vuosikymmenten aikana moninkertaisesti enemmän.

Tässä valossa on huolestuttavaa, että 2010-luvulla pitkäaikaishoidon kattavuus on vähentynyt. Myöskään kaikki tarvitsevat eivät pitkäaikaishoitoa tällä hetkellä saa. Palvelukatveesta kärsivät erityisesti kaikkein vanhimmat ja dementiaa sairastavat ja yksin elävät.

Pitkäikäisyyden ja sairastavuuden yhteisvaikutukset tuovat kasvavan haasteen hyvinvointivaltiolle, kun 85 vuotta täyttäneiden määrä tulevien 30 vuoden aikana kolminkertaistuu ja lähestyy 300 000 ihmistä vuonna 2035. Toiveet ovat maahanmuuttoa edellyttävien vanhustenpalvelujen henkilöstömäärän kasvattamisen lisäksi terveys- ja sosiaalihuollon tuotavuuden nostamisessa ja digitalisaatiossa, mutta kokonaisvaltaista varautumista vasta suunnitellaan.

Suomessa olisi tervetullutta keskustella paitsi hoitajapulan ratkaisusta myös mahdollisista uusista vanhustenhoivan rahoitusmalleista. Tarvitsemme todennäköisesti myös pohdintoja siitä, mitä hoitoja tarjotaan julkisin varoin.

Terveen ikääntymisen haasteet

Tämä vuosikymmen on maailman terveysjärjestön WHO:n julistama terveen ikääntymisen vuosikymmen (healthy ageing). Terveelliset elintavat läpi elämänkulun on keskeinen keino taata, että tulevaisuudessa ikäihmisten hyvinvointi ja toimintakyky edelleen parantuvat.

Elinajanodote on Suomessa kehittynyt myönteisesti ja lähestynyt muita Pohjoismaita vuosien 1990–2014 aikana. Elinajanodote syntyessä ja 50-vuoden iässä on Suomessa jo erinomaista, yleistä Pohjoismaista tasoa. Kaikista Pohjoismaista Suomella oli vuonna 2017 myös korkein naisten elinajanodote 65-vuoden iässä (22,1 vuotta), joskin toiseksi alhaisin miesten elinajanodote 65-vuotiaana (18,4 vuotta).

THL:n väestötutkimukset osoittavat, että suomalaisten terveys sekä toimintakyky ovat kohentuneet viime vuosikymmenten ajan. Syynä ovat onnistunut sairauksien ja vammojen ennaltaehkäisy, tehokkaampi hoito ja kuntoutus sekä koulutustason kohoaminen.

Silti väestöpoliittisen selvityksen tekmässä pohjoismaisessa vertailussa Suomen

Mihin vedämme rajan suhteen, mikä on mahdollista ja mikä on haluttavaa?

ikääntyvillä näyttäisi olevan edelleen heikompi terveys. Eurostatin tilastoissa näkyisi Suomessa olevan jopa 2–6 vuoden ero terveyssä elinvuosissa 65-vuotiaana suhteessa muihin Pohjoismaihin.

Toinen esimerkki terveen ikääntymisen haasteista koskee ihmisten omia arvioita siitä, ovatko he jättäneet terveydellisen ongelman hoitamatta siksi, että hoitoa ei ollut saatavilla tai että se oli liian kallista. Oheisissa kuvioissa nähdään yli 50-vuotiaiden vastaus kysymyksiin ”Jätitkö menemättä johonkin hoitoon viimeisen vuoden aikana sen hinnan takia?” ja ”Jätitkö menemättä johonkin hoitoon viimeisen vuoden aikana, koska hoito ei ollut saatavilla tai siihen oli vaikea päästä?”. Aineisto perustuu SHARE-haastattelututkimuksen kahdeksannen aallon alustaviin vastauksiin, jotka kerättiin kaikissa osallistujamaissa samanaikaisesti keuhällä 2020. Suomessa Väestöliitto on toteuttanut SHARE-tutkimuksen.

Kuviossa näkyy niiden vastaajien osuudet, jotka mainitsivat jonkun esteen hoitoon



Väestöpoliittinen selvitys

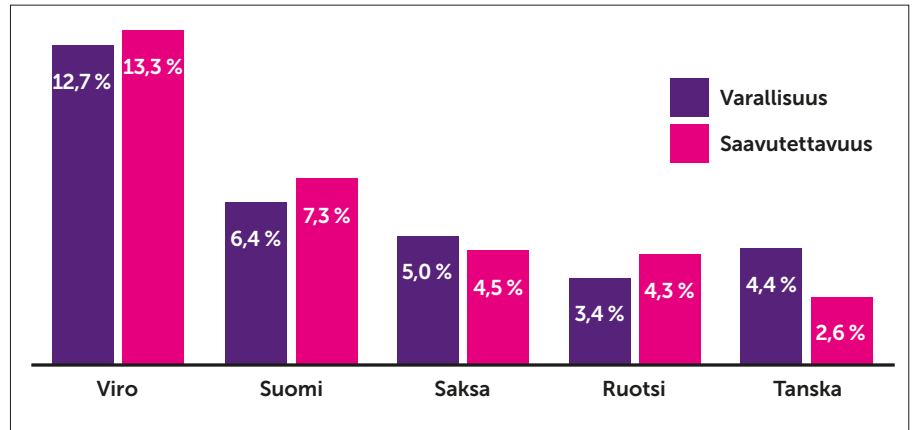
Maaliskuussa ilmestyy kirjoittajan laatima väestöpoliittinen selvitys Syntyvyyden toipuminen ja pitenevä elinikä, linjauksia 2020-luvun väestöpolitiikalle, johon tämä artikkeli perustuu. Pääministeri **Sanna Marinin** asettaman väestöpoliittisen selvityshankkeen tarkoitus oli tarkastella Suomen väestölliseen tilanteeseen johtaneita syitä ja esittää väestöpoliittisia linjauksia kestävästä väestönkehityksen turvaamiseksi.

pääsyle viimeisen kuluneen vuoden aikana.

Noin 7 prosenttia yli 50-vuotiaista suomalaisista oli vuoden 2020 aikana ollut hakeutumatta hoitoon joko hinnan vuoksi (6,4 %) tai saavutettavuuden vuoksi (7,3 %). Osuus on selvästi alhaisempi kuin Virossa mutta korkeampi kuin Ruotsissa, Tanskassa tai Saksassa. Yleisin hoitomuoto, joka Suomen kohdalla korostuu vaille hoitoa jääneiden vastauksissa, on hammashoito.

Miten Suomi-neito vanhenee?

Suomi on nopeimmin ikääntyvä pohjoismainen hyvinvointivaltio. Viime vuosikymmenen väestönkehityksestä on helppo löytää huomattavia haasteita. Puhe väestön ”kriisitilasta” ei ole välttämättä liioiteltu. Vanhustyön kaksi keskeistä haastetta ovat hyvän ja riittävän hoidon takaaminen elämän viimeisten vuosien aikana ja terveen ikääntymisen edistäminen läpi elämänsä.



Kuvio 3 Hoitoon hakeutumisen esteitä vuoden aikana Suomessa, Ruotsissa, Saksassa, Tanskassa ja Virossa vuonna 2020, %. Lähde: Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE), Mikkola, Väestöliitto, Rotkirch 2021.

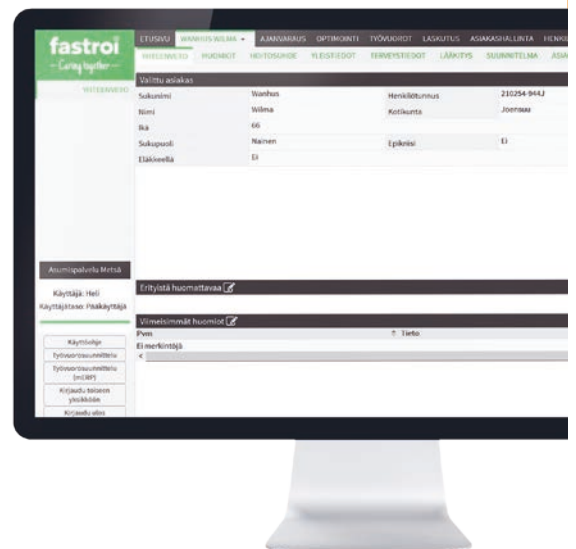
Samalla on muistettava, että väestömme voi useilla mittareilla erittäin hyvin. Arvoitetun IIASA:n Global Population ohjelman johtaja **Wolfgang Lutz** pitää Suomen historiallista kehityskaarta viime vuosisatojen aikana malliesimerkkinä onnistuneesta väestönkehityksestä. Olemme pääosin onnellinen, hyvinvoiva ja yhteistyöhön kykenevä kansakunta, kuten lukuisat kansainväli-

set mittarit osoittavat. Suomi oli esimerkiksi vuonna 2020 maailman onnellisin ja vakain maa, kolmanneksi tasa-arvoisin maa, ja parhaiten covid-19-pandemiasta selvinneiden maiden joukossa niin kansanterveyden kuin kansantalouden kannalta.

Kun Suomi-neito kypsyy ja varttuu, hänellä on kaikki edellytykset ikääntyä tyyliä. ❤️

Hilkka-ohjelmisto tehostaa työtä ja auttaa raportoinnissa

- Reaaliaikainen asiakastietojen kirjaaminen – myös mobiilissa
- Asiakas- ja henkilöstötietojen hallinta
- Mahdollistaa lisää aikaa hoito- ja asiakastyöhön
- Rajapinnat eri järjestelmiin tiedonsiirron helpottamiseksi.



fastroi

www.fastroi.com | sales@fastroi.com



Vanhuus siirtyy yhä kauemmaksi

Elämä pitenee keskeltä, ei ainoastaan lopusta.
Pitkäikäisyys on eri asia kuin vanhuus, eikä elämän
piteneminen ole sama asia kuin väestön vanheneminen.

Teksti: **Taina Rantanen** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Vanhuutta lähestyvät ihmiset muistelevat omaa 1800-luvun lopulla syntyntä mummoaan ja muodostavat käsityksen vanhuudesta sillä perusteella. Kuitenkin noista ajoista koulutus, työelämä, ravitsemustila ja terveydenhoito ovat parantuneet samalla kun mahdollisten sosiaalisten roolien kirjo on kasvanut. Kun aiemmin ajateltiin, että pitkän ja raskaan työuran tehnyt ihminen ansaitsee vanhuuden levon, nyt iäkkäät ihmiset haluavat olla aktiivisia ja mukana yhteiskunnassa.

Tilastokeskus kertoo, että 65–74-vuotiaita ihmisiä on Suomessa tällä hetkellä hieman yli 700 000 ja heistä työssä käy 4,5 prosenttia. Työssäkäynti on kasvamaan päin. Vuonna 2000 tästä ikäryhmästä kävi töissä kaksi prosenttia. Työssäkäynti on sitä yleis-

sempää, mitä korkeampi koulutus henkilöllä on. Käynnissä oleva myönteinen koulutuskehitys ja eliniän pidentyminen edistävät sitä, että tulevaisuudessa yhä suurempi osuus perinteisesti eläkeikäisistä ihmisistä käy työssä.

Joustavammat työurat

Meillä on nykyään käytettävissä paljon enemmän elinaikaa kuin aiemmillä sukupolvilla ja siitä syystä voimme miettiä elämänvaiheita uudella tavalla ja jakaa toimintoja entistä pidemmälle aikavälille. Työikä tuo monelle mieleen kieli vyön alla punnertamisen, jossa kaikki elämän isot asiat ahdetaan samoihin vuosiin.

Työ ja elämä voisivat kuitenkin olla paljon nykyistä rennompia. Vaikkapa nelipäi-

väinen työviikko yhdistettynä aiempaa pidempään työuraan voisi sopia pidentyneeseen elinikään. Jos jatkamme töitä 75-vuotiaaksi saakka, voi ihan hyvin olla kolmekymppisenä lapsia hoitamassa ja nelikymppisenä pari vuotta pois töistä vaikkapa hankkimassa uuden koulutuksen ja kuusikymppisenä täydentää osaamistaan ja jatkaa vielä 10–15 vuotta töissä.

Arvelen, että työvoimapula, työelämän uudistukset ja eliniän kasvu johtavat monisukupolvisen työelämän edistymiseen, ikääntyvien ihmisten työssäkäynti eri muodoissa yleistyy ja heidän merkityksensä eri sektoreilla kasvaa. Ennakkoluulot iäkkäitä työntekijöitä kohtaan vähenevät, koska perheissä on yleisesti neljä, jopa viisi sukupolvea. Ikäsyryjintään puututaan tehokkaasti,



joten mielikuvat vanhenemisesta muuttuvat myönteisiksi ja realistisiksi. Työelämän joustojen lisääntyessä yhä useammat ihmiset työskentelevät jopa 80-vuotiaiksi asti ja elinaikainen työuran pituus kasvaa 50 vuoteen ja ylikin. Älyn ja ruumiin harjoittaminen, ekologisuus sekä muiden auttaminen ovat arkipäivää.

Aktiivisten iäkkäiden määrä kasvaa

Nykyään katsotaan, että kaikenikäiset ihmiset pyrkivät luonnostaan ja sisäsyntyisesti edistämään hyvinvointia aktiivisuutensa avulla. Aktiivisuus on ihmisen perustarve ja sillä tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä ihmiset tekevät eli työtä, harrastuksia, elintapoja, kulttuuria, liikuntaa, ihmissuhteita ja tois-

tensa auttamista. Jotkut toimivat järjestöissä tai perustavat yrityksen, jotkut tukevat lastensa perheitä tai hoitavat vanhempiaan ja jotkut omistautuvat luoville harrastukselle.

Lähivuosina liikunta- ja kulttuuripalveluiden käyttäjistä entistä useampi on yli 70-vuotias, ja palveluita suunnataan yhä enemmän heille. Kun ihmiset elävät yhä vanhemmiksi, yli 60-vuotiaiden osuus omien vanhempiensa omaishoitajina suurenee.

Milloin alkaa vanhuus?

Ihmisten mieleen on iskostunut ajatus 65 vuodesta tilastollisena vanhuuden ikärajana. Niinpä luulemme virheellisesti, että elämä jatkuu vain lopusta ja että eliniän piteneminen johtaa vain vanhuuden pitenemiseen. Ihmistä alkaa vanhuus painaa noin

kymmenen vuotta ennen kuolemaa ja pari vuotta ennen kuolemaa hyvinvointi heikenee merkittävästi ja hoivan tarve kasvaa. Suomessa vanhuus alkaa noin 80 vuoden iässä, jolloin odotettavissa oleva keskimääräinen elinaika on 10 vuotta. Vanhuus määritellään tilaksi, jossa ruumiilliset ja henkiset voimavarat alkavat ehtyä ja kuoleman todennäköisyys kasvaa. Muistutan, että keskiarvot kuvaavat suuren joukon keskimääristä näkymää, eivät yksilöä.

Mikä ikävaihe sijaitsee vuosien 65 ja 80 välillä, jos se ei ole vanhuus? Suomessa on noin miljoona 65–80-vuotiaista henkilöä ja harva heistä kokee itsensä vanhaksi. On epäselvää, miten heidän elämänvaihettaan voisi kutsua. Ehkäpä myöhäiskeskä-ikäsi? Nämä ihmiset ovat Suomen iso resurssi ja heidän tulee saada ansaitsemansa arvonnanto ja on kaikkien etu, että heidän kykynsä ja voimavaransa tulevat käyttöön.

Olen tutkinut noin 30 vuoden välein syntyneiden 75- ja 80-vuotiaiden toimintakykyä. Vertasin vuosina 1989–1990 tutkittujen 75- ja 80-vuotiaiden henkilöiden toimintakykyä nykyisten saman ikäisten ihmisten toimintakykyyn. Nykyään lihasvoima, kävelynopeus, reagoitokyky ja älylliset ominaisuudet ovat huomattavasti paremmalla tasolla kuin noin 30 vuotta sitten. Erityisen huomattavaa parannus on 80-vuotiaiden toimintakyvyssä. Ainakin näissä ikäryhmissä pidentynyt elinikä näkyy parantuneena toimintakykenä.

Elämä pitenee keskeltä, ei ainoastaan lopusta. Pitkäikäisyys on eri asia kuin vanhuus, eikä elämän piteneminen ole sama asia kuin väestön vanheneminen. ♥

Lähde

Suomen virallinen tilasto (SVT):
Työssäkäynti [verkkajulkaisu].
ISSN=1798-5528. Helsinki:
Tilastokeskus [viitattu: 23.2.2021].
Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/tyokay/>

Taina Rantanen on gerontologian ja kansanterveyden professori Jyväskylän yliopistosta.



Ilmastonmuutos vaikuttaa ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin

Suomessa ilmastonmuutos lisää ikääntyneiden keskuudessa esimerkiksi helteestä aiheutuvia terveyshaittoja. Haittavaikutusten ehkäisy edellyttää lyhyen ja pitkän aikavälin varautumistoimia ja suunnitelmallista sopeutumista muuttuviin olosuhteisiin.

Teksti: **Virpi Kollanus, Päivi Meriläinen ja Timo Lanki** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**



Lisätietoa ilmastonmuutoksen ja helteen terveysvaikutuksista:

- thl.fi/ilmastonmuutos
- thl.fi/helle

messä. Muita vaikutuksia ovat esimerkiksi siitepölystä aiheutuvien allergiaoireiden lisääntyminen, talvien synkkenemiseen liittyvät masennusoireet sekä sään ääri-ilmiöistä johtuvat tapaturmat. Pakkaseen liittyvät terveyshaitat todennäköisesti vähenevät. Myös ilmaston muuttumisesta meillä ja muualla aiheutuvat sosioekonomiset ja yhteiskunnalliset vaikutukset heijastuvat terveyteen ja hyvinvointiin.

Ilmastonmuutoksen voimakkuus tulevaisuudessa riippuu torjuntatoimien onnistumisesta, mutta vaikka kasvihuonekaasupäästöjen hillinnässä onnistuttaisiin, ei ilmaston muuttumista voida täysin estää. Haittojen ehkäisy edellyttää siis yhteiskunnan sopeutumista muuttuviin olosuhteisiin. Sopeutumista edistäviä toimenpiteitä pohdittaessa on tärkeää huomioida, että väestön voimakas ikääntyminen tulevina vuosikymmeninä lisää ilmastonmuutoksen terveyshaittoja.

Sosiaali- ja terveysministeriö on valmisteellut yhdessä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Työterveyslaitoksen kanssa ilmastonmuutokseen sopeutumisen suunnitelmaa, joka julkaistaan keväällä 2021. Suunnitelman tavoitteena on edistää sopeutumistoimenpiteitä sosiaali- ja terveydenhuoltosektorilla.

Helle on terveysriski erityisesti ikääntyneille

Helteen terveyshaitat ovat todennäköisesti merkittävin ilmastonmuutoksen suora terveysvaikutus Suomessa. Ikääntyneet ovat erityisen herkkiä kuumuuden haittavaikutuksille, sillä vanhetessa elimistön lämmönsäätelykyky laskee ja nestehukan riski suurenee. Terveyshaittoja lisäävät myös monet sairaudet ja lääkitykset sekä sosiaaliset ja ympäristökijät, kuten yksin eläminen ja eristäytyneisyys tai helposti ylikuumentuva asunto.

Kuumuudesta ja nestehukasta aiheutuu niin lieviä kuin vakaviakin haittoja. Helteen

lä sairaalahoidon tarve ja kuolleisuus kasvavat erityisesti yli 65-vuotiaiden ja pitkäaikaissairauksista kärsivien keskuudessa. Pitkittyneiden helleaaltojen aikana vaikutukset lisääntyvät voimakkaasti. Joitakin viikkoja kestävästä kuumasta jaksosta voi aiheutua Suomessa nykyisin useita satoja kuolemia.

Helle ei ole riski vain kotona asuville ikääntyneille. Kuolleisuus lisääntyy selvästi myös terveyden- ja sosiaalihuollon hoito- ja hoivalaitoksissa, ja valtaosa helleaaltojen aiheuttamista ennenaikaisista kuolemista tapahtuu Suomessa sairaaloiden ja terveyskeskusten vuodeosastoilla. Tämä osoittaa, etteivät hoitolaitokset ole varautuneet riittävän hyvin kuumien sääntöihin.

Helteen terveyshaitat ovat ehkäistävissä

Helteen vakavien terveyshaittojen ehkäisy edellyttää herkkien väestöryhmien suojaamista. Varautumista on tärkeää kehittää erityisesti hoito- ja hoivalaitoksissa, joihin siijoittuu ikääntyneitä ja pitkäaikaissairaita. Kaikissa laitoksissa tulisi laatia helteen varalle toiminta- ja valmiussuunnitelmat sekä henkilökunnalle suunnatut ohjeistukset. Keskeistä varautumisessa on pyrkä parantamaan sisälämpötilojen hallintaa.

Terveiden- ja sosiaalihuollon toimenpiteitä tarvitaan myös kotona asuvien ikääntyneiden suojaamiseksi. Kotihoidon palveluissa pitäisi kiinnittää huomiota hellehaittojen ehkäisyyn mm. ohjeistamalla asiakkaita ja tarvittaessa lisäämällä asiakkaiden terveydentilan seuranta ja muita palveluita väliaikaisesti. Perussairauksien hoidossa tulisi myös ennakoivasti ohjeistaa potilaita siitä, kuinka kuumuus vaikuttaa sairauteen tai lääkitykseen.

Helteen terveyshaittojen ehkäisy riippuu viime kädessä paikallistason varautumistomista. Varautumisessa tulee kiinnittää huomiota akuutteihin toimenpiteisiin, joilla pyritään suojaamaan väestöä ja erityisesti riskiryhmiä voimakkaiden helleaaltojen aikana. Lisäksi on tarpeen pohtia, kuinka hellehaittoja voidaan torjua pidemmällä aikavälillä mm. rakennus- ja kaupunkisuunnittelun avulla. Kuntien ja sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksiköiden varautumista tulee myös tukea kansallisilla suosituksilla ja ohjeistuksilla sekä selkeillä linjauksilla eri toimijoiden vastuista ja rooleista toimenpiteiden toteutuksessa. ❤️

Ilmastonmuutos näkyy ja tuntuu myös Suomessa. Lämpötilat kohoavat erityisesti talvella, mutta myös kesät lämpenevät ja helleaallot yleistyvät. Sateet lisääntyvät, talvet muuttuvat vähälumisemmiksi ja pilvisemmiksi ja liukkaat kelit yleistyvät. Ilmastonmuutoksen terveysriskit ovat Suomessa huomattavasti vähäisempiä kuin monissa muissa maissa, koska ilmastollinen lähtökohtamme on suotuista ja terveydenhuolto ja muu yhteiskunnallinen infrastruktuuri kehittyntä. Ilmastonmuutos vaikuttaa kuitenkin myös suomalaisten terveyteen monin tavoin.

On odotettavissa, että ilmastossa tapahtuvien muutosten myötä helteen terveyshaitat, liukastumistapaturmat, vesivälitteiset epidemiat, vektorivälitteiset infektiosairaudet sekä rakennusten kosteusvaurioihin liittyvät sisäilmaongelmat lisääntyvät Suo-



Ikääntyvä väestö tarvitsee vaivatonta asumista ja lähipalveluja, mutta onko niitä nykyisillä asuinalueilla?

Ikääntyneiden määrä kasvaa erityisesti kaupunkiseuduilla.

Koska ikääntyneiden muuttoalttius on hyvin alhainen, moni ikääntyy alueella tai asunnossa, joka ei vastaa tarpeita. Asumistarpeiden ennakointiin ja sopivan asumisratkaisun löytämiseen tarvitaan tukea.

Teksti: **Anna Strandell** ja **Ville Helminen** – Kuvat: **Ilkka Vuorinen**

Koko Suomi ikääntyy, mutta ikääntyneiden määrän merkittävin kasvu tapahtuu kaupunkiseuduilla. Maa-seudulla ikääntyminen keskittyy taajama-keskuksiin. Kaupunkiseuduilla suuri osa ikääntyneistä asuu kerrostalovaltaisilla alu-

eilla lähellä palveluita, mutta noin neljännes asuu kattavien joukkoliikennepalveluiden ulkopuolella autovyöhykkeellä. Ennusteen mukaan autovyöhykkeellä asuvien osuus kasvaa erityisesti yli 75-vuotiaiden ikäryhmässä.

Ikääntyneet muuttavat varsinkin kunta-keskuksiin ja muihin taajamiin. Pois muuttavat haja-asutusalueilta sekä väljiltä pientaloalueilta. Suurilla kaupunkiseuduilla moni muuttaa alakeskuksiin, sillä niissä on hyvät palvelut kävelytäisyydellä, kattava joukko-

liikenteen tarjonta ja harrastemahdollisuuksia, silti viheralueet ovat lähellä. Alakeskukset ovat kaupunkikeskustan ulkopuolella sijaitsevia pienempiä kuntakeskuksia tai palvelukeskittyimiä, kuten suurimmissa kaupungeissa Itäkeskus, Tapiola ja Tikkurila Helsingin seudulla, Hervanta Tampereella tai Kaarina ja Naantali Turun seudulla.

Alakeskuksissa asuminen on myös kohtuuhintaisempaa kuin suurten kaupunkien keskustoissa. Varsinkin Helsingin keskustassa asumisen hinta on noussut jo monen eläkeläisen ulottumattomiin.

Ikääntyneille tärkeitä asumisen valintakriteereitä ovat palveluiden ja harrastusmahdollisuuksien hyvä saavutettavuus, asunnon, asuintalon ja asuinalueen esteettömyys sekä asumisen vaivattomuus

Monipuoliset keskukset ovat ikääntyneiden toiveasuinympäristöjä.

ja helppohoitaisuus. Myös asuminen lähellä sukulaisia ja ympäristön tuttuus ovat ikääntyneille tärkeämpiä tekijöitä kuin muulle väestölle.

Kolmannessa iässä eläkeiän alkaessa moni viettää vielä aktiivista ja liikkuvaa elämää, kun taas neljännessä iässä, noin 75 ikävuoden jälkeen, liikkuminen asuin ympäristön ulkopuolelle ja auton käyttö vähenevät ja palvelutarve kasvaa. Tällöin kauppaan tulisi päästä kävellen ja asuinalueen sosiaaliset kontaktit ja kohtaamispaikat nousevat erityisen tärkeiksi.

Ikääntyneiden asumistoiveet ja -tarpeet eivät usein toteudu

Vaikka ikääntyneet muuttavat lähemmäs palveluja, haastetta aiheuttaa ikääntyneiden hyvin alhainen muuttoalttius. Vain 5 % yli 65-vuotiaista muuttaa vuosittain, eli keskimäärin ikääntyneet muuttavat vain kerran 20 vuodessa. Alhainen muuttoalttius johtaa siihen, että useimmat ikääntyvät paikallaan, asunnossa ja alueella, johon on muutettu aivan erilaisessa elämäntilanteessa, esimerkiksi lapsiperhevaiheessa.

Monet asuvatkin nykyisiin tarpeisiinsa sopimattomassa asumismuodossa kuten suuressa ylläpitoa vaativassa omakotitalossa, hissittömässä kerrostalossa tai liian kaukana palveluista ja läheisistä. Ikääntyneet myös asuvat muuhun väestöön verrattuna



Suomen ympäristökeskus SYKE

SYKE on monialainen tutkimus- ja asiantuntijalaitos, joka ratkaisee ympäristön vaikuttavia yhteiskunnallisia kysymyksiä ja rakentaa kestävästä yhteiskunnasta. Se tarjoaa julkiseen ja yksityiseen päätöksentekoon välttämätöntä tietoa, monitieteistä osaamista ja asiantuntevaa palvelua. SYKE:ssä on noin 570 osaavaa asiantuntijaa ja tutkijaa ja toimipisteet Helsingissä, Oulussa, Jyväskylässä ja Joensuussa.

Artikkelin kirjoittajat työskentelevät vanhempana tutkijana ja ryhmäpäällikkönä Suomen ympäristökeskuksessa.

keskimääräistä vanhemmissa rakennuksissa, joissa on usein korjaustarpeita. Väljillä omakotitaloalueilla peruspalvelut, kuten kauppa, posti, pankki tai terveysasema eivät yleensä ole kävelyetäisyydellä tai hyvin saavutettavissa joukkoliikenteellä. Myös ikääntyneille suunnattujen palvelujen, esimerkiksi palvelukeskustoiminnan, järjestäminen on harvaan asutuilla alueilla haasteellista.

Kyselytutkimusten mukaan useimpien ikääntyneiden toiveena on vaivaton kerrostalo- tai rivitaloasuminen keskustamaisella asuinalueella tai muuten palveluiden ja hyvien joukkoliikennedyhteisyyksien äärellä. Vain alle puolet omakotitaloissa asuvista ikääntyneistä haluaisi nykyisessä elämäntilanteessa asua omakotitalossa. Taloyhtiömuotoisen asuminen onkin vaivattomampi ratkaisu silloin, kun omakotitaloa ei enää jakseta tai haluta ylläpitää.

Tukea sopivan asumisratkaisun löytämiseen ja muuttamiseen

Miten tukea ikääntyneiden muuttamista sopivampaan asumismuotoon ja sijaintiin? Muuttaminen on sekä fyysisesti että henkisesti iso koettelu. Myös taloudelliset resurssit asumistarpeiden toteuttami-

seen vaihtelevat, kaikilla ei ole taloudellisia mahdollisuuksia muuttaa keskustaan tai seniori- tai palvelutaloon. Parasta olisi, jos ikääntymistä osattaisiin ennakoida ja muuttaa ajoissa. Muuttaminen on paljon helpompaa ennen kuin fyysinen toimintakyky tai muisti heikkenee liikaa. Väestön ikääntyessä lisääntyvät muistisairaudet hankaloittavat muuttamista ja uuden asuin ympäristön omaksumista.

Useimmat ikääntyvät paikallaan.

Asumisneuvontaa ja konkreettista muuttoaapua tulisi olla ikääntyneille paremmin tarjolla. Tietoa tarvitaan erilaisista asumisen vaihtoehtoista ja mahdollisuuksista sekä korjausavustuksista. Tavallisen asumisen ja hoitokotien välimuotoja tarvitaan enemmän, asumismuotoja, joissa on tarjolla sekä yhteisöllisyyttä että palveluja.

Asuinalueiden suunnittelussa tulisi huomioida ihmisten pidentynyt elinikä, jonka seurauksena ydinperhevaiheen osuus elämänsästä lyhenee ja yhä pidempi osuus elämästä eletään ikääntyneenä pienissä asutokunnissa. ♥



Jokaiseen valtuustoon ikäihminen vuonna 2021!

Suomen vanhuseläkeikäiset tarvitsevat etujensa ajajia kunnallisessa päätöksenteossa. Päättäjiksi tarvitaan ikääntymisen kokemusasiantuntijoita eli vanhuuseläkkeellä olevia.

Teksti: **Auni-Marja Vilavaara**

Miksi olisi tärkeää, että jokaisessa kunnan- ja kaupunginvaltuustossa istuisi vähintään yksi ikäihminen valtuutettuna tai mielellään muutamakin eri puolueista? Suomessa on noin 1,3 miljoonaa vanhuuseläkkeellä olevaa yli 65-vuotiasta ihmistä. He kaikki tarvitsevat

puolestapuhujia kunnallisessa päätöksenteossa. Ikääntyneillä on samat oikeudet kuin muillakin aikuisilla, ja he ovat oikeutettuja olemaan myös kuntavaaliehdokkaina.

Suurin osa ikääntyneistä on edelleen veronmaksajia, eläkkeelläkin, mutta heidän palveluissaan kuntatasolla on vajetta. Tä-

mä palveluvaje kohdistuu erityisesti niihin vanhuksiin, joiden terveys vaatii hoitoa ja arjesta selviäminen jatkuvaa tukea. Päättäjiksi siis tarvitaan kokemusasiantuntijoita eli vanhuuseläkkeellä olevia, joilla on monipuolista kokemusta työelämästä vuosikymmenien ajalta.



Kuntavaalit 2021

- Kuntavaalit on esitetty siirrettäväksi kesäkuun 13. päivään. Jos eduskunta hyväksyy hallituksen esityksen:
 - ennakoäänestys on 26.5.-8.6.2021
 - vaalipäivä 13.6.2021
- Kuntavaaleissa saavat äänestää EU:n kansalaisten lisäksi kaikki, jotka ovat asuneet Suomessa kaksi vuotta ja 51 päivää ennen varsinaista äänestyspäivää.
- Lisätietoa vaaleista 20 eri kielellä: vaalit.fi

Meillä Suomessa ihmisen katsotaan puutoavan pois aktiivisesta yhteiskunnasta, kun hän jää eläkkeelle. Todellisuudessa ei näin ole. Eivät tiedot ja osaaminen mihinkään karkaa. Yhä useampi jatkaa aktiivista tiedonhankintaa, vapaaehtoistyötä ja palkkatyötä tai yrittämistä niin pitkälle kuin terveys antaa myöten. Tilastojen mukaan se voi jatkua jopa vuosikymmeniä.

Ikäikäistä ehdokkaista vajetta

Kuntavaalien tilastoista vuodelta 2017 selviää, että puolueilla oli 33 618 ehdokasta, joista 17 prosenttia eli 5 700 ehdokasta oli 65-vuotiaita tai vanhempia. Samanaikaisesti 4,4 miljoonasta äänioikeutetusta noin 30 prosenttia oli 65-vuotiaita tai vanhempia. Valtuustoihin valittiin 8 999 valtuutettua, joista 12 prosenttia eli 1 079 valtuutettua oli 65-vuotiaita tai vanhempia. Näistä 60 prosentilla oli aikaisempaa valtuustokokemusta.

Tilastojen mukaan ikääntyneitä ehdokkaita oli eniten Kristillisten ehdokkaissa ja nuoria RKP:n ehdokkaissa. Keskimäärin nuorimpia olivat Vihreiden ehdokkaat. Kaikkien ehdokkaiden keski-ikä oli 49,5 vuotta. Tilastot kertovat, että edustus valtuustoissa ei vastaa ikääntyneiden osuutta koko väestön eikä äänestäjien määrästä.

Kuka on vanhus?

Me kaikki ihmiset vanhenemme joka vuosi. Toisille se on ilon aihe, toisille ei. Osa ihmisistä ei vielä 80-vuotiaana tunne itseään vanhaksi. Toisille jo 50-vuoden ikä aiheut-

taa tunteen vanhuudesta. Ihmisen henkilökohtaisesti tuntema ikä on eri asia kuin se juridinen ikä, jonka perusteella on oikeus eläkkeeseen.

Ihmisten käsityksiin vaikuttavat julkisuudessa ylläpidetyt mielikuvat. Välillä näkee maalailuja isoäidistä ja isoisästä keino-tuolissa. Tällaisia stereotypioita ei ole todellisuudessa ole. Ikääntyneet ovat hyvin erilaisia ihmisiä taustoiltaan ja tavoiltaan niin kuin nuoremmissakin ikäluokissa. Heitä yhdistävä tekijä on eläkeläisyys. Työkyvyttömyyseläkkeellä olevat, noin 220 000, jäävät tämän tarkastelun ulkopuolelle, mutta toki heidän oikeutensa ovat myös tärkeitä.

Tutkimusten mukaan viime vuosina vanhuuseläkkeelle jääneiden koulutus- ja tulotaso ovat korkeampia kuin aikaisempina vuosina eläkkeelle jääneiden. He ovat myös terveempiä ja monessa suhteessa aktiivisempia. Usein näkee ikääntyneistä julkisuudessa puhuttavan kestävyysvajeen aiheuttajina, varsinkin ennen vaaleja, kun kunnissa etsitään säästökohteita. Käytännössä eläkeläisten joukossa on monia, jotka voisivat olla kunnalle merkittävä voimavara. Heidän osaamistaan ei vain osata hyödyntää.

Ikääntyneet joutuvat myös kaltoinkohdelluksi ja heitä syrjitään mitä erilaisimmissa tilanteissa, selviää yhdenvertaisuusvaltuutetun selonteosta. Ikääntyneillä on kuitenkin samat ihmisoikeudet kuin muillakin ikäryhmillä. Tämä näyttää välillä unohtuvan tai asiaa ei tunnusteta. Vanhuksia on EU:n jäsenvaltioissa Eurostatin mukaan noin 20 prosenttia väestöstä ja saman verran globaalisti YK:n tilastojen mukaan. Suuret ikäluokat syntyivät vuosina 1945–1950 heti II maailmansodan päättymisen jälkeen jatkaiseen sotaan osallistuneeseen valtio. Ja kaikissa maissa vanhetaan samaan tahtiin.

Vanhusten asiantuntemus kunnan päätöksenteon käyttöön

Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen selvitysten mukaan ikäihmisten varsinaisen hoidon tarve kasvaa vasta 80-ikävuoden paik-

keilla, eikä silloinkaan kaikkien osalta. Lehtiä lukemalla vaikuttaisi, että jo eläkkeelle jääminen laukaisee suuren palveluiden tarpeen. Käytännössä ei näin ole. Kunnissa tarvitaan kaikilla toimialoilla nykyistä enemmän päättäjinä kokemusasiantuntijoita, niin kuntatalouden suunnittelussa ja asuntorakentamisessa kuin koulutus-, sosiaali- ja terveyspalveluissa.

Kuntien on tullut perustaa kuntalain mukaan vanhusneuvostoja, joiden tehtävä on seurata kunnallista valmistelua päätöksentekoa. Onpa laissa säännöksiä vanhusneuvoston kuulemisvelvoitteestakin. Mutta vanhusneuvostojen asema ei ole muodostunut niin vahvaksi, kuin oli ajateltu säännöstä laadittaessa. Ei ainakaan kaikissa kunnissa.

Kuntavaalit 2021

Kuntavaalit ovat jälleen ovella. Vaaleissa valitaan päättäjät 309 kuntaan. Viime kuntavaaleissa yli 65-vuotiaiden äänestysaktiivisuus oli korkea, 70 prosenttia.

Kaikki äänioikeutetut eivät tiedä, että ennakoäänestää saa missä tahansa Suomessa ja äänestyspaikalle tarvitaan mukaan vain henkilökortti. Varsinaisen vaalipäivänä voi äänestää vain omassa äänestyspaikassa, mikä ilmoitetaan ennen vaaleja saapuvassa kirjeessä. Nyt korona-aikana tuo ennakoäänestys houkuttaa. ♥



Ikä vihreä Auni-Marja Vilavaara

- Kirjoittaja on Ikä vihreät ry:n puheenjohtaja ja eläkkeellä oleva juristi, jolla on oikeustieteiden ja filosofian maisterin tutkinnot sekä ratakisakeskeisen valmentajan pätevyys.
- Ikä vihreille tärkeitä asioita ovat luonto, ilmastonmuutos, kiertotalouden lisääminen ja ihmis-oikeudet.

Kirja-arvosteluja

Robotin hoiviin? Yhteiskuntatieteen ja filosofian näkökulmia palvelurobotiikkaan. *Tuomo Särkikoski, Tuuli Turja ja Jaana Parviainen (toim.). Vastapaino 2020.*



Millaista yhteiskuntaa olemme robotteinemme luomassa ja mitkä ovat ihmisen mahdollisuudet tätä kehitystä hallita?

Kirjassa selvitetään, miten älyk-
käitä ja oppivia laitteita sovelletaan
ikäntyneiden hoidossa ja sote-palve-
luissa tai miten niitä käytetään koulujen
pedagogisina laitteina. Kirjan vanhusten
hoivaa käsittelevässä osiossa pohditaan,

miten hoivasuhde muuttuu, jos ihminen korvataan robotilla ja millaisissa tilanteissa robottien käyttö olisi mahdollista. Hoivassa kun on kyse muustakin kuin käytännön avuntarpeiden tyydyttämisestä.

Vanhuus ja kielenkäyttö. *Hippi, Kaarina; Mäntynen, Anne; Lindholm, Camilla. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2020*



Miten vanhuksista ja vanhuksille puhutaan? Miten ja miksi kieli vanhuudessa muuttuu? Vanhuus ja kielenkäyttö purkaa yksipuolista kuvaa vanhuudesta ja tarjoaa uutta tutkimustietoa keskusteluun ikään-
tymisestä suomalaisessa nyky-yhteiskun-
nassa. Teos nostaa esiin uusia ja kriittisiä
näkökulmia paljon puhuttuihin vanhene-

misen, vanhustenhoidon ja kielenkäytön teemoihin. Ikä on vain yksi muuttuja, ja vanhuus ja kielenkäyttö kytkeytyvät moniin muihin taustatekijöihin, kuten yksilöllisiin terveyteen tai kielitaustaan liittyviin eroihin.

Teoksen lähestymistapoina ovat esimerkiksi dis-
kurssin- ja vuorovaikutusentutkimus sekä etnogra-
fia. Artikkeleissa analysoidaan muun muassa me-
diatekstejä, haastatteluja ja videoituja vuorovaikutus-
tilanteita. Kirjoittajat ovat vanhuuden ja kielenkäytön
tutkijoita kielentutkimuksen ja sen lähialojen piiristä.

Valmistaudu vapauteen. Aloittelevan eläkeläisen työkirja. *Pirkko Kasanen. Otava 2021.*



Aloittelevan eläkeläisen työkirja auttaa näkemään monia mahdollisuuksia elä-
keajassa. Se tukee uuden elämänvai-
heen merkityksen ja identiteetin raken-
tamisessa sekä nostaa esiin eläkkeelle
jäämiseen liittyviä käytännön kysymyksiä
ja tarjoaa oivalluksia. Kirjassa on haus-
kasti jokaisen osion jälkeen mahdolli-

suus kirjata ylös omia ajatuksiaan, haaveitaan ja odo-
tuksiaan tai tehdä pieniä tehtäviä. Kirja auttaa hah-
mottamaan, mitä tehdä vapaudella.



SUOMEN SATA UUTTA MAHDOLLISUUTTA 2018–2037

TULEVAISUUDENTUTKIJOIDEN **Osmo Kuusen** ja **Risto Linturin** raportti on kattava katsaus (568 sivua) siihen, kuin-
ka teknologia muuttaa yhteiskuntaa tulevaisuudessa. Ra-
portissa tehdään oletuksia lähitulevaisuudesta ja an-
ne-
taan tietoa yhteiskunnan toimintamalleja uudistavista radi-
kaaleista teknologioista sisältäen muun muassa 20 suurta
muutosta, yli 200 tulevaisuuden ammattia ja 100 lainsää-
däntötavoitetta.

Tulevaisuusraportti toimii yhteiskunnan päättäjien ja
lainsäätäjien työkaluna, kun he miettivät, miten edistää toi-
vottuja ja ehkäistä haitallisia kehityskulkuja. Julkaisu toimii
kyllä hakuteoksena, mutta lisäksi se ymmärrystämme yh-
teiskunnan suurista muutoksista.

Ruoka ja ruokailu tulevaisuudessa

Kasvisruuan lisääntyminen on ollut vallitseva ruokatrendi jo
Kjonkin aikaa. Eläinperäiset tuotteet korvautuvat kasvispe-
räisillä, jotka muistuttavat alkuperäisiä tai ovat kokonaan uu-
denalaisia. Ruokaa kehitetään laboratorioissa ja kasvissoluista
voidaan tehdä solumassaa, joka maistuu alkuperäiselle tuot-
teelle, mutta jonka valmistukseen ei ole lainkaan käytetty al-
kuperäistä kasvia esim. puolukkajauhe.



Myös ruokailu muuttuu. Ruokaa tila-
taan entistä enemmän kotiin an-
noksina tai valmiina raaka-ai-
neet sisältävinä ruokakasseina.
Kenties tulevaisuudessa tulos-
tamme ruuan 3D-tulostimilla,
jotka osaavat valmistaa jokai-
selle täysin sopivan ja tarvitta-
vat vitamiinit sisältävän aterian.

Miten tämä kaikki vaikuttaa iäk-
käisiin? Miten lihaan, maitoon, lei-
pään ja perunaan tottuneet iäkkäät ottavat

vastaan uudet tuotteet, erikoiset maut ja vieraat ruokien ni-
met? Heidän ruokahalunsa on kenties heikentynyt samoin
kuin makuaisti ja kyky niellä. Miten varmistamme maittavan
ruokahalua herättävän ruuan tarjonnan iäkkäille jatkossa?

4 poimintaa kuntavaalien tavoitteista

1 IKÄÄNTYVIEN terveyden ja toimintakyvyn edistäminen on tärkeää: Ikääntyvien kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen tuovat elämänlaatua, ehkäisevät sairastumista ja vähentävät terveyspalveluiden tarvetta. Ikäihmisten tulee voida itse vaikuttaa käyttämiinsä ja heille tarjottaviin palveluihin.

– Suomen Terveydenhoitajaliitto ry

2 EDISTÄMME ikääntyneiden kulttuuri-, liikunta- ja koulutuspalveluita sekä lisäämme maksuttomien kokoontumistilojen määrää.

– Eläkeliitto

3 VANHUKSIA ei saa asuntopolitiikalla eristää muista ihmisistä. Palveluasuminen tulee sijoittaa muun asutokannan yhteyteen. Uudet asuinalueet tulee suunnitella monisukupolvisiksi, yhteisöllisiksi ja esteettömiksi.

– Eläkeläiset ry

4 HYVINVOINTIKERTOMUKSEN ytimeen on nostettava ajantasainen ja yhdessä järjestöjen kanssa kerätty kokemustieto.

– SOSTE



OIREILU KYLMÄSSÄ ENNUSTAA SAIRASTAVUUTTA JA KUOLLEISUUTTA

OULUN YLIOPISTOSSA tutkittiin kylmän sään vaikutuksia sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. Tutkimus osoitti, että kylmään säähän liittyvä oireilu lisäsi sairastavuutta ja kuolleisuutta myös terveillä henkilöillä. Henkilöt, jotka kokivat kylmällä säällä sydän- tai hengitystieoireita, joutuivat useammin sairaalahoitoon sydäninfarktin, sepelvaltimotaudin, astman tai ahtauttavan keuhkosairauden takia.



Jututus-sovelluksella pidät yhteyttä ja tallennat muistoja

Jututus-sovellus tarjoaa mahdollisuuden ikäihmisten läheisille ja ystäville pitää yhteyttä ja samalla auttaa ikäihmisiä digiloikkaan aikaan, jolloin fyysiset lähikontaktit eivät ole suotavia.

Jututus-sovellus on suunniteltu muistisairaiden ja ikäihmisten lähtökohdista ja tarpeista. Internetissä pyörivä digitaalinen sovellus sisältää yhteisen osan, jossa on mahdollisuus muistella vuosikymmenittäin yhteiskuntamme menneitä tapahtumia ja henkilökohtaisen profiilin, jonne voi kerätä muistojaan, tapahtumiaan ja mieltymyksiään käyttäjätunnuksen taakse.

Palvelun käyttöön voi osallistua jututtaja, läheinen, ystävä tai vapaaehtoinen, joka antaa aikaansa yksinäisille ikäihmisille, auttaa heitä tallentamaan ja muistelemaan omaa elämäntarinaansa ja voimaantumaa sen myötä. Samalla ikäihminen saa mahdollisuuden esitellä omaa elämänsä ja muistoja menneiltä vuosikymmeniltä omaksi ja jälkipolviensa iloksi. Jututuksen kehittämisessä on hyödynnetty hoiva-alan ammattilaisten kommentteja sekä Vanhustyön keskusliiton asiantuntija-apua.

www.jututus.com

COVID-19

– Kestävyys ja kekseliäisyys testissä

Koronapandemia muutti ikääntyneiden ihmisten sosiaali- ja terveyspalvelujen saantia. Ikääntyneet eivät kuitenkaan ole tässäkään asiassa yhtenäinen joukko. Joillain avun saaminen muuttui merkittävästi, toiset eivät ole koronan vaikutuksia saamissaan palveluissa juuri huomanneet.

Teksti: **Mari Aaltonen, Leena Forma ja Jutta Pulkki**

Kuva: **Gerontologian tutkimuskeskus (GEREC)**

Keväällä 2020 useat ei-akuutit sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyivät myöhemmäksi tai peruuntuivat, päiväkeskukset sulkivat ovensa ja monet ikääntyneiden kerhot ja muut säännölliset aktiviteetit lopuivat. Asumispalvelut sulkivat ovensa vierailukiellon myötä. Omaiset eivät olisi saaneet tavata ikääntyneitä läheisiään virus-tartunnan mahdollisuuden minimoiseksi.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen henkilöstöä siirrettiin tavallisista tehtävistään muihin tehtäviin. Tämä vaikutti joillain paikakunnilla ikääntyneiden palveluissa työskennelleen henkilöstön määrään. Tartuntatilanteen helpottaessa rajoituksia höllennettiin, ja samalla hoidon, hoivan ja tukipalvelujen saatavuus muuttui alueellisesti entistä kirjavammaksi. Entiseen ei kuitenkaan ole palattu. Monet palvelut ovat yhä tauolla, eikä lähikontakteja edelleenkaan suositella.

Erilaiset olosuhteet, erilaiset mahdollisuudet

Olemme tehneet haastatteluihin perustuvaa tutkimusta ikääntyneiden ihmisten sosiaali- ja terveyspalvelujen käytöstä koronatilanteen aikana. Päivittäistä apua tai hoitoa tarvitsevien tilanteet ovat hyvin vaihtelevia. Yksilön toimintakyky, terveydentila ja millaista apua ja hoivaa hän yleensä tarvitsee, vaikuttavat siihen, millaisia haasteita koronapandemian luomat poikkeusolot tuottavat.

Yksityisessä kodissa asuvalla on suurempi valta päättää omista asioistaan – kuten esimerkiksi siitä, noudattaako suositeltuja sosiaalisten kontaktien rajoituksia – kun verrataan esimerkiksi tehostetussa palveluasumisessa asuvaan henkilöön. Toisaalta yksityisessä kodissa asuvan ihmisen avunsaanti voi vähentyä merkittävästi, tai hän voi jäädä jopa kokonaan ilman apua. Koti-

hoito ja omaiset jakavat usein hoitovastuun, ja pahimmassa tapauksessa kotihoito vähenee samaan aikaan kun omaisten tarjoama apu on estynyt.

Ketkä pärjäävät paremmin, ketkä sinnittelevät?

Tutkimuksemme mukaan ikääntyneiden vastaukset kysymykseen, miten koronatilanne on vaikuttanut elämäänne ja hoidon saamiseen, vaihtelevat suuresti. Toisille korona ei vaikuttanut mitenkään, toisille tilanne tuntui surkealta. Pohdimme, miksi joku kuvailee tilannetta siedettävämmäksi kuin toinen.

Koronatilanteen tuomista hoidon järjestelyjen muutoksista näyttäisi selviävän sitä paremmin, mitä kekseliäämpi on – tai mitä kekseliäämpiä omaiset ovat – ja mitä tavampi on suhteuttamaan omaa tilannetta elämänkaaren haastavien tilanteiden jatku-





Tutkimus artikkelin taustalla

Tekstin pohjana käytämme Ikääntyneiden hoidon kustannukset ja rahoitus -pilottitutkimuksen julkaisemattomia tuloksia sekä kirjoittamaamme raporttia COVID-19 and clients of long-term care in Finland - impact and measures to control the virus <https://ltccovid.org/>.

moon. Moni on kokenut vaikeuksia, myös sairauksia, eikä koronakriisi ole elämässä kohdattujen haasteiden rinnalla suurimmasta päästä.

Palvelujen ja henkilöstön äkillinen väheneminen vaikuttivat erityisesti ikääntyneisiin.

Digitaidot eivät ole haitaksi. Mikäli erilaisten sovellusten käyttäminen tietokoneella tai älypuhelimella onnistuu, yhteydenpito läheisiin, avun pyytäminen ja selviytymiskeinojen yhdessä suunnittelu on helpompaa. Myös muut tietotekniset taidot auttavat selviämään poikkeusoloista; voi vaikuttaa seurata oman kunnan tiedotteita perusterveydenhuollon ja ikääntyneiden hoidon

muutoksista. Toisaalta sopiminen kauppa-kassin tuomisesta portaille tai turvavälien säilyttäminen ei vaadi digitaitoja, vaan kekseliäisyyttä ja tilanteen sietämistä.

Huonoimmassa asemassa näyttäisivät vastausten perusteella olevan ne, jotka ovat olleet heikoimmassa asemassa jo ennen pandemiaa. Vaikeaa muistisairautta sairastavien tilanne vaikuttaa hankalimmalta; kotona asuva muistisairautta sairastava ei välttämättä muista suosituksia ja rajoituksia, ja saattaa siten altistua tartunnalle. Omaishoitajalle tilanne voi olla raskas, koska rajoituksista joutuu muistuttamaan, mikä saattaa aiheuttaa päivittäisiä ristiriitoja.

Asumispalveluissa tai laitoksessa asuvan tilanne ei välttämättä ole muuttunut paljoakaan varsinkaan, jos kontaktit omaisten kanssa ovat olleet vähäisiä jo ennen pandemiaa. Ikävimpiä vastauksia olivat kuitenkin ne, joissa kerrottiin, miten muistisai-

rautta sairastava henkilö ei tiedä, miksi läheinen ei enää tule vierailulle ja auttamaan ruokailussa.

Suositus vierailukiellosta sekä sosiaalisista kontakteista pidättäytyminen näyttivät tuottavan eniten hankaluutta avun ja hoivan saamisessa kotiin silloin, kun apua tarjoava omainen ei asu samassa taloudessa. Kotona asumista ja omaisten apua painottava hoivapolitiikka ei ole ottanut huomioon koronapandemian kaltaista poikkeustilannetta, jossa iäkästä läheistä hoitavat omaiset joutuvat puun ja kuoren väliin. He joutuvat päättämään, jättävätkö ikääntyneen läheisensä ilman apua, vai ovatko noudattamatta suosituksia ja mahdollisesti altistavat läheisensä koronatartunnalle. Tehtävässä poikkeusolosuunnitelmia tulevaisuuden vastaavien tilanteiden varalle, tulisi tähän epäkohtaan kiinnittää erityistä huomiota. ♥

Olen saanut tästä paljon

– Kokemuksia korona-ajan eYstäväpiiri-ryhmästä

Etänä toteutettu Ystäväpiiri-ryhmä toi ohjelmaa osallistujien viikkoon. Kun ryhmän säännöt oli sovittu, keskustelut sujuivat ja yhteisiä kiinnostuksen aiheita löytyi.

Teksti.: **Maarit Lajunen-Giust ja Irma Loven** – Kuvat: **Maarit Lajunen-Giust ja Shutterstock**

Toimimme Laajasalon palvelukeskuksessa Ystäväpiiri-ohjaajaparina. Meistä Maarit kävi Ystäväpiiri-koulutuksen jo aikaisemmin ja Irma ilmoittautui eYstäväpiiri-ohjaajakoulutukseen, kun korona oli pahimmillaan. Epidemian iskessä meidän piti miettiä, miten saisimme Ystäväpiiri-ryhmän muodostettua. Palvelukeskus oli saanut käyttöönsä etälaitteen ja

päätimme aloittaa eYstäväpiirin sen avulla, eli käytännössä videopuheluin.

Normaalisti Ystäväpiiri-ohjaajaksi valmistumiseen kuuluu Ystäväpiiri-ryhmän mainostaminen, sen kokoaminen ja ohjaaminen 12 kertaa. Emme voineet epidemian vuoksi hakea osallistujia mainostamalla esim. kirjastoissa vaan osallistujat muodostuivat Laajasalon ja Herttoniemen

kotihoidon asiakkaista. Kotihoidon hoitajat mainostivat eYstäväpiiri-ryhmää niille kotihoidon asiakkaille, joilla oli etälaitte kotona.

Kuten yleensäkin Ystäväpiiri-ryhmissä laaditaan säännöt, niin teimme mekin. Säännöissä tuli noudattaa puheenvuorojen pyytämistä ja kysymyksien esittämistä vuorollaan. Tämä sääntö oli erittäin tärkeä, sil-



lä jos kaikki olisivat puhuneet yhtä aikaan, kukaan ei olisi saanut mitään selvää kenenkään puheesta. Lisäksi ääni olisi kiertänyt kaikkien laitteissa.

Toiminta muotoutuu

Pikkuhiljaa tutustuminen toisiin alkoi sujua ja enemmän yhteistä keskustelua syntyi kolmannesta kokoontumiskerrasta eteenpäin. Yhteisiä kiinnostuksen aiheita löytyi, joista päällimmäisenä mainittakoon erilaiset tietovisailut. Niitä käytiin joka kerta piristämään synkkää koronasyksyä.

"On oikein kiva Ystäväpiiri. Olen löytänyt uusia ystäviä."

Korona olikin yhtenä puheenaiheena lähes joka kerran ja sen aiheuttama yksinäisyys tuntuvaa. Ryhmäläinen kommentoi, että viikkoon on tullut ohjelmaa ja että hän olisi osallistunut normaaliinkin Ystäväpiiri-ryhmään. Varsinkin läheisten tapaamisen rajoittuminen oli koskettavaa.

Muutama osallistuja kävi säännöllises-

ti erilaisissa ikäihmisille tarkoitetuissa tapahtumissa. Koska tapahtumat olivat peruuntuneet koronan takia, etäisyydet muihin ihmisiin ja yksinäisyys korostuivat. Vapaaehtoisena ohjaajana ryhmästä on saanut omaan elämään paljon uutta ajateltavaa ja osaa suhteuttaa asioita eri tavalla ohjaajakoulutuksenkin myötä.

Joulun odotus piristi loppusyksyä ja kiinnostus erilaisiin joulunviettopaikkoihin oli tärkeä keskustelun aihe. Ystäväpiiri-toiminnalta saimme ryhmäläisille jaettavaksi lahjoituksena saatuja Neulomuksia sydämestä -villasukkia ja huiveja, jotka annettiin ryhmäläisille pikkujoululahjoina. Ne otettiin ilolla ja kiitollisuudella vastaan ja piristivät osallistujien ensimmäistä adventtisunnuntaita.

Viimeisissä ryhmätapaamisissa puhuimme paljon ryhmän jatkosta näiden 12 tapaamisen jälkeen. Laajasalon palvelukeskus tulee järjestämään mahdollisuuden eYstäväpiiri-ryhmätapaamisen avaamiseen ja tarvittavaan tekniseen apuun ryhmän itsenäisen jatkon aikana. Osallistujista riippuu, miten pitkään tapaamiset jatkuvat, mutta kiinnostusta jatkoon on kuitenkin kaikilla. ♥



eYstäväpiiri-ryhmä etälaitteen avulla

Etälaitteen käytöllä on paljon mahdollisuuksia. Sillä onnistuu yhteydenpidon ohella virtuaalikuvausten lähettäminen ja musiikin kuunteleminen. Suurimpana haasteena koimme äänen kiertämisen ja osallistujien tipahtamisen linjoilta, jos joku toinen otti yhteyttä samaan aikaan osallistujaan. Tästä syystä on hyvä varmistaa, että keskeytyksiä ei synny eYstäväpiiri-ryhmän aikana. Lisäksi ryhmäkoon on hyvä olla pieni, 4–6 henkilöä.

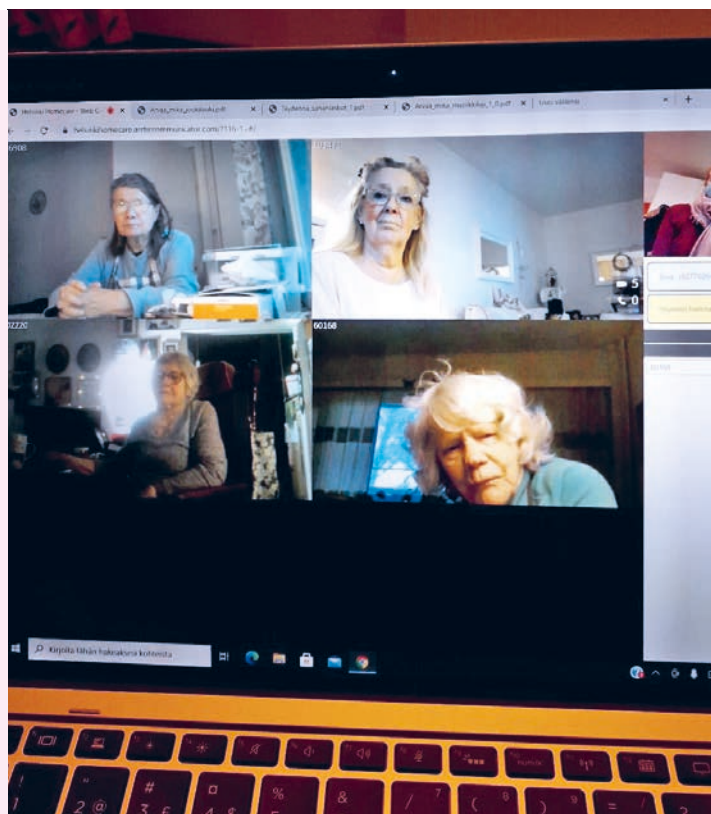
Etälaitte on sopiva henkilöille, joilla ei ole mahdollisuutta poistua kodistaan tapahtumiin tai tapaamiin. Niillä henkilöillä, joilla on etälaitte kotona, olisi hienoa, että he esittäisivät toivomuksia erilaisista mielenkiinnonkohteista palvelukeskuksille. Mahdollisuudet ovat varmasti rajattomat. Pitää vain uskaltaa etsiä, soveltaa ja toteuttaa. Näin saatetaan yhteen henkilöitä, joilla mahdollisuudet muuten ovat rajattuja.

Ystäväpiiri-toiminta

Vanhustyön keskusliitto on järjestänyt Ystäväpiiri-toimintaa jo vuodesta 2006 lähtien. Ystäväpiiri-ryhmissä tavoitteena on osallistujien yksinäisyyden tunteen lievittyminen ja uusien ystävien löytäminen.

Tutkimusten mukaan yksinäisyyden kokeminen iäkkäillä on yleistä ja korona-aika on tuonut yksinäisyyden kokemukset näkyvämmäksi. Vanhustyön keskusliitossa on vastattu korona-ajan yksinäisyyteen ripeästi ja perinteisesti kasvokkain kohtauksiin perustuvia Ystäväpiiri-ryhmiä on alettu toteuttaa eYstäväpiiri-ohjaajakoulutusten avulla verkossa. Tästä mainiona esimerkkinä toimii jutussa esiintyvä Laajasalon ryhmä ohjaajiensa johdolla.

Laajasalon eYstäväpiiri-ryhmään innostui 4 osallistujaa; Ami, Galina, Cristina ja Tuulikki. Ohjaajina toimivat syksyn 2020 eYstäväpiiri-koulutuksessa mukana ollut Laajasalon palvelukeskuksen vapaaehtoinen Irma Lovén ja jo aikaisemmin koulutuksen käynyt Maarit Lajunen-Giust Laajasalon palvelukeskuksesta.



Yhteiskehittelyllä onnellisuutta tulevaisuuden asumiseen

Miten onnellisuutta luodaan ikääntyneen ihmisen tulevaisuuden asumisessa? Mitkä ovat onnellisuuden ehdot, kun suhde ympäristöön ja elämään muuttuu iän myötä? Hippi-hankkeessa näitä asioita on pohdittu monialaisissa yhteiskehittelyissä iäkkäiden ihmisten ja heidän asumistaan tuntevien asiantuntijoiden kanssa.

Teksti: Leila Lintula, Toini Harra, Panu Karhinen ja Päivi Meriläinen – Kuva: Ilkka Vuorinen

Hippi-hankkeessa on tunnistettu ikääntyneiden tulevaisuuden asumisen onnellisuutta lisääviä tekijöitä, joita ovat mm. kodin turvallisuus, kodikkuus ja muunneltavuus. Hipan webinaarissa puhuneelle Perttu Pölöselle tulevaisuuden asumisessa tärkeimpiä asioita ovat ne, jotka eivät muutu.

Frank Martelan mukaan onnellisuus rakentuu omaehtoisuudesta, kyvykkyydestä ja yhteisöllisyydestä. Keskeinen kysymys onkin, miten mahdollistamme omaehtoisuutta, kyvykkyyttä ja yhteisöllisyyttä rakentavaa ja ylläpitävää asumista. Hyvä asuminen siis mahdollistaa onnellisuutta. Se ilmenee iäkkään ihmisen mielen hyvinvointina ja toiminnallisuutena.

Yhteiskehittelyssä voi monin tavoin tarkastella asumiseen liittyviä onnellisuustekijöitä. Ne kytkeytyvät arkitoimintaan, asuinympäristöön sekä lähipiiriin ja yhteisöihin. Onnellisuus riippuu myös saatavilla olevista palveluista ja toiminnallisuutta edistävästä teknologiasta (kuvio 1).

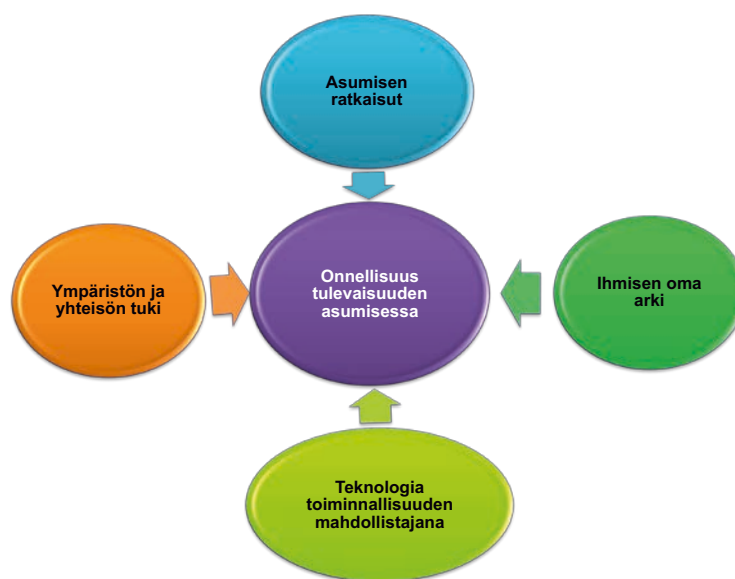
Onnellisuutta määrittäviä tekijöitä tulevaisuuden asumisessa

Ihmisen suhde ympäristöön ja elämään muuttuu iän ja kokemusten karttuessa. Tar-

peiden erilaisuus muovaa arkea ja tekee siitä oman näköisen. Itselle tärkeiden asioiden tekemiseen jää aikaa. Arjen jakaminen toisten kanssa on tärkeää, sillä yhdessä olemisen rakentaa yhteistoimintaa ja yhteisöllisyyttä. Kasvokkaiset keskusteluhetket ja ilonpito rikastavat arkea ja vähentävät yksinäisyyttä, kun ikäihmiset luottavat toisiinsa

ja toimivat yhteisen hyvän saavuttamiseksi. Kokemus itsen tarpeellisuudesta yhteisössä antaa elämälle lisää merkitystä.

Hyvin suunnitellulla ja miellyttävällä elinympäristöllä on energisoiva vaikutus, sillä se tuo ihmisiä yhteen. Yhteinen tekeminen luonnossa lisää emotionaalista, fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Ym-



Kuvio 1. Yhteiskehittelyn teemoja onnellisen tulevaisuuden asumisen tarkastelussa.



Yhteiskehittelystä

Lisää tietoa yhteiskehittelystä löydät esimerkiksi TUTTUnet.fi sivustolta <https://www.tuttunet.fi/kayt-tajalahtois-en-kehittamisen-tuki/yhteiskehittelyn-tuki.html>.

päristön tuttuus ja luonto vähentävät pelkoa ja luovat turvallisuuden tunnetta.

Tulevaisuuden asuinympäristössä teknologia on enemmän taustalla ja sulautuu rakenteisiin. Sensoriteknologian kehittymisen myötä toimintaan, kosketukseen, eleisiin ja ääneen reagoivat kodin ratkaisut lisääntyvät. Teknologisia ratkaisuja tulee aina tarkastella samanaikaisesti toiminnallisuuden mahdollistamisen ja estämisen näkökulmista, jos ne vaativat käyttäytymisen muutosta. Kun ratkaisu lisää käyttäjän hyvinvointia ja hän näkee muutoksen positiivisena asiana arjessaan, on löydetty asumisen onnellisuutta tukeva ratkaisu.

Asumisen ratkaisujen kysyntää ja tarjontaa määrittävät niiden haluttavuus ja toimivuus. On siis osattava kysyä, millaisen kodin

ikäntyvä haluaa ja mikä on hänelle tärkeää. Asuntoja, palveluja ja teknologiaa on tuotettava ihminen edellä. Asumisen ratkaisut lähtevät ikäihmisestä ja asumisen onnellisuutta määrittävät ikäihmiset itse.

Kotona asumisen tukemiseksi tarvitaan monipuolisia asumisen ratkaisuja. Yksi tällainen ratkaisu on yhteisöllinen tai välimuotoinen asuminen, joka sijoittuu tehostetun palveluasumisen ja tavallisen asumisen väliin. Tässä asumismuodossa korostetaan yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, asukkaan niin halutessa.

Onnellisuustekijät esiin yhteiskehittelyn avulla

Yhteiskehittelystä on tärkeää tarkastella ja keskustella asioista eri näkökulmista. Eriytyksen tärkeää on, että ikäihmiset itse saavat mahdollisuuden kertoa omaan arkeen liittyvistä toiveista, odotuksista ja kokemuksista.

Yhteiskehittelyn tehtävänä on lisätä siihen osallistuvien henkilöiden ymmärrystä

asiasta ja sitä varten tarvitaan mukaan monialainen joukko toimijoita. Yhteiskehittelystä kaikkien kokemukset ovat yhtä tärkeitä, sillä ymmärrystä rakennetaan yhdessä.

Yhteiskehittelyä voi toteuttaa esimerkiksi seniorikeskuksen asukaskokouksessa tai kotihoidon palvelusuunnitelmaa luotaessa. Saatavilla on helppokäyttöisiä työkaluja. ♥



Lähteet:

Martela, Frank (2014). Itseohjautuvuusteoria eli kolme vastaus-ta siihen mikä tekee ihmisen onnelliseksi. Frank Martela verkkosivut. Saatavilla osoitteesta: <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vas-tausta-siihen-mika-tekee-ihmi-sen-onnelliseksi/>



Vanhojen ihmisten ja digitalisaation kohtaamisen ongelma

Digitalisaatio on nyky-yhteiskunnan yksi suurimpia muutossuuntia. Se koskee yhteiskuntaa kokonaisuudessaan ja ihmisten elämää. Vanhat, erityisesti 75 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat, kokevat muutoksen rajumpana kuin nuoret ikäluokat, jotka ovat omaksuneet uuden ajattelutavan, "digi-ihmisyyden".

Teksti: **Briitta Koskiahho**



Ihan pihalla?

- Soste ry julkaisi Ihan pihalla? Kansalaistutkimuksen painettu- na ja nettiversiona 2019. www.soste.fi/ihan-pihalla
- Huoltaja-säätiön julkaisu Sosiaaliala uudistuu, 2020, artikkelin Vanhojen ihmisten asioiden ajaminen digitalisoituvas- sa yhteiskunnassa, on luetta- vissa netistä huoltaja-saatio.fi/wp-content/uploads/2020/12/SU-ia.pdf

Mitä tarkoitamme muotikäsitteellä digitalisaatio? Digitalisoinnilla on tekninen ja sosiaalinen puolensa. Tietoja käsitellään digilukulaitteilla. Tämä tiedonvälitys muuttaa yhteiselämän tapoja, sitä, miten kulutetaan, hoidetaan sosiaalisia kontakteja tai työskennellään. Korona-aika- na työskentelytavoissa on tapahtunut jyrkkiä muutoksia tehdä asioita toisin ja toises- sa tilassa, myös hoiva-ammateissa.

Tietoteknisten, digitaalisten välineiden käyttö muuttaa arkielämää samalla kun koko yhteiskunta muuttuu. Jos voi ja osaa käyttää tietokonetta, tablettia tai älypuhelin- ta, saa entistä paremmin yhteyden omaisiin ja tuttavii- n tai voi muodostaa uusia kontakteja. Yhteydet julkisiin ja yksityisiin palveluihin helpottuvat ja yksinkertaistuvat. Jos

tässä yhteydenotossa on vaikeuksia, jää hel- posti syrjään elämänmenosta.

Digitaitoja pitää uusintaa

Digiosallisuus vaihtelee vanhojen ihmisten kohdalla täydestä ulkopuolisuudesta hyviin taitoihin ja osallisuuteen. Tämä riippuu aiemmista elämänvaiheista, erityisesti työpai- kan luonteesta ja digitaitojen käytöstä työ- elämässä. Vanhat ovat jo loitontuneet aiem- mista taidoistaan, joita on työlästä uusintaa. Hyvin kiinnostuneet ovat koko ajan uudel- leenkouluttautuneet, toiset taas pysytelleet mahdollisimman kaukana koko digimaa- ilmasta. Yhteiskunta kuitenkin vaatii näitä taitoja nyt kaikilta, joilla ei ole terveydellisiä esteitä. Suurin osa vanhoista kuuluu ääripäiden väliin. Terveystilan alene- minen tai omaishoitajana toimiminen ovat esimerkkejä, jotka vähentävät voimia uusintaa taitoja.

Yleisesti todetaan, että digitalisoitumisen mukana pysyminen luo ihmiselle mahdolli- suuksia osallistumiseen elämän kaikilla ta- soilla. Vähemmän puhutaan riskeistä van- hojen ihmisten elämässä.

Digitalisointia käytetään entistä enem- män ihmisten valvontaan. Hoivattavan vuo- teen viereen asetetaan matto, joka rekisteröi, onko vuoteesta noustu ylös. Ovesta kulke- mista tarkkaillaan. Ranteessa voi olla puhe- lin, joka rekisteröi eri elintoimintoja ja voi lähettää signaaleja ulkopuoliselle tarkkai- lijalle. Pöydällä oleva hoivarobotti voi lähettää raportteja hoivattavan tilasta samalla kun sitä voi käyttää yhteydenpitoon.

Tiedonvälityksen tietosuoaongelmat ovat viime vuosina tulleet esille entistä useammin. Voiko joku ulkopuolinen hak- keroija tulla väliin ja kalastaa tietoja, kysy- tään. Digitalisaatiokehityksen valvonta saa yhä uusia haasteita.

Osallisuuden vahvistaminen

Palataan vielä mahdollisuuksiin. Korona- aika on tuonut esiin digitalisaation hyviä puo- lia. Ruotsissa sitä on tehostetusti käytetty hyväksi hoivakotien asukkaitten ja omais- ten yhteydenpidossa. Hoivakotiin on nimet- ty erityinen digiyhteysasiantuntija, joka val- voo ja opastaa asukkaita ja omaisia yhtey- den saamisessa. Välineitä on hankittu hoi-

vakoteihin, esimerkiksi tabletteja. Suomes- sa tähän mahdollisuuteen on herätty myö- hään ja sitä käytetään rajoitetusti hyväksi. Digitalisaatio onkin ensi sijassa organisoi- tikysymys.

Digiosallisuutta vähentävät vanhojen ih- misten omaan taustaan ja elämänsäkuun liittyvät tekijät, asenteet sekä terveydelli- set ja taloudelliset tekijät. Huono terveys ja huono taloudellinen tilanne heikentävät mahdollisuuksia osallisuuteen yleensä, vä- lineiden hankkimiseen, käyttökustannusten maksamiseen ja käyttöön sekä tietojen ja taitojen uusintamiseen. Pienellä eläkkeellä ei makseta uusia välineitä eikä niiden käyt- tökustannuksia. Huono terveys ei mahdol- lista uuden opettelua ja moninaisten uusien asioiden yhtäaikaista mielessä pitämistä. So- siaaliset suhteet, jotka tukevat vanhan ih- misen digiosallisuutta, usein vähenevät tai puuttuvat kokonaan, mitä vanhemmasta henkilöstä on kysymys.

Digiavustaja

Vanhojen ihmisten selviytymisestä digi- maailmassa on viime aikoina tehty usei- ta tutkimuksia Euroopassa. Oma panok- seni on liittynyt Ihan pihalla? kansalais- tutkimukseen 2019. Olen myös kirjoitta- nut Huoltaja-säätiön julkaisuun artikkelin Vanhojen ihmisten asioiden ajaminen di- gitalisoituvassa yhteiskunnassa. Tutkimus- aineistosta kävi selville, että myös korkeas- ti koulutetut vanhat ihmiset ovat suuris- akin vaikeuksissa asioitaan hoitaessaan netin välityksellä. Työelämän taidot eivät enää kannan ja monelta on uusien opiskelu jäänyt. Miten selviytyvätkään vähemmän koulutetut?

Toimenpiteitä ja henkilöitä, joka ymmär- tävät ongelman kokonaisuuden ja monita- hoisuuden, tarvitaan yhteiskunnan tasol- ta (digiministeri) aina hallinnon alatasoille asti. Tekniikkaa ei pidä kehittää ilman ym- märtystä sen käyttäjästä. Tässä olisi paran- tamisen varaa insinöörikoulutuksessa. Hen- kilökohtainen digiavustaja auttaisi monia käytännössä. Asumista pitäisi kehittää pal- veluasumisen suuntaan taas kerran. Vanho- jen ihmisten ja digimaailman kohtaaminen on esimerkki digitalisaatio-ongelman moni- ulotteisuudesta. ♥



Tulevaisuuden vanhus on varautunut

Vanheneminen.fi-hankkeessa luotiin Suomen ensimmäinen vanhuuteen varautumisen tietopankki. Yhteisellä kampanjoinnilla on tavoitettu jo lähes 200 000 ihmistä.

Teksti: **Eve-Linda Lassila** ja **Katja Helo** – Kuvat: **Ilkka Vuorinen** ja **Merja Lankinen**

Omaehtoinen vanhuuteen varautuminen on oman elämän suunnittelua niin, että se olisi vanhanakin hyvää. Varautumiseen kuuluvat muun muassa omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen, taloudellisten ja asumiseen liittyvien asioiden ennakointi sekä oikeudellisten asiakirjojen laatiminen.

Vanhustyön keskusliitto lähti vuonna 2018 kehittämään täysin uudenlaista vanhuuteen varautumisen tietopankkia yhdessä laajan kumppaniverkoston kanssa. Taustalla oli havainto siitä, että vaikka tietoa varautumisesta oli olemassa runsaasti, se oli hajallaan eri paikoissa ja sitä oli vaikea löytää.

Vanheneminen.fi-hankkeen tavoitteeksi otettiin tämän tiedon kokoaminen yhteen paikkaan. Hanketta rahoitti vuosina 2018–2020 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskus STEA.

Mukana kehittämistyössä oli 17 toimijaa: järjestöjä, ministeriöitä, yrityksiä ja yliopistoja. Kaikilla oli yhteinen päämäärä leviättä tietoa vanhuuteen varautumisesta ja saada ihmiset havahtumaan omaan varautumiseensa. Yhteisellä kampanjoinnilla on tavoitettu jo lähes 200 000 ihmistä. Varautumisen sähköpostikurssin on tilannut itselleen yli 700 ihmistä ja sivustolla on jo yli 55 000 kävijää.

Varautumistietoa jo viisikymppisille

Vanheneminen.fi-aineiston lähtökohdaksi ja kohderyhmäksi valittiin yli 50-vuotias kansalainen. Kaiken aineistoon lisättävän materiaalin täytyi siis soveltua nimenomaan viisikymppiselle käyttäjälle. Selkeästi vanhuksille tai suoraan vanhuspalveluiden yksiköille suunnatut materiaalit rajattiin ulos.

Vanhemmilla ihmisillä usein on jo jonkin verran kokemusta esimerkiksi siitä, kuinka oma arki voi muuttua eläköitymisen myötä tai kuinka terveydentila voi muuttua vanhetessa nopeastikin. Nuorempana ihmiset taas eivät välttämättä aktiivisesti ajattele varautumisasioita tai eläkkeelle jäämistä, vaikka nimenomaan silloin niihin kannattaisi jo varautua.

Vanheneminen.fi-sivustoa rakennettiin palvelumuotoilun keinoin. Kohderyhmän edustajista koottu testiryhmä tarkasteli sivustoa useita kertoja prosessin aikana. Si-

vustolla kuuluu siis vahvasti kohderyhmän oma ääni.

Materiaaleja yksilöille ja ryhmille

Lokakuussa 2019 avattiin sivusto www.vanheneminen.fi. Sivusto pitää sisällään vanhuuteen varautumiseen liittyviä tietoartikkeleita, kokemustarinoita, työvälineitä sekä erilaisia testejä. Kehitimme sivustoa varten myös täysin uudenlaisia työvälineitä esimerkiksi oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Myöhemmin Vanheneminen.fi-aineisto täydentyi maksuttomalla kansalaisen sähköpostikurssilla sekä varautumisen ryhmämallilla. Ryhmämallin avulla kuka tahansa voi järjestää varautumisen kurssin käyttäen valmiita kurssimateriaaleja vapaasti tukena.

Saamamme palaute Vanheneminen.fi-aineistosta on pääosin positiivista. 75 prosenttia verkkosivuston käyttäjistä löysi sivustolta etsimäänsä tietoa, ja moni on ryhtynyt varautumaan vanhuuteen aineiston innoittamana. Käyttäjät ovat esimerkiksi laatineet edunvalvontavaltuutuksensa tai tehneet terveyteen liittyviä suunnitelmia sivuston ohjeiden pohjalta. Palautteiden mukaan moni suosittelisi aineistoa myös ystävilleen.

Kokemuksia vanhuuteen varautumisesta

Vanheneminen.fi-hankkeessa olemme

koonneet yhteen paitsi käyttäjiemme palautetta, myös ylipäättään ihmisten kokemuksia vanhuuteen varautumisesta. Vuonna 2020 hankkeessa toteutettiin kaksi laadullista tutkimusta, joista toinen oli YAMK-opinnäytetyö ja toinen väitöskirjatason tutkimus. Tutkimukset antavat lisää tietoa siitä, miten ja milloin ihmiset varautuvat vanhuuteen.

Tutkimuksissa selvisi muun muassa, että moni ei juurikaan miettinyt omaa vanhenemistaan ennen kuin jotain oli sattunut omassa tai läheisen elämässä. Tietyntylaiset såröt elämässä, kuten onnettomuus tai sairastuminen, havahduttavat ihmisen varautumaan tulevaan. Tutkimustiedon ja käytäytymisen muutoksen teorioiden pohjalta hankkeessa kehitettiin Varautujan polku-malli. Varautujan polku kuvaa esimerkiksi henkilön ”Veikon” matkaa havahtumisesta kohti tietoista vanhuuteen varautumista. Veikon tarinaan pääset tutustumaan tämän lehden sivulta 30.

Hankkeen tutkimuksista ja Varautujan polku-mallista voit lukea lisää osoitteesta vanheneminen.fi/tietoa-ja-tutkimuksia. Vanheneminen.fi-aineisto on edelleen käytettävissä, vaikka hankeaika onkin tulossa päätökseensä. Toivommekin, että jatkossa mahdollisimman moni hyödyntäisi kehitettyä laajaa aineistoa joko oman elämänsä tarpeisiin tai ammatillisena tukena. ♥



Vanheneminen.fi kehittäjät Eve-Linda Lassila (vas.) ja Katja Helo hankkeen päätöswebinaarissa.

VARAUTUJAN POLKU



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Veikko ei ajattele vanhenemista.
Ajatus ei tunnu hänestä ajankohtaiselta,
eikä muutenkaan houkuttelevalta.

1



Liukkaalla talvikelillä Veikko yllättäen
kaatuu portaissa ja katkaisee jalkansa.

2



Oma koti näyttäytyy kipsi jalassa erilaiselta:
portaita on hankala kulkea eikä oma
lähikauppa olekaan enää niin lähellä.

3



4

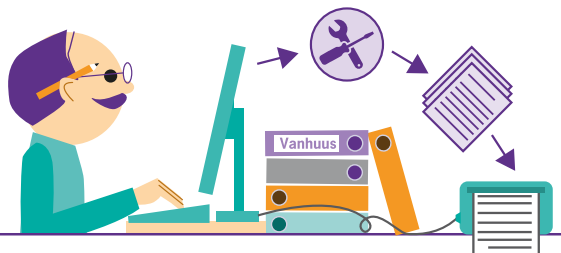
Veikko pysähtyy miettimään, miltä asuminen
tässä kodissa tuntuisi vanhempana, kun
liikkuminen saattaa muutenkin vaikeutua.
Hän alkaa etsiä tietoa asumisen ennakoinnista
vanhuuden varalle.



5

Veikko löytää Vanheneminen.fi -sivuston, jossa
on tietoa asumisen ennakoinnin lisäksi myös
taloudellisesta ja oikeudellisesta ennakoinnista,
terveyden ja toimintakyvyn ylläpidosta sekä
mielekkästä arjesta. Veikko saa paljon tietoa
asioista, joita ei ole tullut aikaisemmin ajatelleeksi.

6



Veikko ryhtyy sivuston työvälineiden ja
tietoartikkelien pohjalta suunnittelemaan omaa
vanhuusikäänsä ja varautumaan vanhuuteen.

7



Oma arki jatkuu hieman huolettomammin nyt,
kun Veikko tietää varautuneensa tuleviin vuosiin.

Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN

RAI kuuluu kaikille.

RAI on terveydentilan ja toimintakyvyn kattava arviointi, joka on yhtä aikaa täysin yksilöllinen ja kaikille sama. RAI takaa, että jokainen asiakas on samalla viivalla.



Lokakuun 2020 alussa astui voimaan päivitetty vanhuspalvelulaki, jossa RAI-arviointivälineet määritellään kansallisesti käytettäväksi seuranta- ja arviointijärjestelmäksi. Valtioneuvosto toteaa RAI-arviointivälineiden yhtenäistävän palvelutarpeen arviointia ja tukevan palveluiden laadun kehittämistä. Lain siirtymäaika on voimassa 31.3.2023 saakka.

RAI-arviointi herättää monenlaisia tunteita eivätkä kaikki pidä siitä, että se on kirjattu lakiin. Usein tuntuu, että taustalla on väärinymmärryksiä tai kokonaiskuva on jäänyt hahmottumatta. RAI-arviointiin negatiivisesti suhtautuvat usein moittivat, kuinka se "vie aikaa oikealta hoitotyöltä". Siltä se varmasti tuntuu, jos arvioinnin tuottamaa tietoa ei arjessa hyödynnetä. On totta, että RAI-arvion tekeminen vie aikaa, mutta kyse on siitä, miten käytetty aika hyödynnetään.

Jos ajattelee asiaa siitä näkökulmasta, että kaksi kertaa vuodessa todella pysähdytään asiakkaan yksilöllisten tarpeiden äärelle, käydään läpi huolellisesti kirjaten asiakkaan vahvuudet ja mahdollisuudet, toiveet, tarpeet ja kuntoutuspotentiaali – ei aika tunnu pitkältä, vaan se on käytetty hyvin tärkeään työhön. Yleensä samaa matkaa arvioinnin kanssa syntyy myös asiakkaan yksilöllinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma ja parhaassa tapauksessa myös asiakkaan lähiomaiset osallistuvat arvioinnin toteuttamiseen.

Miksi RAI on hyvä juttu – sekä kansalaisen että ammattilaisen näkökulmasta?

RAI on erinomainen keskustelun ja kuuntelun väline. Se auttaa käymään koko elämän kaikki osa-alueet läpi niiden ansaitsemalla huolellisuudella. RAI auttaa ottamaan puheeksi myös sellaiset asiat, joiden esiin nostaminen vapaassa keskustelussa koetaan usein hankalaksi.

- RAI antaa kattavan kokonais kuvan yksilön hyvinvoinnista, terveydentilasta ja toimintakyvystä.
- RAI tekee kuntoutuksen tulokset näkyviksi – ja motivoi eteenpäin!
- RAI-arviointi tehdään säännöllisesti: puolivuositain tai tilanteen merkittävästi muuttuessa. Se auttaa rakentamaan luottamusta asiakkaan, omaisten ja hoitohenkilöstön välille.
- Säännöllisen RAI-arvioinnin perusteella henkilö saa tarpeidensa mukaisia palveluita, hoitoa ja huolenpitoa – myös voinnin muuttuessa.

RAI-järjestelmää on yli 20 vuoden ajan kehittänyt kansainvälinen, riippumaton tutkijaorganisaatio interRAI. Se on käytössä yli 40 maassa.

Suomessa RAI-arviointijärjestelmä on otettu käyttöön vuonna 2000. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos ylläpitää RAI-välineiden suomalaisia versioita ja huolehtii, että niitä käytetään interRAIn lisenssisopimusehtojen mukaisesti.

Lähde: www.thl.fi/rai

- RAI lisää läpinäkyvyyttä, osoittaa hoidon laadun ja tekee tulokset näkyviksi.
- RAI-arviointi on yhteismitallinen ja kaikille samanlainen. Se asettaa kaikki palveluiden piirissä olevat samalle viivalle ja auttaa luomaan kansallisesti yhtenevät kriteerit palvelutarpeiden arvioinnille ja palveluiden myöntämiselle.
- RAI auttaa kohdentamaan rajalliset resurssit oikein ja kertoo päättäjille, millaisia osaajia ja resursseja työssä tarvitaan
- RAilla kerätty tieto auttaa koko Suomea kehittämään tarpeita vastaavia palveluita.

Oy Raisoft Ltd on yli 20 vuotta rakentanut RAI-arviointiin erikoistunutta ohjelmistoa, joka integroituu osaksi käytössä olevia järjestelmiä.

Meillä on vahva sote-alan ymmärrys ja osaaminen. Tarjoamme kattavan kokonaispalvelun – emme pelkkää ohjelmistoa.

www.raisoft.com/rai-kansalliseksi

Rakkaista asioista kannattaa pitää kiinni

”Mistä sinä unelmoit”, kysyn joukolta seniori-ikäisiä ihmisiä. Toivelistalla on elää terveenä, liikkua, olla toisten kanssa tekemisissä ja saada elää omannäköistä elämää, syödä ja nukkua hyvin. Seniorina unelmat eivät useinkaan ole pilvilinnoja ja lottovoittoja, vaan pieniä hyvän elämän asioita.

Teksti: **Marika Maury**

Kunpa pääsisi itsenäisesti käymään torikahveilla tai teatterissa. Unelmana on, että kevään tullessa pääsisi kävelylle läheisen lammen rantaan katsomaan, kuinka sorsat uivat ja heittämään heille murusia.”

81-vuotias **Seppo Tukiainen** on muusikko ja viulunsoiton opettaja. Viulu ei ole laskeutunut Sepon käsistä iän karttuessa. Hän tekee vielä innolla työtä, antaa viulunsoitonopetusta ja harjoittelee edelleen. Siis elämänmittainen muusikko. Miksi pitäisi luopua rakkaista asioista? Seppo kertoo edesmenneestä vaimostaan Sirpasta, niin ikään viulustista, jolle sanottiin, että hänen olisi luovuttava soittamisesta. Vaimo ei suostunut ja soitti vielä kymmenen vuotta kiellon päälle. Pidä siis kynsin hampain kiinni niistä asioista, joita rakastat.

– Kun vain pysyisin terveenä. Terveystä ei kannata odotella, vaan tehtävä asioita sen eteen. Liikkuvuuden kautta muutkin unelmat mahdollistuvat, Tukiainen kertoo.

Tukiainen on omatoiminen, mutta lisäksi hänellä käy ilostuttaja aktivoimassa.

Tukea unelmien toteuttamiseen

Voiko senioreiden unelmien toteutumista tukea? 24-vuotias **Iida Kujanpää** istui neljä vuotta sitten kahvilassa ja katsoi, kun ryhmä ikääntyviä naisia juhlisti arkipäivää laillisella kuohuvaa. Hän päätti, että kun minäkin tulen seniori-ikään, haluan elää täyteläistä elämää. Kujanpää jäi kuitenkin mietityttämään ne, joilla ei ole ystäviä, tai jos kunto on käynyt niin huteraksi, että ei enää pääsekään ystäviensä matkaan. Kuinka he pääsevät nauttimaan arjen pienistä iloista.

Kujanpää päätti perustaa Ilostu Oy:n, joka toimisi uudenaikaisilla periaatteilla. Seniorien luona käy ilostuttajia arjen käsiparina ja ilon tuojina. Heidän kanssaan tehdään hyväntuulisella tavalla ihan tavallisia, arkisia asioita: siivotaan, laitetaan ruokaa ja mennään mukaan apteekkireissulle. Ilostuttajat haluavat viedä asian pidemmälle ja pohditaan, miten mahdollistaa sellaiset asiat, joita ei enää pysty ilman tukea toteuttamaan.

Joskus avun saaja ei pysty ilmaisemaan omia toiveitaan. Silloin pitää olla herkällä intuitiolla, mistä henkilö nauttisi.

– Dementoitunut klassista musiikkia rakastanut asiakas vietiin konserttisarjaa kuuntelemaan. Vaikka toiveiden ilmaisu ei enää sujunut, kehonkielestä näki, miten nauttinnollinen kokemus oli, Kujanpää sanoo.

Unelmissa näkyvät ihmiset

”Yksin ei ole hyvä olla”, seniorit kertovat ja toivovat enemmän aikaa läheisten kanssa. 88-vuotias nainen haaveilee, että aviomies olisi terve. Tällä hetkellä mies on sairaalassa, eikä häntä pääse katsomaan, eikä vaimo ei osaa unelmoida muusta kuin, että näkisi vielä miehensä.

Toinen seniori mietti, mitä kouluajan parhaimmalle ystävälle kuuluu. Tiet olivat vieneet eri suuntiin ja yhteys katkenut. Ilostuttaja auttoi etsimään ystävän puhelinnumeron ja voi sitä riemua, kun ystävyykset pääsivät vihdoin tapaamaan.

Entä jos unelmaa ei voida toteuttaa?

95-vuotias Reino kertoi toivovansa, että hän olisi 20 vuotta nuorempi. Tähän ei parhaimmillaan ilostuttaja pysty, mutta lääkysymysten avulla selviteltiin, mitkä olivat niitä tärkeitä asioita, joita hän nuorempana teki. Reino muisteli kaihoisasti aikoja, jolloin hän saattoi tavata kavereita kahvilassa ja käydä jääkiekko-ottelussa. Hankittiin liput ja lähdettiin kavereita tervehtimään.

85-vuotias **Juhani Kärnä** haaveili Perun matkasta. Koska tämä ei ollut mahdollista, keksittiin luovasti mennä syömään perulaiseen ravintolaan, Cevicheriaan. Olisi ollut niin helppo sanoa, että ei me nyt mihinkään Peruun voida lähteä. Eräänä aamuna Kärnä mietti, että haluaisi syödä tataripuroa, josta tulee mieleen onnellinen lapsuus Karjalassa. Yhdessä tutkittiin, miten puuroa valmistetaan, kauppalistalle lisättiin tatarisuurimot ja puuron kera muisteltiin lapsuut-



Iida Kujanpää



Seppo Tukiainen soittaa ja opettaa edelleen.

ta. Seuraava unelma on hapankaalipiirakka.

– Jos unelmaa ei voi sellaisenaan toteuttaa, niin keksitään korvaavia konsteja. Usein kekseliäisyyden kautta tullut toteutus tuo enemmän iloa kuin alkuperäinen ajatus, Kujanpää toteaa.

Mikä merkitys unelmilla on?

Unelmat kuuluvat kaikille. Unelmat voivat muuttaa luonnettaan ja joskus toteutukseen tarvitaan kekseliäisyyttä. Hyvä elämä toteutuu, kun saa toteuttaa itselleen rakkaita asioita, vaikka se tapahtuisikin tuettuna.

Unelmat motivoivat myös toimintaan. Kun unelmana on päästä kesäkelien tullessa ulkoilemaan kodin läheiseen puistoon, on tämä oiva motivaattori talven tuiverruksessa jumpata ja vahvistaa reisilihaksia. Unelmien tuottamisen tuloksellisuutta tutkittiin

Ilostu Oy:ssä. Tutkittujen senioreiden henkinen hyvinvointi parani 71 prosenttia, sosiaalinen 48 prosenttia ja fyysinen toimintakyky 18 prosenttia.

Oikeastaan hyvä elämä on tunne. Se on elämäniloa, joka loppujen lopuksi koostuu pienistä asioista: kohtaamisista, päivän lehden lukemisesta puiston penkillä, kauniista

luonnosta tai asuun sopivasta huulipunasta. Hyvä elämä on kahvin juomista kauniista kupista toteamuksella, ettei säästele juhla-kuppeja tärkeämpiin tilaisuuksiin, sillä jokainen päivä voi olla juhlapäivä!

Unelmat tekevät elämästä ihanaa. Kaiken ei tarvitse toteutua, mutta monet asiat voivat. ♥

Kirjoittaja

Maarika Maury on Kissconsulting toimitusjohtaja, työyhteisövalmentaja ja kirjailija. Hän on kirjoittanut kirjan *Lusikka Sotesopassa*. www.kissconsulting.fi

Ilostu Oy tuottaa hyväntuulisia senioreiden kotiin vieviä palveluita. www.ilostu.fi



Kuva: Nina Kaverinen

Asiakasohjaaja omaisettoman ikäihmisen valinnanvapautta tukemassa

Ikäihmisten määrän lisääntyessä palvelujen piiriin tulee myös enemmän niitä ikäihmisiä, joilla ei ole läheisverkostoa. Miten asiakasohjaaja voi omassa työssään tukea omaisettoman asiakkaan valinnanvapautta?

Teksti: **Laura Nummela** ja **Mari Kovanen**



Omaisettoman ikäihmisen avuntarpeet alkavat näyttäytyä palvelujärjestelmässä aluksi asioiden hoitamiseen liittyvissä asioissa, kuten kauppa-asioinnissa tai raha-asioiden hoitamisessa. Tilanne näyttäytyy yhä hauraammalta silloin, kun omaisettomasta ikäihmisestä tulee hoivaa tarvitseva.

Omaiseton ikäihminen asiakasohjauksen asiakkaaksi

Omaiseton ikäihminen tulee asiakasohjauksen asiakkaaksi, kun on tarve selvittää kotihoidon tai asumispalveluiden tarvetta. Asiakasohjaus yhdessä asiakkaan kanssa suunnittelee ja järjestää tarvittavat palvelut palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä. Myöntämisperusteiden täyttyessä palvelun saamiseksi asiakasohjaaja voi tarjota palvelusetelin. Tällä ikäihminen voi valita palveluntuottajan kyseiseen palveluun.

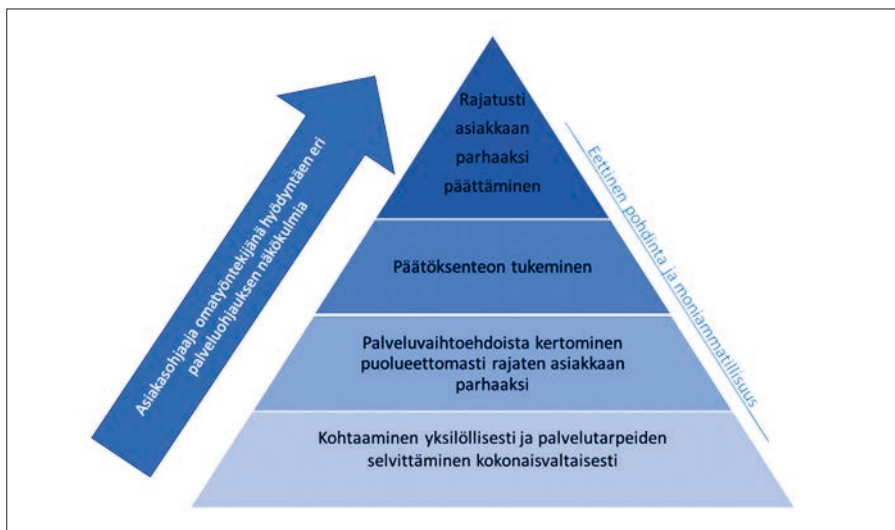
Asiakasohjauksen toiminta perustuu palveluohjaukselliseen työtapaan, jossa asiakasohjaaja kokoaa asiakkaan palvelupaketin. Oman haasteensa omaisettomien ikäihmisten kanssa tehtävään työhön tuo asiakasohjaajien puolueettomuus viranhaltijoina samanaikaisesti, kun valinnanvapaus lisääntyy.

Asiakasohjaaja tukee valinnoissa

Asiakasohjaaja tapaa ikäihmisen yleensä hänen kodissaan. Asiakasohjaajan tulee tunnistaa ikäihmisen omaisettomuus ja sen mahdolliset vaikutukset asioiden hoitoon, mikäli ikäihminen on hoivaa tarvitse-

Yhteiskunnan väestörakenteen ja huoltosuhteen muutokset sekä lisääntynyt yksin asuminen asettavat kehittämishaasteita palvelujärjestelmälle ja asiakastyön osaamiselle. Samanaikaisesti valinnanvapaus on kasvava suuntaus – miten toteutuu sellaisen ikäihmisen valinnanvapaus, jolla ei ole läheisverkostoa auttamassa palvelujen valinnassa?

Ikäihminen, jolta puuttuu läheisverkosto, on **Päivi Ahosolan** mukaisesti omaiseton. Jokaisen omaisettoman ikäihmisen tilanne on yksilöllinen. Tilanteeseen vaikuttavat esimerkiksi terveys, taloudellinen asema ja elämäntyyli. Omaisettomilla ikäihmisillä ei ole varsinaisesti yhteiskunnassa tunnistettua erillistä asemaa, kuten perheellisillä ikäihmisillä.





omatyöntekijä ei korvaa oma- tai vastuuhoidattajaa, vaan molempia tarvitaan. Asiakasohjaajien työtä tulee kehittää siten, että omatyöntekijäyys mahdollistuu.

Omatyöntekijä valvoo asiakkaan etua ja parasta palveluissa riippumatta siitä, ovatko ne myönnettyjä kunnallisena palvelutuo-
tantona, ostopalveluna tai palvelusetelillä.

Asiakasohjaajan tulee tunnistaa omaisettoman ikäihmisen tilanne ja tarpeet sekä muokata työtapaansa soveltaen palveluohjauksen eri menetelmiä. Pietiläisen mainitsemat näkökulmat palveluohjauksesta ovat perinteinen, yksilöllinen, itsemääräämisoikeutta korostava, asianajomallinen sekä siirtymävaiheiden palveluohjaus. Nämä palveluohjauksen näkökulmat korostuvat asiakasohjaajan toimiessa omatyöntekijänä omaisettoman ikäihmisen valinnanvapautta tukien. ♥

va. Omaisettoman ikäihmisen kohtaaminen vaatii asiakasohjaajalta yksilöllisen elämäntilanteen tunnistamista. Dialogisuus ikäihmisen kanssa, osana asiakasohjauksen palvelutarpeen arviointia, tekee palvelutarpeet näkyviksi.

Palvelujärjestelmä on rikkonainen, joten asiakasohjaaja on merkittävässä asemassa koordinoimassa omaisettoman ikäihmisen palvelupakettia. Asiakasohjaajan tehtävänä on yhdenvertainen tiedottaminen palveluvaihtoehtoista. Omaisettoman ikäihmisen valinnanvapautta tukevat yksilöllinen ohjaaminen ja hänelle sopivan tiedon suodattaminen palveluvaihtoehtoista. Tiedon tulee olla selkeäkielistä, puhuttua ja kerrattua tietoa, jota tuetaan tietoteknisin ratkaisuin. Tavoitteena on, että ikäihminen tulee tietoiseksi käytettävissä olevista valinnanmahdollisuuksista ja näin ollen päätöksentekomahdollistuu ja helpottuu.

Moniammatillisen yhteistyön tulee olla apuna silloin, kun omaisettoman ikäihmi-

sen päätöksentekokyky on heikentynyt ja on tarpeen tunnistaa, mikä on asiakkaalle parhaaksi.

Valinnanvapauden kannalta asiakasohjaajan asema puolueettomana viranomaisena nähdään ongelmallisena. Puolueettomuuteen vetoamalla ei voida välttää veloitetta ikäihmisen osallisuuden tukemisesta hänen palveluvalinnoissaan tai asiakkaan parhaan tunnistamista. Olennaista on tunnistaa, millä tavoin ja mistä asioista omaiset on hoivaa tarvitseva ikäihminen pystyy valinnastaan päättämään, ja toimia tilanteessa hänen päätöksentekoaan tukien.

Asiakasohjaaja omatyöntekijänä

Sosiaalihuoltolaki määrittää, että jokaiselle sosiaalihuollon palvelun asiakkaalle pitää olla nimetty omatyöntekijä, joka asiakkaan tarpeiden ja etujen mukaisesti koordinoi palvelukokonaisuutta. Omatyöntekijä voi olla esimerkiksi asiakasohjaaja. Eduskunnan apulaisoikeusasiamiehen mukaan

Lähteet:

- Ahosola P. 2018. Vanhushoiva-politiikan uusfamilismi. Omaiset-
tomat hoivan tarvitsijat institu-
tionaalisen hallinnan kohteena.
Tampereen Yliopisto. Väitöskirja.
- Eduskunnan apulaisoikeusasiamies. 2020. EOAK/4944/2019. Laitos- ja palveluasumisen laadun valvonta asumispalveluissa.
- Hallintolaki 06.06.2003/434.
- Kehusmaa S, Alastalo H, Marjeta N, Mielikäinen L. Asiakasohjaus päättää tulevaisuudessa iäkkään palveluista – työntekijöiden koulutusta pitää lisätä. Tutkimuksesta tiiviisti 37, marraskuu 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Laki kunnallisesta viranhaltijasta 11.4.2003/304.
- Pietiläinen, E. (toim.) 2003. Lapsi, perhe ja palveluohjaus. Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä palveluohjauskokeilu 2001–2003. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:11. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74391/Selv200311.pdf>
- Sosiaalihuoltolaki 0.12.2014/1301.

Info

Artikkeli perustuu Laura Nummelan ja Mari Kovanen sosionomi (YAMK) -opinnäytetyöhön ”Me lähtökohtaisesti pyritään asiakkaan parhaaseen” - Omaisettoman ikäihmisen valinnanvapauden tukeminen palveluohjauksen avulla. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän asiakasohjaus Siirin sekä Tampereen kaupungin kotihoidon asiakasohjauksen kanssa.

Opinnäytetyö on luettavissa osoitteessa:
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020112924944>



Kuva: Ilkka Vuorinen

Iäkkäiden osallisuus ja palvelut on turvattava kunnissa

Iäkkäät ihmiset tulee huomioida kuntien toiminnoissa ja palvelujen kehittämisessä. Lue Vanhustyön keskusliiton sekä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton VALLI ry:n suositukset kunnille.

1. Vanhuuteen varautuminen lisää kuntalaisten hyvinvointia.

Vanhuuteen varautuminen on ennaltaehkäisyä ja ennakkointia, jotta ikävaihe olisi mahdollisimman hyvä, laadukas ja turvallinen. Omaehtoisen vanhuuteen varautumisen (talous, turvallinen asuminen, terveys, sosiaalinen elämä, oikeudellinen ennakkointi) lisäksi kuntien pitää tukea vanhenevaa väestöään tarjoamalla virikkeellistä toimintaa, kulttuuria sekä liikunta- ja hyvinvointipalveluja ennenaikaisen toimintakyvyn heikentymisen ehkäisemiseksi. Ikääntyvien hyvinvointia tuleekin tarkastella kokonaisuutena ja ratkaisuja on etsittävä ennakoivista toimista entistä enemmän.

2. Välimuotoista asumista on kehitettävä kaikissa kunnissa.

Tarvitaan erilaisia asumisen malleja, jotta ikääntyvät pystyvät valitsemaan itselleen sopivimman asumismuodon. Kuntien ja kuntayhtymien tulee entistä paremmin ennakoida ikääntyneiden asumistarpeiden muutoksiin ja ottaa välimuotoisen asumisen ratkaisujen tarjoamat mahdollisuudet huomioon suunnittelussaan. Tarvitaan esteettömiä ja yhteisöllisyyden mahdollistavia tiloja sekä mahdollisuuksia yksilölliseen asumiseen kotipalvelun turvin.

3. Palveluseteli tukee iäkkäiden kuntalaisten itsemääräämisoikeutta.

Erityisesti iäkkäiden ihmisten kannalta on tärkeää, että heillä

olisi mahdollisuus valita palveluntuottaja, jonka he kokevat tarjoavan heitä arvostavaa ja laadukasta palvelua. Palveluseteli tulisi ottaa käyttöön ikääntyneille jokaisessa kunnassa, siten että ne ovat kaikille ikääntyneille tosiasiallinen vaihtoehto tuloista riippumatta

4. Järjestöjen asiantuntemus ja arjen toiminta ovat välttämättömiä.

Ilman satoja sote-järjestöjä, kansalaisjärjestöjä ja yhteiskunnallisia yrityksiä sekä niissä toimivia vapaaehtoisia ja työntekijöitä monia suomalaisten hyvinvointia tukevia palveluita ei olisi. Matalan kynnyksen auttaminen, vertaistuki, hyvinvointipalvelujen tuottaminen ja turvallisen kotona asumisen tukeminen rampautuisivat, jos järjestöjen toiminta kunnissa vähenisi. Kuntien vanhusneuvostoihin on otettava laajemmin mukaan kunnissa toimivien vanhusjärjestöjen edustajia.

5. Helppokäyttöinen teknologia tukee ikääntyneiden kuntalaisten osallisuutta.

Digi ja teknologia tuottavat paljon iloa, apua ja tarjoavat myös iäkkäille ihmisille mahdollisuuden toimia ja osallistua aktiivisina kuntalaisina. Kunnan pitää huolehtia siitä, että sen sähköiset järjestelmät ovat esteettömiä, helppokäyttöisiä ja saatavutettavia. Käyttäjien tarpeet tulee huomioida kuulemalla heitä ja ottamalla heidät mukaan palvelujen kehittämiseen. ♥

vtkl.fi/kuntavaalit

Kohti tulevaisuuden ikääntyneiden palveluita

Teksti: Sanna Lastikka



Helmikuussa popsote.fi sivuilla pohditaan, hukkuuko asiakas palveluviidakkoon? Hukkuu.

POPsoite tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskuksen ikääntyneiden palveluiden kehittämisohjelmassa keskiössä on, että ikääntyneet saavat oikea-aikaisesti tarvitsemansa palvelut matalalla kynnyksellä ja ovat itse osallisena palveluiden kehittämisessä ja suunnittelussa sekä arvioinnissa. Myös tiedolla johtamisen osaamista vahvistetaan. Pelkästään palveluiden kehittäminen ei riitä, vaan tulevaisuudessa tarvitaan monialaisia hyvinvointiverkostoja ikääntyneiden palveluiden lisäksi.

Lammintakanen ja Laulainen korostavat, että terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tulisi rakentua osaksi organisaation kokonaisjohtamista ja tässä keskiössä hyvinvointijohtaminen on ensiarvoisen tärkeää. Hyvinvointijohtamisessa korostuu yhteistyö organisaation eri toimialojen kesken ja kumppanuudet sekä yksityisen sektorin että kolmannen sektorin toimijoiden ja toisten julkisyhteisöjen kanssa. Tämän vuoksi myös POPsoite Ikäihänkeessä osallistetaan ja otetaan järjestötoimijat sekä kokemus-

asiantuntijat mukaan palveluiden suunnitteluun ja kehittämiseen.

Syväjärven ja Leinosen mukaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyö edellyttää yhtenäistä ja ajantasaista tietoperustaa hyvinvoinnin ja terveyden osalta. Kehittämistyön tulee olla aidosti osallistavaa, vuorovaikutteista ja toimijoita sitouttavaa – silloin asetut tavoitteet ovat myös saavutettavissa.

Organisaation toimialojen välisen mutta myös paikallisen ja alueellisen strategiatyön vahvistaminen on tärkeää. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ei ole pelkkää ravitsemuskasvatusta tai sairauksien ennaltaehkäisyä, vaan kokonaisvaltaista ja monipuolista elämänlaadun ulottuvuudet huomioivaa ymmärrystä hyvinvoinnista. Tätä tarvitaan tulevaisuuden ikääntyneiden hyvinvointiverkostojen rakentamiseksi.

POPsoiten ikäihmisten palveluiden kehittämisohjelma ja THL ryhtyvät yhdessä asiakkaiden kanssa työstämään monialaista asiakas- ja palveluohjauksen palveluiden kokonaisuutta.

Ei anneta asiakkaan hukkuu palveluviidakkoon! ♥

POPsoite

Pohjois-Pohjanmaalla väestö ikääntyy nopeasti ja tarvitsee aiempaa enemmän palveluita.

Pohjois-Pohjanmaa on mukana kansallisessa kehittämistyössä. Uudistuksen eteenpäin viemiseksi on perustettu POPsoite-hanke, jossa kaikkia maakunnan kunnat ja sote-organisaatiot ovat mukana.

Lähteet

- Lammintakanen Johanna ja Laulainen Sanna. Kohti vaikuttavaa päätöksentekoa ja johtamista hyvinvointipalveluissa. 2018.
- Syväjärvi Antti ja Leinonen Janna. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen käytännöt kunnissa – kohti vaikuttavaa? 2018.
- Popsote.fi sivusto

Tasavallan presidentti toimii Vanhustenviikon suojelijana 2021

TASAVALLAN PRESIDENTTI **Sauli Niinistö** on aiempien vuosien tapaan lupautunut Vanhustenviikon suojelijaksi.



Vanhustenviikkoa vietetään 3.-10.10.2021 teemalla Luontoa antaa voimaa – Naturen ger kraft. Vanhustenviikko alkaa sunnuntaina 3.10. valtakunnallisella Vanhustenpäivän pääjuhalla, joka tänä vuonna pidetään Ähtärissä. Juhla järjestetään yhdessä Ähtärin kaupungin ja paikallisten toimijoiden kanssa.



Vuoden vanhusteko 2021 -haku on käynnistynyt

ILMARINEN ja Vanhustyön keskusliitto hakevat ehdokkaita Vuoden vanhusteko 2021 -palkinnonsaajiksi. Palkinnon suuruus on 5 000 euroa ja se myönnetään hyvälle vanhustyön teolle tai hankkeelle.

Palkinto myönnetään henkilölle tai yhteisölle, joka on myönteisellä tai innovatiivisella tavalla edistänyt vanhustyötä, kehittänyt toimivan mallin tai menetelmän tai muulla tavoin edesauttanut ikäihmisten hyvinvoinnin parantamista.

Tule mukaan vanhustyön kehittämiseen ja ilmoita ideasi. vtkl.fi/vanhusteko-palkinto

Koulutukset ja tapahtumat

SURFAREENALLA TAPAHTUU – tilaisuuksia digiopastajille

- ma 29.3. klo 13.00–14.00 Miten olla läsnä etätilaisuudessa?
 - ti 20.4. klo 10.00–11.15 Digitaalinen hyvinvointi – miten hyödyntää teknologiaa terveellisellä tavalla (Google)
 - ke 19.5. klo 10.00–11.00 Vertaistukea opastajalta opastajalle – keskustelutilaisuus
- Vinkkaa näistä tilaisuuksista myös oman yhteisösi digiopastajille! Lisätietoa seniorsurf.fi

Korjausneuvonta auttaa muuttamaan asunnon esteettömäksi

IKÄÄNTYNEEN IHMISEN kotona elämistä on mahdollista auttaa monenlaisilla muutostöillä – esimerkiksi levantämällä ovia, asentamalla luiskia ja rampeja sekä asentamalla erilaisia kahvoja huoneisiin. Tällaiset muutostyöt lisäävät turvallisuutta kotona.

Vanhustyön keskusliiton Korjausneuvonta on asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämisen sekä avustusten hakemisessa auttamista yli 65-vuotiaille. Yleisimpiä ikääntyneiden asuntoihin tarvittavia korjauksia ovat pesutilojen muutokset sekä erilaiset esteettömyyttä parantavat muutostyöt. Rakenteiden ja järjestelmien huonokuntoisuus aiheuttaa myös yleistä peruskorjaustarvetta.

vtkl.fi/korjausneuvonta

Vapaaehtoiseksi Vahvikelinjaan

HALUAISITKO ALOITTAA vapaaehtoistoiminnan valtakunnallisen Vahvikelinjan puhelinpäivystäjänä?

Vapaaehtoisena tarjoat puhelimitse kotona asuville ikääntyneille virkistävää tekemistä ja vaihtelua päivään.

Puhelinpäivystysajat ovat maanantaisin, tiistaisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Vahvikelinjan päivystykset hoidetaan omassa kodissa. Voit joustavasti valita itsellesi parhaiten sopivat päivystysajankohdat, mutta odotamme sinun sitoutuvan Vahvikelin-

jaan vähintään kolmeksi kuukaudeksi.

vtkl.fi/vapaaehtoiseksi-vahvikelinjaan

"Soittaja kertoi elämästään ja lapsistaan. Lopuksi hän kiitteli, että oli saanut asioita purkaa sydämelstään ja että vielä yhdessä naurettiinkin."



SeniorSurf – uudistettu digiopastusmateriaali

SENIORSURF-TOIMINTA ON UUDISTANUT ja täydentänyt opastustoiminnan tueksi tehtyä materiaalia, joka löytyy nyt seniorsurf.fi-sivuilta kohdasta Opastustoiminnan tuki. Materiaalia on digiopastuksen käynnistämiseen ja kehittämiseen sekä etä-digiopastuksen tueksi. Uutta on myös ohje opastajalle kotiopastuksiin liittyen.

[Seniorsurf.fi](http://seniorsurf.fi)



Turvallinen lääkehoito -opas päivitetty

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ on julkaissut 12.2.2021 päivitetyn oppaan lääkehoitosuunnitelman laatimiseen. Opas on valmisteltu viranomaisyhteistyönä ja se on luonteeltaan suositus, jonka tavoitteena on parantaa lääkitysturvallisuuskäytäntöjä entisestään. Oppaan liitteenä on lääkehoitosuunnitelman mallipohja.

Lisätietoa:

- Turvallinen lääkehoito: Opas lääkehoitosuunnitelman laatimiseen, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2021:6 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162847>
- Uusittu Turvallinen lääkehoito -opas ohjaa lääkitysturvallisuuteen kaikissa lääkehoitoa toteuttavissa yksiköissä, STM:n tiedote 12.2.2021 <https://stm.fi/-/uusittu-turvallinen-laakehoito-opas-ohjaa-laakitysturvallisuuteen-kaikissa-laakehoitoa-toteuttavissa-yksikoissa>

Perus- ja ihmisoikeuksien toteutumisesta koronapandemian aikana

IHMISOIKEUSKESKUS on koostanut tilannekuvan perus- ja ihmisoikeuksien toteutumisesta koronapandemian aikana. Keskuksen ihmisoikeusvaltuuskunta antoi suosituksia päättäjille siitä, miten oikeudet on turvattava kriisin aikana ja sen jälkihoidossa.

Lisätietoa:

- Ihmisoikeuskeskuksen tiedote 27.1.2021: Koronapandemialla on merkittäviä vaikutuksia perus- ja ihmisoikeuksien toteutumiseen – Ihmisoikeusvaltuuskunta antoi suosituksia oikeuksien turvaamiseksi <https://www.ihmisoikeuskeskus.fi/?x5822114=10111808>
- Ihmisoikeusvaltuuskunnan suosituksia, Ihmisoikeuskeskuksen julkaisu ja 3/2020 https://1586428.168.directo.fi/@Bin/2aa5665fcea60538d956aa3590009c/1612255168/application/pdf/10114490/Koronapandemian%20vaikutukset_ihmisoikeusvaltuuskunnan%20suosituksia.pdf

SOSIAALITURVA VERKOSSA.

Järjestöt yhteistyössä.

TUTUSTU!

www.sosiaaliturvaopas.fi

Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2021

VERKKOSIVUILLE on koottu tietoa pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden sekä ikääntyneiden henkilöiden sosiaaliturvasta ja palveluista.

Julkaisun on kirjoittanut 19 järjestöstä koostuva työryhmä, johon kuuluvat Aivoliitto, Aivovammaliitto, Eläkeliitto, Eläkkeensaajien Keskusliitto, Hengitysliitto, IBD ja muut suolistosairaudet ry, Invalidiliitto, Kehitysvammaisten Tukiliitto, Mielen terveyden keskusliitto, Munuais- ja maksaliitto, Neuroliitto, Näkövammaisten liitto, Omaishoitajaliitto, Psoriasiliitto, Suomen CP-liitto, Suomen Diabetesliitto, Suomen Nivelyhdistys, Suomen Sydänliitto ja Suomen Syöpäpotilaat.

sosiaaliturvaopas.fi

Ehdotus yhtiöiden, osuuskuntien ja yhdistysten etäkokousten jatkolle lausuntokierrokselle

YHTIÖIDEN, osuuskuntien ja yhdistysten etäkokoukset mahdollistavaan lakiin ehdotetaan jatkoa. Lain on tarkoitus olla voimassa vuoden 2022 kesäkuun loppuun.

YM: Turvallinen asuinalue ikääntyneille

YMPÄRISTÖMINISTERIÖN Turvallinen asuinalue ikääntyneille -selvitys tarkastelee ikääntyneiden asukkaiden turvallisuutta asuinalueilla. Tarkasteltavana on ikääntyneiden kannalta keskeiset turvallisuusteemat muun muassa paikallinen turvallisuussuunnittelu, ikäystävällisyyden kehittämisen, asumisen ja liikkumisen turvallisuus.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162877>

Huoli-ilmoituksen voi tehdä jokainen

HUOLI-ILMOITUKSEN tarkoituksena on varmistaa, että ikääntynyt saa tarvitsemansa huolenpidon silloinkin, kun hän ei itse osaa tai ymmärrä sitä pyytää. Huoli-ilmoitus toimii myös välineenä ikääntyneen palvelutarpeen tunnistamisessa. Huoli-ilmoituksen ikääntyneestä voi tehdä kunnan sosiaalihuollosta vastaavalle viranomaiselle kuka tahansa, joka epäilee, ettei henkilö saa tarvitsemiinsa palveluita tai on joutunut kaltoin kohdelluksi.



Yhteinen arki

YHTEINEN ARKI on Taru Paavolaisten kirjoittama opas ikääntyneiden yhteisölliseen asumiseen. Se koostuu yhteisen hajallaan olevan tiedon ikääntyneiden yhteisöllisyyttä korostavista asumisratkaisuista. Opas tuo esille jo olemassa olevia hyvin käytäntöjä ja antaa vinkkejä yhteisölliseen asumiseen.

ara-hankepankki.fi



Mot en sund ålderdom

Pågående megatrender förändrar världen snabbt. Klimatförändringen, urbanisering och stigande ålder är några av de viktigaste, vilka också berör finländare. Finland är en av de första välfärdsstaterna i världen där ett betydande antal av befolkningen är äldre. På grund av detta förändras också ålderdomen snabbt. Det finns inte två likadana åldringar, och inte heller två likadana ålderdomar.

DET ÄR SKÄL ATT VARA uppmärksam på att bygga sin egen slags ålderdom – och göra den möjlig – under livets gång. Det nuvarande regeringsprogrammet syftar också till att stödja äldres välbefinnande genom samarbete mellan län och kommuner. Med hjälp av tjänster strävar man efter att stärka förmågan för personer i olika åldrar att ta hand om sitt eget välbefinnande och sin hälsa.

VÄLBEFINNANDE OCH HÄLSA kommer också att betonas i framtidens ålderdom. Karriärerna blir längre med åldringar som mår bättre och deltagandet i arbetslivet ökar. Flexibilitet behövs också i arbetslivet gällande äldre arbetstagare, och olika sätt att organisera arbete eller kombinerat av pension och arbete blir allt vanligare. Detta är också viktigt för den nationella ekonomin, eftersom snabbt åldrande finländare också behöver och använder fler vårdtjänster än tidigare. Allas arbetsinsatser är betydande.

HEM OCH BOENDE är centrala områden för en sund ålderdom. Istället för institutionellt boende vill många bo hemma så länge som möjligt. Kollektivbostäder kan vara ett sätt att möjliggöra hemmaboende även när funktionsförmågan försämras, och ett sätt att bekämpa den otrygghet

het som lätt följer av att bo ensam. Tryggheten kan ökas med rätt samhällspolitik, och med beslut om hur Finland byggs.

EN KONKRET FRÅGA relaterad till byggandet är kommunal stadsplanering. Det finns ett behov av kollektivbostäder och kommunerna bör ta hänsyn till bostadsformen i deras stadsplanering. Bostadsformen ökar personers välbefinnande med alla mått – vi mår bättre fysiskt och psykiskt och ensamhet övervinns. När man främjar kollektivbostäder måste man dock se till att kollektivhusen inte blir ensamrätt för de välbärgade, utan också att bostadsrättigheter och social bostadsproduktion beaktas.

EN DEL AV URBANISERINGEN är också inflyttningen av en åldrande befolkning till stadscentrum när behovet av vård ökar eller förbereds. Kollektivboende kunde vara givande också i glesbebyggda delar av Finland. Det kanske inte längre skulle vara nödvändigt att flytta från sin egen by till ett vårdhem i en närliggande tätbebyggelse, om en välbekant bygghemskap bodde under samma tak. Detsamma gäller stadsdelarnas gemenskaper.

DET ÄR VIKTIGT att förutse behoven hos framtidens ålderdom. Förutsägelsen bör göras både på en individuell nivå och på en samhällslevelig nivå. Att åldras på sitt eget sätt är varje människas rätt och bör möjliggöras oavsett inkomstnivå eller postnummer. ❤️

Hannakaisa Heikkinen

Ordförande för Centralförbundet för de gamlas väl ry
Riksdagsledamot (centerpartiet)

Det är ett privilegium att åldras

Vår befolkning är en av den äldsta i världen. Åldrande är ett privilegium som dock kräver långvarig samhällelig beredskap. De två viktigaste utmaningarna för seniorarbetet är att säkerställa adekvat vård under de sista åren av livet och främja ett sunt åldrande under hela livets gång.

Text: **Anna Rotkirch**

Finlands befolkning hör till en av den äldsta i världen. Andelen av vår befolkning som fyllt 65 år är 23 procent. Detta är den fjärde högsta andelen i världen efter Japan, Italien och Portugal.

Med den kraftiga nedgången i Finlands nativitet åldras befolkningen snabbare än väntat. Demografiskt åldrande beror på två olika fenomen: å ena sidan föds färre barn och å andra sidan lever vi längre. De krympande barnklasserna innebär att arbetskraften kommer att ha allt färre personer framöver, såvida inte internationell invandring ökar.

Livslängdsrevolutionen markerar en utveckling i mänsklighetens historia utan motstycke. Med denna har den senare delen av medelåldern yppat sig som ett nytt livsstadium för cirka 65–74-åringar ((se anslutande artikel)). Samtidigt växer antalet mycket gamla människor över 85 år snabbt.

Eftersom åldrande ofta talas om i en ton av oro måste det genast fastställas: att förlänga livet är en prestation. Lång livslängd är ett privilegium och något att vara stolt över.

Även på samhällsnivå är åldersstrukturens åldrande ett privilegium för länder med välfärd och stabilitet. Den politiska utmaningen för ett åldrande samhälle är inte att åldersstrukturen förändras, utan takten i vilken befolkningen åldras och hur man förbereder sig för förändringarna.

Under 2010-talet accelererade dock befolkningens åldrande i Finland ytterligare. De stora åldersgrupperna födda efter kriget

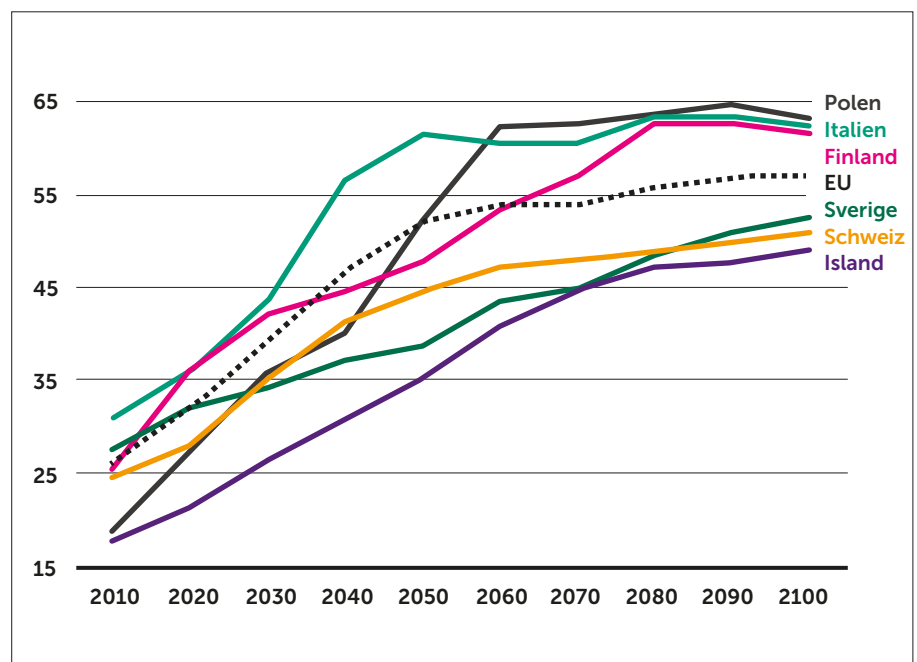
nådde ålderdom, medan nativiteten sjönk kraftigt. År 2019 var finländarnas totala fertilitetsnivå på den lägsta nivån någonsin, 1,35 barn per kvinna. Samtidigt har urbaniseringen fortsatt och regionala skillnader i den demografiska utvecklingen har intensifierats allt mer.

Välfärdsstaten och den moderna ekonomin har baserats på antaganden om ökad arbetskraft och ekonomisk tillväxt. Avfolkning och den därmed minskande finansieringsbasen straffar redan många kommuner.

Europas äldsta befolkning

Ofta beräknas den vuxna befolkningens åldrande genom att jämföra antalet personer i åldern 65 år och äldre med de i åldern 15–64 år. Mätvärdet kallas ”äldreförsörjningskvot”, även om det på riktigt inte ännu säger något om antalet försörjningsberättigade. Enligt den senaste Eurostats befolkningsprognosen beräknas äldreförsörjningskvoten i EU-27 öka från 31 % år 2019 till mer än 50 % före 2045, och ytterligare till mer än 57 % före 2100 (figur 1).

→



Figur 1 Äldreförsörjningskvoten 2010–2019 och prognosen 2020–2100 i olika länder och i EU-27 (Eurostat).



Om det i EU-27 -länderna för närvarande finns cirka tre 15–64-åringar i förhållande till varje person som fyllt 65 år, beräknas motsvarande andel om 25 år vara cirka två 15–64-åringar på varje 65 år fyllda person. Det bör därför noteras att det största språnget kommer att äga rum under de kommande decennierna. Utvecklingen påverkas särskilt av att de relativt stora europeiska åldersgrupperna födda i slutet av 1960-talet och början av 1970-talet kommer att gå i pension på 2030-talet.

Jämfört med andra EU-länder beräknas Finlands äldreförsörjningskvot ligga på en genomsnittlig nivå under 2030–2070 -talet, och sedan igen ligga bland de högsta försörjningskvoterna mot slutet av århundradet.

Detta påverkar såväl pensions- som social- och hälsoutgifterna.

Antalet personer i åldern 85+ fördubblas

Antalet personer över 65 år i Finland har ökat 1,8 gånger och antalet personer i åldern 85 år och äldre har nästan tredubblats under de senaste 30 åren. Under samma period har livslängden för de allra äldsta, över 90-åringar, ökat från 3,6 år till över 4,2.

Med den fortsatta ökningen av livslängden blir det allt mer missvisande att tala om personer över 65 år som en sammanhängande grupp. Precis som det finns väldigt olika åldrar och utvecklingsstadier i åldersgruppen ”barn och ungdomar” finns det fle-

ra olika stadier efter den officiella pensionsåldern – och dessa stadier är många fler. En 65-åringars liv och behov är i genomsnitt synnerligen annorlunda än en 90-åringars liv och behov.

Idag har en stor del av personerna i åldersgruppen 65–74 år hög funktionsförmåga. När det gäller deras hälsa och livsstil är de mer som personer i sena medelåldern än gamla. De är också oftare hjälpare och vårdgivare istället för hjälptagare och vårdtagare. Personer mellan 75 och 84 år övergår till en mycket gammal ålder, vars gräns anses vara runt 80 år i vissa sammanhang, och de i åldern mellan 85 och 110 har nått en mycket hög ålder.

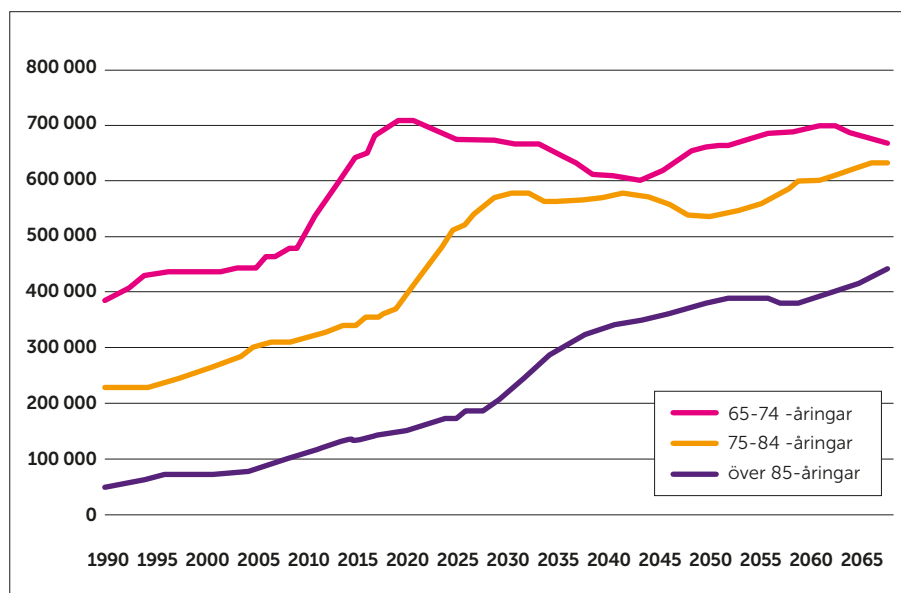
Enligt prognoser kommer det i Finland år 2050 finnas mer än 660 000 personer i åldern 65–74 år, nästan 540 000 personer i åldern 75–84 och 380 000 personer i åldern 85 år och äldre (figur 2).

Kurvorna i figuren visar den högre ”bulan” för de så kallade stora åldersgrupperna födda i Finland efter kriget, som nu är 65–74 år och om tio år 75–84 år. Denna prognos är tillförlitlig i den mån att endast stora förändringar i förväntad livslängd för personer över 50 år kan sänka den.

Trots den förbättrade funktionsförmågan hos äldre, har den tid som präglas av behovet av hjälp i slutet av livet inte direkt förkortats. Tvärtom kan perioden med högre behov av tjänster i slutet av livet till och med vara längre, enligt färsk forskning. Och i alla fall kommer det att finnas många gånger fler människor som behöver hjälp de närmaste decennierna.

Mot bakgrund av detta är det oroande att räckvidden på långtidsvården har minskat under 2010-talet. Inte heller alla som behöver får för närvarande långtidsvård. Särskilt de allra äldsta, de som insjuknat med demens och de som bor ensamma lider av bristen i tjänsternas räckvidd.

De kombinerade effekterna av lång livslängd och insjuknande utgör en växande utmaning för välfärdsstaten, eftersom antalet personer i åldern 85 år och äldre tredubblas under de närmaste 30 åren och närmar sig 300 000 personer 2035. Förutom att öka antalet anställda som arbetar med tjänster för äldre, vilket förutsätter invandring, är för-



Figur 2 Storlek på de tre åldersgrupperna för äldre 1990–2018 och prognos 2020–2070. Källa: Statistikcentralen, Jylhä, Rotkirch 2021.

hoppningarna att öka produktiviteten och digitaliseringen av hälso- och socialvården, men övergripande beredskap är endast i planeringsskedet.

I Finland skulle det vara välkommet att inte bara diskutera lösningar på bristen på vårdgivare utan också möjliga nya finansieringsmodeller för äldreomsorgen. Vi kommer antagligen också att behöva reflektera över vilka behandlingar som ges med offentliga medel.

Utmaningarna med ett sunt åldrande

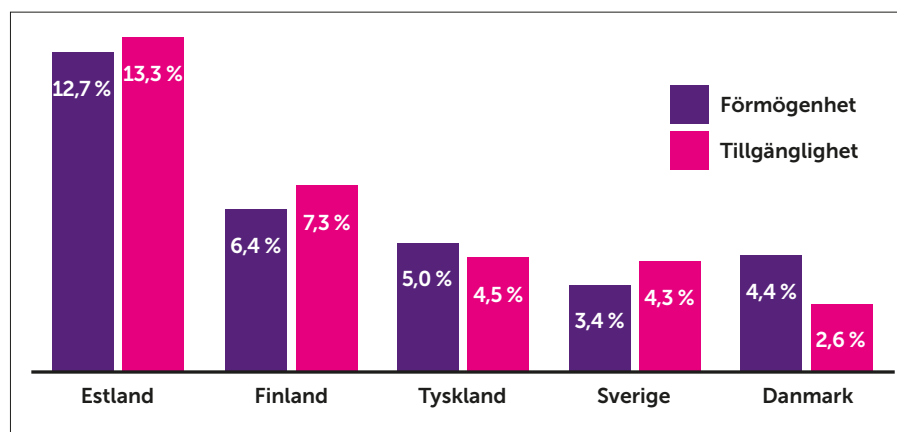
Detta årtionde är WHO:s utnämnda decennium för sunt åldrande (healthy ageing). En sund livsstil under hela livet är ett viktigt sätt att se till att äldre människors välbefinnande och funktionsförmåga fortsätter att förbättras i framtiden.

Medellivslängden i Finland har utvecklats positivt och närmade sig de övriga nordiska länderna under åren 1990–2014. Medellivslängden vid födseln och vid 50 års åldern är redan på en utmärkt, allmän nordisk nivå i Finland. Av alla nordiska länder hade Finland också den högsta förväntade livslängden för kvinnor vid 65 års ålder (22,1 år) 2017, även om mäns förväntade livslängd vid 65 års ålder var den näst lägsta (18,4 år).

THL:s (Institutet för hälsa och välfärd) befolkningsundersökningar visar att finländarnas hälsa och funktionsförmåga har förbättrats under de senaste decennierna. Orsaken är framgångsrikt förebyggande av sjukdomar och skador, effektivare vård och rehabilitering, samt ökad utbildningsnivå.

Ändå verkar de äldre i Finland fortfarande ha svagare hälsa enligt en befolkningspolitisk utredning i en nordisk jämförelse. Enligt Eurostats statistik verkar det vara en skillnad på upp till två till sex år av sunda livsår vid 65 års ålder i jämförelse med de övriga nordiska länderna.

Ett annat exempel på utmaningarna med ett sunt åldrande handlar om människors egna bedömning av om de har lämnat ett hälsoproblem utan vård på grund av att vård inte fanns tillgänglig eller var för dyr. Figuren nedan visar svaren från personer över 50 år på frågorna "Missade du någon be-



Figur 3 Hinder för att söka vård under året i Finland, Sverige, Tyskland, Danmark och Estland 2020, %. Källa: Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE), Mikkola, Befolkingsförbundet, Rotkirch 2021.

handling under det senaste året på grund av priset?" och "Missade du någon behandling under det senaste året därför att behandlingen inte var tillgänglig eller svåråtkomlig?". Uppgifterna baseras på de preliminära svaren på den åttonde vågen i intervjuundersökningen SHARE, som samlades in samtidigt i alla deltagande länder våren 2020. I Finland har Befolkingsförbundet genomfört SHARE-undersökningen.

Figuren visar andelen svarande som nämnde ett hinder för tillgång till vård under det senaste året.

2020 hade cirka 7 procent av finländarna över 50 år inte sökt vård antingen på grund av priset (6,4 %) eller på grund av tillgängligheten (7,3 %). Andelen är klart lägre än i Estland men högre än i Sverige, Danmark eller Tyskland. Den vanligaste formen av vård för Finlands del som betonas i svaren från de som har blivit utan vård är tandvård.

Främjandet av ett sunt åldrande Hur åldras Finlands mö?

Finland är den snabbast åldrande nordiska välfärdsstaten. Det är lätt att hitta betydande utmaningar i den demografiska utvecklingen under det senaste decenniet, diskussionen om ett "kristillstånd" för befolkningen är inte nödvändigtvis överdrivet. De två viktigaste utmaningarna för seniorarbetet är att säkerställa god och adekvat vård under de sista åren av livet och främja ett sunt åldrande under hela livets gång.

Samtidigt måste man komma ihåg att vår befolkning mår mycket bra enligt flera mätare. Wolfgang Lutz, direktör för det högt ansedda IIASA Global Population Pro-

gram, anser att Finlands historiska utvecklingskurva under de senaste århundradena är ett typexempel på framgångsrik demografisk utveckling. Vi är till största delen en lycklig, välmående och samarbetsförmögen nation, vilket många internationella mätare visar. År 2020 var Finland till exempel det lyckligaste och mest stabila landet i världen, det tredje mest jämlika landet och bland de länder som bäst klarade covid-19-pandemin, både när det gäller folkhälsa och nationell ekonomi.

När Finlands mö mognar och växer upp har hon alla förutsättningar för att åldras i stil. ♥



Befolkningspolitiska rapport

I mars publiceras författarens utformade befolkningspolitiska rapport, Återhämtning av nativitet och långvarig livslängd, riktlinjer för befolkningspolitiken under 2020-talet (Syntyvyiden toipuminen ja pitenevä elinikä, linjauk-sia 2020-luvun väestöpolitiikalle), som denna artikel bygger på. Syftet med det befolkningspolitiska undersökningsprojekt som inrättades av premiärminister **Sanna Marin** var att undersöka orsakerna till den demografiska situationen i Finland och att presentera befolkningspolitiska riktlinjer för att säkerställa en hållbar befolkningsutveckling.



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