

Vanhustyö

SENIORARBETE

5 • 2021

Hyvä arki
kotihoitoon
tehdään
YHTEISTYÖLLÄ

POHJOISMAIDEN
vanhuspalvelut
koronapandemiassa

Ikääntyminen
meillä ja muualla

Vanhustyö

SENIORARBETE

Suomi ikääntymisen mallimaaksi?

6–9

Ikääntyminen meillä ja muualla

Vanhat ihmiset ovat keskenään erilaisempia kuin mikään muu ikäryhmä. Kun koko maailma vanhenee vauhdilla, erilaisten kulttuurien ja elämäolosuhteiden kirjo punoo vanhuuden kuvaan loputtoman monimuotoisen kuvion. Silti yhteistäkin löytyy: vanhat luovat kaikkialla sosiaalista pääomaa ympärilleen.

10–11

Pohjoismaiden vanhuspalvelut koronapandemiassa

Ikääntyneet ihmiset ovat olleet suurimmassa vaarassa koronapandemian aikana kaikkialla ja pandemia on vaikuttanut suuresti vanhuspalveluihin myös Pohjoismaissa. Pandemian kulku, tehdyt toimenpiteet, sairastumisten ja kuolemantapausten määrä sekä julkinen keskustelu ovat kuitenkin jossain määrin poikenneet maiden välillä.

12–13

Pandemian vaikutus Bangladeshin ikääntyneisiin ja heidän selviytymiskeinonsa

Pandemian on lisännyt eriarvoisuutta ja heikentänyt erityisesti kaikkein heikoimmassa asemassa olevien tilannetta. Heidät saatetaan nähdä yhteiskunnan taakkana. Toisaalta pandemia loi mahdollisuuksia jäädä kotiin ja viettää aikaa perheenjäsenten kanssa.



18–19

Ikäihmiset mukaan ilmastoystävällisen liikkumisen suunnitteluun

Lähi- ja sairaanhoitajilla on suuri rooli elämän loppuvaiheen hoidossa. Elämän loppuvaiheessa olevia potilaita voi kohdata kaikissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Valtakunnallinen kurssi vie hoidon periaatteita yhtenäiseen suuntaan.

Oli semmonen tunne, että myötäkulkijoita ei oo

Vuosittain noin 14 500 henkilöä sairastuu etenevään muistisairauteen. Iäkkään pariskunnan kohdalla puolison sairastuminen koskettaa molempia. Pro gradu-tutkielmassa selvitettiin iäkkäiden pariskuntien kokemuksia Omahoito-valmennus-ryhmään osallistumisesta muistisairauden varhaisessa vaiheessa.



24–25

Vanhustyö-lehti 1/2022 ilmestyy 9.2.2022 – Eläkeläisenä Euroopassa

- 4** Pääkirjoitus: Suomiko ikääntymisen mallimaaksi?
5 Vanhustyön keskusliiton aluevaaliteemat
6 **Suomi ikääntymisen mallimaaksi?**
6 Ikääntyminen meillä ja muualla
10 Pohjoismaiden vanhuspalvelut koronapandemiassa
12 Pandemian vaikutus Bangladeshin ikääntyneisiin ja heidän selviytymiskeinonsa
14 Older People in Bangladesh and Impact of The Pandemic on Them and How They Are Coping with the Situation
16 Afrikassa yhteisöllisyys ja suku ovat ykkösenä
18 Ikäihmiset mukaan ilmastoystävällisen liikkumisen suunnitteluun
20 Lyhyesti
22 Hyvä arki kotihoitoon tehdään yhteistyöllä

OSALLISUUS

- 24** Oli semmonen tunne, että myötäkulkijoita ei oo
 – Pariskuntien kokemuksia
 Omahoitovalmennus-toiminnasta
26 ”Tähtiä meidän taivaalla”
 – Kirjeitä Ystäväpiiri-ryhmiltä

ASUMINEN JA ELINympäristöt

- 28** Tukea kotona asumiseen jo 30 vuotta

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 30** SeniorSurf vahvistaa digiosallisuutta
32 Kansainvälistä yhteistyötä ikääntyneiden parissa tehtävässä kulttuurityössä
34 Asiakaslähtöistä ja turvallista hoitoa vaikeasti käyttösoireisille muistisairaille
36 Luonto antoi voimaa Vanhustenviikolla
38 Ikäystävällinen Kalajoki
39 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
40 Ledare: Är Finland ett modelland för äldre?
41 Äldre hos oss och på andra ställen



Vanhustyön keskusliitto
 CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

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

Kansikuva: Shutterstock

TAITTO

PunaMusta Oy,
 Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

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

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
 vanhustylehti@vtnkl.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/vanhustylehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtnkl.fi

Voit lähettää toimitukselle juttuvinkkejä ja kuvia osoitteeseen vanhustylehti@vtnkl.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.



Suomiko ikääntymisen mallimaaksi?

Suomi on monena vuonna kansainvälisessä vertailussa valittu maailman onnellisimmaksi maaksi. Onko Suomi myös tässä suhteessa ikääntymisen mallimaa, tätä koetimme laajasti pohtia kirjassa Suomiko onnellisen vanhuuden maa? Vastaus on tässäkin monimerkityksinen – on ja ei. Onnellisuus ja elämänlaatu ovat pitkälle subjektiivisia eivätkä välttämättä riipu ulkoisen havainnoitsijan tekemistä arvioista. On kuitenkin monia tekijöitä, joihin vaikuttamalla voidaan edistää ikääntyneiden hyvinvointia ja elämänlaatua Suomessa. Jaan nämä kolmeen osaan.

ENSIKSI: Vanhustyön keskusliiton jäsenten keskeistä ja tuttua toimintakenttää on kaikkein heikoimpien, usein jo elämän loppuvaiheessa olevien ikääntyneiden elämänlaadun turvaaminen ja edistäminen. Tähän on jatkuvasti pyrittävä, myös uhkakuvien, kuten alan työvoimapulan puristuksessa.

TOINEN tärkeä tehtävä on hyvän gerontologisen ja geriatrisen hoidon kehittäminen. Ikääntyneiden on saatava yhtä hyvää hoitoa ja kuntoutusta sairauksien sattuessa kuin nuorempienkin. Erityiset riskitekijät on tunnistettava ja hoidettava, mutta ottaen yksilölliset tekijät huomioon. Yksinäisyydestä ja sen lievittämisestä on paljon puhuttu, mutta näin Luustoviikon aikana tätä kirjoitettaessa mainit-

sen esimerkkinä luuston haurastumisen eli osteoporoosin ehkäisyn ja hoidon. Se on merkittävä vanhuusiän murtumien ja sen myötä toimintakyvyn menetyksen taustatekijä. Tässä on alan toimijoilla, kuten Suomen Luustoliitolla jäsenyhdistyksineen vielä paljon työsarkaa.

KOLMANTENA haluan ottaa esiin pitkäaikaisnäkökulman: sen varmistamisen, että eläke- ja vanhuusikään tul-taiisiin mahdollisimman hyvässä niin psyykkisessä kuin fyysisessäkin kunnossa. Suomessa on tähän hyvät perin-teet esimerkiksi Pohjois-Karjala-projektin muodossa, joka oli osaltaan vaikuttamassa siihen, että suomalaiset miehet ylipäänsä pääsivät vanhuusikään asti kuolematta ennen-aikaisesti sydäntauteihin. Uusina haasteina mainitsen täs-sä vain lihavuusepidemian ja sen seurauksena diabetek-sen, jotka tehokkaasti altistavat toimintakyvyn menetyk-selle ja hauraammalle vanhuusiälle. Konstit myös näiden ehkäisemiselle ovat hyvin tiedossa, mutta ne edellyttävät tehokkaampia yhteiskuntatasoisia toimenpiteitä terveellis-ten elintapojen edistämiseksi. ♥

Timo Strandberg

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



Kuva: Shutterstock

Olen riittävän vanha päättääkseni itse

Ikääntyneiden ääni ei saa hävitä sote-myllerryksessä – osallisuus ja digitaidot ovat avainasemassa

- Ikääntyvä väestö on voimavara ja heidän osallisuutensa on tärkeää myös sote-uudistuksen jälkeen.
- Digitaalisten palvelujen käyttämiseen on oltava tarjolla. Järjestelmien tulee olla saavutettavia ja helposti käytettäviä. Samaan aikaan on tarjottava mahdollisuus osallistua ja saada tukea myös perinteisemmin menetelmin. Etäpalvelut täydentävät muuta palvelutarjontaa.
- Monimuotoiset ja joustavat asumisratkaisut kunnissa vähentävät raskaampien palvelujen tarvetta. Toimiva yhteistyö kuntien ja hyvinvointialueiden kesken on avainasemassa.
- Vanhusneuvostojen rooli ikääntyneiden osallistamisessa ja kuulemisessa on merkittävä. Niille tulee turvata resurssit.

Järjestöt tuottavat hyvinvointia ikääntyneille ja säästöjä hyvinvointialueille – yhteistyön on oltava rakenteissa

- Järjestöt ovat paitsi merkittäviä palveluntuottajia, ne luovat myös hyvinvointia ikääntyville ja sitä kautta säästöjä, hoivan tarpeen pienentyessä.
- Mikäli järjestöjen rooli ei ole selkeästi mukana hyvinvointialueen rakenteissa, hyödyt ovat vaarassa jäädä saamatta.
- Palveluseteli antaa ikääntyvälle vapauden valita palveluntuottaja. Setelin arvo ja sen sisältö on oltava ajan tasalla, jotta itse-määräämisoikeus toteutuu myös käytännössä.
- Järjestöjen on hyvä hioa liiketoimintaosaamistaan, jotta ne pärjäävät kilpailutuksissa. Toisaalta on huolehdittava siitä, että kuntien osto-osaamista siirtyy hyvinvointialueille. Tarjouspyynnöt on laadittava siten, että pienet ja keski-suuret tarjoajat eivät putoa niiden ulkopuolelle.



Kuva: Shutterstock

Ikääntyminen meillä ja muualla

Vanhat ihmiset ovat keskenään erilaisempia kuin mikään muu ikäryhmä. Kun koko maailma vanhenee vauhdilla, erilaisten kulttuurien ja elämänolosuhteiden kirjo punoo vanhuuden kuvaan loputtoman monimuotoisen kuvion. Silti yhteistäkin löytyy: vanhat luovat kaikkialla sosiaalista pääomaa ympärilleen.

Teksti: Vappu Taipale

78-vuotias rouva **Nirmala Thapa Magar**, Chitwanin kylästä esiintyi Ageing Nepal -lehden kuukauden vanhana henkilönä syyskuussa 2021 kertoen omin sanoin elämästään:

”Olen onnellinen, kun voin elää pitkään ja terveenä. Voin nähdä perheeni kasvavan. En osaa olla tekemättä mitään. Huolehdin siis vuohista ja lehmistä päivisin. Leikin pojanpoikani lasten kanssa ja autan miniääni kotitöissä. Olen hallitukselle kiitollinen, koska saan vanhuuden tukea, joka on ainoa säännöllinen tulo minulle ja koko perheelleni.”

Ageing Nepal -lehti informoi hallituksen toimista yhtä lailla kuin kertoo, montako vanhaa ihmistä on menettänyt henkensä kotiväkivallan kautta tai millaisia noitamenoja ei kannata suorittaa. Rouva Magarin tilanne on hyvä, koska hän saa jonkinlaista vanhuuden tukea ja on rahatalouden piirissä, johon hänen laajennettu perheensä ilmeisesti ei kuulu.

Eläkkeitä on harvoilla

Vaikka kaksi kolmasosaa maailman väestöstä elää kaupungeissa, niin suurin osa maailman vanhoista ihmisistä asuu maaseudulla vaatimattomissa oloissa ilman vakituksia tuloja tai eläkettä, työskennellen niin pitkään kuin mahdollista. HIV/AIDS aiheutti 1980-luvulta alkaen ikärakenteeseen suuren aukon keski-ikäisten kuollessa tautiin, joten monilla isovanhemmat ovat myös kokonaisvastuussa lastenlapsistaan.

Vanhojen hankkimat varat, olivatpa ne sitten eläkkeitä tai muita tuloja, jaetaan yleensä muun perheen kanssa. Vanhuuseläkkeet ovat harvinaista herkkua koko maailmassa! Tällä hetkellä peruseläkekysymys onkin monen kansainvälisen toimijan kuten YK:n ja ILO:n (kansainvälisen työjärjestö) agendalla.

Suomessahan se tiedetään: kun meillä alettiin rakentaa hyvinvointivaltiota, se tehtiin pienten lapsilisien ja pienten kansaneläkkeiden turvin. Sama malli kelpaa tänään globaalin sosiaalipolitiikan neuvoksi.

Terveys on kaikkein tärkeintä

Kaikkialla maailmassa, niin kehittyneissä kuin kehitysmaissakin, yksi tärkeimmistä asioista vanhojen ihmisten mielestä on terveys. Terveys, sehän on suhteellinen käsite vanhalla ikää, aina on monenlaisia krempoja ja vaivoja, mutta kyse onkin koetusta



En osaa olla tekemättä mitään, sanoo 78-vuotias Nirmala Magar Nepalista

Kuva: Ageing Nepal

terveydestä. Näin myös meillä Suomessa. Eläkeikäiselle väestölle suunnattu terveyskysely, jota toistetaan määrävälein, näyttää vanhojen naisten ja miesten suuren tyytyväisyyden omaan tilaansa, vaikka lähes kaikilla on sairauksia ja lääkitystä. Mutta meillä pääsee terveydenhuollon piiriin!

Suuri osa maailman vanhoista ihmisistä ei pääse minkäänlaisen terveydenhuollon palveluihin. Osalla ovat esteenä pitkät matkat, osalla raha: käynti lääkärillä maksaa. Harvoissa maissa on tarjolla kaikille kattavaa terveysvakuutusta tai palveluita. Myös tietämättömyys ja lukutaidottomuus vaikuttavat asenteisiin.

Maailman Terveysjärjestö WHO on yhdessä YK:n kanssa käynnistänyt terveen

ikäntymisen vuosikymmenen (Decade of Healthy Ageing) vuosiksi 2021–2030. Universaalinen, kaikkiin ulottuva terveydenhuolto, Universal Health Coverage UHC on nykyinen iskulause. Vaikka Suomessa on asumisperustainen oikeus terveydenhuoltoon, on vielä työtä sen toteuttamisessa. Terveen ikääntymisen vuosikymmen tarvitsee meitä kansalaisjärjestöjen väkeä. Ministeriövetoinen kansallinen ikäohjelmamme ei yksin riitä, vaan kaikki toimijat tarvitaan mukaan.

Koulutus on kaikkien oikeus

Laihialainen isoäitini Mari ei koskaan käynyt mitään koulua. Lukea hän osasi, mutta ei kirjoittanut. Hänessä paloi kyltymätön ha-



Kuva: Shutterstock

lu lukemiseen sekä tiedonjano, jonka hän siirsi lapsiinsa ja lastenlapsiinsa. Näin lähellä ajallisesti meilläkin on osattomuus koulutukseen!

Muodollinen koulutus puuttuu suurelta osalta maailman vanhoja ihmisiä – tämä ei silti tarkoita, etteivätkö he olisi osaavia ja taitavia. Toisen asteen koulutus puuttuu osalta suomalaisiakin vanhoja ihmisiä, tässä me jäämme jälkeen monista Euroopan maista. Silti meidän vanhat ihmisemme ovat aktiivisia elämänikäisen koulutuksen toteuttajia. Joskus jopa kuulee valituksia, että vanhat naiset täyttävät työväenopistojen kurssit, teatteriesitykset ja konsertit – ikään kuin me olisimme väärä yleisö.

Lukutaidottomuus on maailman kehityksen jarru. Maailmassa on lähes 800 miljoonaa lukutaidotonta aikuista, ja mitä vanhempiin ikäluokkiin mennään, sitä tavallisemmaksi lukutaidottomuus käy. Nyt on aika huolehtia lasten koulunkäynnistä talibaneista huolimatta, jotta tulevat sukupolvet eivät joutuisi kärsimään tietämättömyy-

destä. Naisten kouluttaminen on tehokkain ase köyhyyttä vastaan.

Afrikan suurkaupunkien värikkäillä toreilla olen nähnyt vanhoja miehiä ja naisia istumassa. Heillä on mielenkiintoinen bisnes: mikrolainalla ostettu kännykkä, jota he pienestä maksusta vuokraavat ohikulkijoille käyttöön. Samalla heidän oma toimeentulonsa karttuu ja ehkä pääomakin. Tosiaan, lukutaitoa ei tarvitse kännykän käyttöön, ei omistaja eikä käyttäjä, silti voidaan hoitaa monenlaisia asioita langattoman viestimen avulla.

Millainen voisi olla ikäystävällinen ympäristö?

Maailmaa ei vielä ole muotoiltu ikäystävälliseksi, vaikka esteettömyys hyödyttäisi kaikenikäisiä ihmisiä. Fyysisiä esteitä on paljon. Tarpeettomia portaita ilman kaiteita, korkeita kynnyksiä ja huonosti hoidettuja jalkakäytäviä kävelijöille. Liukkaita talvisin, vaikka hiekoitus olisi halvempaa kuin yhden vanhan ihmisen lonkkamurtuman hoi-

to. Rollaattoreihin turvautumista hävetään, kuulolaitteet makaavat piironginlaatikoissa. Apuvälineistä vain silmälasit ovat päässeet muodinmukaisiksi asusteiksi.

Merkittävin vanhojen ihmisten arkielämän este globaalissa maailmassa syntyy kuitenkin digitalisaation myötä. Eteen piiryy maailma, jossa kaikki kommunikaatio tapahtuu digitaalisesti. Vaikka kaavailut esineiden internetistä ja vanhoja hoitavasta robotiikasta sisältävät vielä paljon perustetonta hypetystä, digitaidot ja -mahdollisuudet ovat jo nyt syrjäyttävä ja uloslyövä mekanismi, ellemmme osaa hoitaa asiaa. Koneet ovat kalliita, niitä ei ole suunniteltu vanhoja käyttäjiä varten, eikä opetusta ole saatavilla.

Tammikuun 2021 tilastojen mukaan kaksi kolmasosaa maailman väestöstä on aktiivisia internetin käyttäjiä. Samalla kun Pohjois-Euroopassa käyttäjiä on liki yhdeksän kymmenestä, kehitysmaat jäävät hyvin alhaisiin lukuihin. Samalla, kun lapsista tulee meillä ”diginatiiveja”, digimaailman kansalaisia, vanhat ihmiset jäävät jälkeen. Suo-

messakin on puoli miljoonaa ihmistä vailla sähköistä tunnistautumista.

Vanhat jäävät jalkoihin kriiseissä

Kolumbiassa päättyi 50-vuotinen sisällissota rauhansopimukseen vuonna 2018. **Maria Tila Uribe**, 84-vuotias aktivisti esiintyi HelpAgen seminaarissamme Bogotassa. Hän oli kirjoittanut kirjan vanhojen ihmisten kokemuksista. 700 000 vanhaa ihmistä oli joutunut pakenemaan kodeistaan maassa raivoavan sisällissodan vuoksi.

”Ennen me olimme köyhiä, me asuimme pikku majoissamme ja kasvatimme omenoita ja kaalia. Tuon kaiken me menetimme. Nyt me olemme joutuneet suuriin pakolaisten telttakyliin tuhansien ja tuhansien samanlaisten joukkoon. Meillä ei ole mitään. Toimeentulomme on toisten hyväntekeväisyyden varassa.”

Hän puhui voimakkaasti rauhan puolesta. ”Me vanhat olemme tärkeitä rauhan tekijöitä, me tiedämme menneisyyden ja haluamme rakentaa tulevaa.”

Maailman kriiseissä ja katastrofeissa auttavat kädet yleensä kohdistetaan lapsiin ja

hedelmällisyyssikäisiin naisiin. Vanhat jäävät jalkoihin, he eivät jaksa samoin kuin nuoremmat, heidän apuvälineensä tai lääkkeenä katoavat matkalla, eikä heidän voimarojaan osata käyttää pakolaisleirien yhteisyyden rakentamisessa. HelpAgen toiminta tukee vanhoja järjestämällä pieniä hyvinvointikeskuksia, jonne vanhat voivat tulla taitoineen ja ongelmineen.

Miten meihin vanhoihin suhtaudutaan?

Monesti kuulee sanottavan, että muualla maailmassa vanhoja ihmisiä kunnioitetaan, mutta ei vaan täällä meillä Suomessa. Tämä ei taida ihan tarkkaan enää pitää paikkaansa.

Intialainen ystäväni **Ritu Priya** kuvasi maansa vanhojen tilannetta näin: ”Intia on moniulotteinen, koska meitä on miljardi kolmesataa miljoonaa. Suurin osa vanhoista elää köyhyydessä. Monet feministiryhmät vaativat naisten eläkeikärajan pudotamista, koska naisten elämä on niin kovaa, että he ovat loppuun kuluneita viisikymppisinä. Vanhoilla naisilla, etenkin anopeilla,

on kuitenkin paljon valtaa laajennetun perheen piirissä, ja heidän tahtoaan harva uskalttaa vastustaa.”

Japanissa väestön vanheneminen on nopeinta maailmassa. Perinteisesti vanhimman pojan vaimon tehtäviin on kuulunut perheen vanhusten hoito. Traditio on kuitenkin murtumassa hyvää vauhtia; nuoret japanittaret pysyttelevät sinkkuina pitkään. Varsinkin miesten elämä Japanissa on äärimmäisen työkeskeistä ja eläkkeelle joutuminen melkoinen shokki. Naiset kuuluvat käyttävän eläkkeelle jääneestä miehestä ilmaisuun, joka tarkoittaa suunnilleen puusta maahan pudonnutta märkää, tallattua lehteä.

Väestön vanheneminen muuttaa traditioita moneen suuntaan. Toisaalta meillä Suomessa on myönteisiä kokemuksia Kauko-idän tai Afrikan suunnilta tulleista hoivatyöntekijöistä, joiden hellä asenne vanhuksiin nousee sydäimestä ja kulttuurista.

Maailma on yllättävä ja monimuotoinen, mutta se kaipaa meidän vanhojen ihmisten ääntä. Kukaan muu ei sitä voi saada kuuluville, kuin me itse. ❤️

Hilkka - toiminnantäyteistä arkea tukemassa

Hilkka™-toiminnanohjausjärjestelmällä
vapautat enemmän aikaa asiakastyöhön

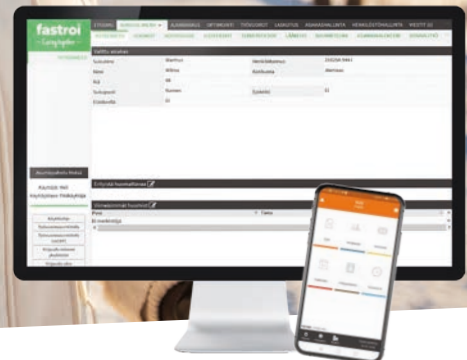
Toiminnanohjaus

Asiakas- ja henkilöstötietojen hallinta

Asiakastöiden hallinta

Hoitosuunnitelmat

Raportointi



www.fastroi.com | sales@fastroi.com

fastroi



Pohjoismaiden vanhuspalvelut koronapandemiassa

Ikääntyneet ihmiset ovat olleet suurimassa vaarassa koronapandemian aikana kaikkialla ja pandemia on vaikuttanut suuresti vanhuspalveluihin myös Pohjoismaissa. Pandemian kulku, tehdyt toimenpiteet, sairas- ja kuolemantapausten määrä sekä julkinen keskustelu ovat kuitenkin jossain määrin poikenneet maiden välillä.

Teksti: **Teppo Kröger** – Kuva: **Shutterstock**



Erilaiset toimenpiteet

Hallituksen nimittämä koronakomissio jätti jo joulukuussa 2020 vanhuspalveluita koskevan väliraportin, jossa nostettiin esiin lukuisia heikkouksia palvelujen organisoinnissa ja henkilöstömitoituksissa ja pandemiaan valmistautumisessa. Tukholman yliopiston professori **Marta Szebehely** totesi tällöin, että Suomi, Norja ja Tanska toimivat Ruotsia selvästi nopeammin ja toteuttivat useita toimenpiteitä hoivakotien asukkaiden suojelemiseksi tartunnoilta. Komission päätelmä olikin, että Ruotsi oli epäonnistunut vanhusten suojelemisessa. Vastauksena kritiikkiin Ruotsin hallitus on ilmoittanut lisäävänsä vanhuspalvelujen rahoitusta 2,5 miljardilla kruunulla vuodelle 2022.

Norjassa hoivakotikuolemat ovat olleet Ruotsia selvästi vähäisempiä ja niin ollut myös kritiikki. Myös Norja on silti perustanut koronakomission arvioimaan tehtyjä toimenpiteitä ja Senter for omsorgsforskning on professori **Frode Jacobsenin** johdolla tutkinut komissiolle hoivakotien koronakokemuksia. Kyseinen raportti julkaistiin huhtikuussa 2021 ja sai runsaasti julkisuutta Norjassa. Raportti korostaa hoivatyöntekijöiden työn raskautta koronaolosuhteissa ja tarvetta kohentaa henkilökunnan koulutusta, työolosuhteita ja lisätä kokoaikaisia pysyviä työsuhteita. Hoivakotien osapäivätyöt samoin kuin siivous- ja ateriapalvelujen ulkoistaminen nähtiin koronariskeiksi.

Tanska on korona-aikana toteuttanut varsin nopeasti ja onnistuneesti moninaisia toimenpiteitä vanhuspalvelujen asiakkaiden suojelemiseksi ottaen huomioon sen, että maan tartuntaluvut ovat ajoittain olleet suhteellisen korkeita. Sielläkin pandemian alkuvaiheessa suojarusteet menivät sairaaloille ja hoivakodit jäivät niitä ilman. Hoivakotiasukkaiden testaaminen samoin kuin sekä työntekijöiden että asukkaiden rokkottaminen on ollut Tanskassa kansainvälisesti katsoen hyvin nopeaa ja laajaa.

Suojaustoimenpiteiden onnistuminen

Jokaisessa Pohjoismaassa vierailuja hoivakodeissa rajoitettiin ensin nopeasti, mutta rajoituksia on sittemmin lievennetty. Suojavarusteet on otettu laajasti käyttöön siinä vaiheessa, kun niitä on hoivakodeillekin ollut tarjolla.

Jotain hoivapalvelujen suojaustoimenpiteiden onnistumisesta voidaan ehkä päätellä siitä, kuinka suuri osuus kunkin maan koro-

nakuolemista on tapahtunut hoivakodeissa: OECD:n raportin mukaan Norjassa 57 prosenttia, Ruotsissa 42 prosenttia, Tanskassa 40 prosenttia ja Suomessa 34 prosenttia.

Ruotsin ja Tanskan luvut ovat lähellä toisiaan, kun Norjassa yli puolet ja Suomessa vain kolmasosa kuolemantapauksista on peräisin hoivakodeista. Näiden lukujen valossa Suomi näyttää onnistuneen toisia Pohjoismaita paremmin suojelemaan hoivapalvelujen käyttäjiä väestössä levinneiltä tartunnoilta. Kyseiset luvut eivät kuitenkaan ole täysin vertailukelpoisia. Toisaalta sama raportti osoittaa, että ainoastaan Suomi ei priorisoinut hoivakotien henkilökunnan ja asukkaiden testaamista eikä lisännyt niiden henkilökuntamäärää.

Pandemian aiheuttamat ongelmat ovat olleet varsin samat kullekin Pohjoismaalle, mutta niiden vanhuspalvelujen reagoitustrategiat ovat jossain määrin poikenneet toisistaan. ♥

Kirjoittaja

Teppo Kröger on Jyväskylän yliopiston Yhteiskuntapolitiikan professori sekä Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikön johtaja.

Kiinnostuitko aiheesta?

Kirjoituksessa viitataan seuraaviin tutkimuksiin:

Jacobsen, Frode F. ym. (2021) *Erfaringer med COVID-19 i norske sykehjem*, Senter for omsorgsforskning. <https://omsorgsforskning.brage.unit.no/omsorgsforskning-xmlui/handle/11250/2737650>

Rocard, Eileen ym. (2021) *COVID-19 in long-term care: impact, policy responses and challenges*, OECD. <https://doi.org/10.1787/b966f837-en>

Szebehely, Marta (2020) *Internationella erfarenheter av covid-19 i äldreboenden*, SOU 2020:80 (underlagsrapport). https://www.regeringen.se/4af363/contentassets/a8e708fff5e84279bf11adb-d0f78fcc1/internationella-erfarenheter-av-covid-19-i-aldreboenden_webb.pdf

Lähtötilanteessa ennen pandemiaa Pohjoismaiden vanhuspalvelujärjestelmät muistuttivat paljolti toisiaan, vaikka erojakin oli. Suomen palvelut olivat toisia Pohjoismaita heikommin rahoitettuja, Norjan vanhuspalveluissa oli toisia maita vahvempi sairaanhoidollinen painotus, Tanska oli jo 1980-luvulta lähtien pyrkinyt pääsemään eroon laitoshoidosta ja Ruotsissa vanhuspalvelujen henkilökunnasta oli toisia maita suurempi osuus maan ulkopuolella syntyneitä.

Kuten tunnettua, koronartartunnat ja niiden myötä myös koronakuolemat ovat olleet Ruotsissa selvästi toisia Pohjoismaita yleisempiä. Tuoreen OECD-raportin mukaan Ruotsin hoivapalveluissa on kuollut koronan vuoksi 9500 henkeä miljoonaa yli 80-vuotiasta kohden, kun Tanskassa luku on ollut 3400, Norjassa 1300 ja Suomessa 800. Myös kritiikki on ollut Ruotsissa toisia Pohjoismaita voimakkaampaa.

Pandemian vaikutus Bangladeshin ikääntyneisiin ja heidän selviytymiskeinonsa

Pandemian on lisännyt eriarvoisuutta ja heikentänyt erityisesti kaikkein heikoimmassa asemassa olevien tilannetta. Heidät saatetaan nähdä yhteiskunnan taakkana. Toisaalta pandemia loi mahdollisuuksia jäädä kotiin ja viettää aikaa perheenjäsenten kanssa.

Teksti: **Ferdous Ara Begum**

Maailmanlaajuinen COVID-19-pandemian aiheuttama kriisi on vaikuttanut suhteettoman paljon ikääntyneisiin myös Bangladeshissa. Kaikista haavoittuvista ihmisryhmistä etenkin ikääntyneet naiset kärsivät eniten syrjinnästä. Ikääntyneet kärsivät viruksesta enemmän kuin mikään muu ikäryhmä; sairastuneissa ikääntyneiden kuolleisuus ja vakavan taudin esiintyvyys on korkea. Tämä johtuu yhteiskunnan suuresta eriarvoisuudesta ja kaikkien perusihmisoikeuksien kieltämisestä ikääntyneiltä.

Pandemia vaikutti negatiivisesti ikääntyneiden toimeentuloon, elinkeinoihin, autonomiaan, perhesuhteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin sekä yhteiskunnan kuvaan heistä.

Heikoimmassa asemassa olevien tilanne huonontunut

Noin 75 prosenttia Bangladeshin väestöstä asuu maaseudulla, mikä käsittää suurimman osan ikääntyneestä väestöstä. Tästä syystä ikääntyneet ovat alttiimpia köyhyydelle, puutteelliselle ruokaturvalle ja luonnonkatastrofeille, kuten tulville ja hirmumyrskyille, ja heillä on usein vaikeuksia saada sosiaali- ja terveydenhoitopalveluja ja rajalliset mahdollisuudet kestävien elinkeinojen harjoittamiseen.

Ikääntyneiden bangladeshilaisten tilannetta heikentää myös ikääntymiseen liittyvä invaliditeetti. Useimmat ikääntyneet kärsivät kuulon ja näön heikkenemisestä sekä ruonsulatusjärjestelmän häiriöistä ja kyvyttömyydestä liikkua itsenäisesti, mikä vaikuttaa heidän arkeensa huomattavasti.



Kuva: Shutterstock

Ydinperheiden osuuden kasvaminen bangladeshilaisessa yhteiskunnassa ja perinteisten tukijärjestelmien häviäminen aiheuttavat etenkin ikääntyneelle väestölle, leskille ja pitkäaikaissairaille vakavia sosioekonomisia seurauksia, kuten väkivaltaa, laiminlyöntejä ja heitteillejättöä. Pandemia on vain pahentanut tilannetta.

Myös jotkin pandemiaan liittyvät rajoitustoimet, kuten karanteenit, voivat pahentaa ikääntyneiden haavoittuvaisuutta ja vaikeuttaa heidän pääsyään terveydenhuollon palveluihin, elintärkeisiin hoitoihin ja sosiaalipalveluiden pariin, mutta niillä voi olla haitallisia vaikutuksia myös ikääntyneiden päivittäisiin askareisiin, töihin ja eläkkeisiin sekä henkiseen ja fyysiseen terveyteen.

Lisäksi pakollinen eristys ja karanteenit

sekä pandemian edellyttämät turvavälit aiheuttavat ikääntyneille enemmän eristäytynisyyttä ja yksinäisyyttä.

Yhteiskunta sulun aikana

Viruksen leviäminen Bangladeshiin vahvistettiin maaliskuussa 2020. Kolme ensimmäistä tunnettua tapausta kirjattiin 8.3.2020. Sen jälkeen pandemia levisi asteittain koko maahan, ja sairastuneiden lukumäärä on jatkanut kasvuaan.

Hallitus julisti koko maan kattavan täydellisen sulun väestön suojelemiseksi ajalle 23.3.–30.5., ja tilanne jatkui samanlaisena vielä usean kuukauden ajan.

Iän tuomien huolenaiheiden ja epäterveellisten olojen lisäksi Bangladeshin ikääntyneiden on sulun takia tyydyttävä

vähäiseen sosiaalisen kanssakäymiseen sekä huoleen uhkaavasta ruokakriisistä, mikä taas osaltaan johtaa haitallisiin mielenterveyden oireisiin, kuten pelkoon, stressiin, ahdistukseen ja masennukseen.

Viruksen tarttuvuus, tartuntojen nopeus ja kuolemat aiheuttivat yhdessä sairailoiden riittämättömän hoitokapasiteetin ja virukseen liittyvien huhujen kanssa suurta pelkoa ja kauhua väestön parissa.

Ihmiset ovat eristyksissä kodeissaan. Kaupat ja torit ovat kiinni, ja ihmisten on vaikea saada kulutushyödykkeitä kuten ruokaa ja välttämättömiä tarvikkeita. Kodinhoitajat ja kuskit on lomautettu toistaiseksi. Päivätyöläiset ja riksakuskit ovat menettäneet elinkeinonsa ja ansionsa.

Noin miljoona Bangladeshin vaatetusalan työntekijää on menettänyt työnsä koronapandemian aikana. Maanviljelijät eivät päässeet markkinoille myymään satoaan. Tilanne on luonut vakavan epätasapainon kulutushyödykkeiden kysyntään ja tarjontaan. Maanlaajuisia kokoontumisrajoituksia tiukennettiin varmistettujen tapausten ja kuolemien kasvavan määrän perusteella.

Vanhusten kaltoinkohtelu on yleistä Bangladeshissa, ja tilanne paheni pandemian aikana. Myös perheväkivalta lisääntyi pandemian aikana talouskriisin myötä.

Etenkään dementiaa ja Alzheimerin taudista kärsivät potilaat eivät välttämättä muista koronan leviämisen ehkäisemiseen

tähtääviä turvatoimenpiteitä, kuten maskin käyttöä, käsienpesua ja turvavälejä, mikä saattaa kasvattaa heidän riskiään sairastua koronavirustautiin, kärsiä kaltoinkohtelusta ja laiminlyönneistä. Tästä syystä heidät saatetaan myös nähdä yhteiskunnan taakkana.

Valtaosa ikääntyneestä väestöstä on naisia, jotka ovat enimmäkseen leskiä ja riippuvaisia lapsistaan, mikä on huomattava syy tämän haavoittuvaisen ryhmän kaltoinkohtelulle ja laiminlyönnille.

Elämä pandemian aikaisessa Bangladeshissa

Maskit, käsienpesu, käsidesi ja turvavälit ovat nykyään osa jokapäiväistä elämäämme. Ihmiset eivät pääse sisään virastoihin, muihin julkisiin tiloihin tai ostoskeskuksiin ilman maskia. Ruoan ja elintarvikkeiden verkkokauppa kasvoi huomattavasti pandemian aikana.

Opiskelijat ja pikkulapset tottuivat etäopetukseen. Jopa lääkärillä käytiin etänä koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi. Pienviljelijät, pienyrittäjät ja maanviljelijät alkoivat hyödyntää uusia verkkomarkkinoita tuotteidensa myynnissä.

COVID-19-pandemia nosti ikääntyneiden ihmisten arjen suuren yleisön tietoisuuteen maailmanlaajuisesti. Valtiot osoittavat ikääntyneille enemmän määrärahoja, ja ikääntynyt väestö otetaan paremmin huomioon mediassa ja terveyspalveluissa, kuten rokotteiden jakelussa.

Kirjoittaja

Ferdous Ara Begum on HelpAge Internationalin hallituksen jäsen ja YK:n Bangladeshin CEDAW-komitean entinen jäsen.

Bangladeshin ikääntyneiden uskomaton sinnikkyyys ja positiivisuus sekä heidän erilaiset roolinsa yhteiskunnassa esimerkiksi hoivaajina, vapaaehtoisina, viljelijöinä, työntekijöinä, päivätyöläisinä ja yhteisön johtajina ovat suojanneet ikääntyneitä näinä vaikeina aikoina. Myös valtio on tehnyt osansa ihmisten suojelemissa ruokakriisiltä sekä tartunnoilta ja jakanut rahaa nopeasti talouden elvyttämiseksi.

Sulut ja muut rajoitukset lisäsivät palikatonta työtä kodeissa, mukaan lukien lastenlasten hoitamista ja vanhempien aikuisten, kuten ikääntyneiden naisten, hoitamista. Pandemia loi myös mahdollisuuksia jäädä kotiin perheen kanssa, mikä puolestaan tarjosi ihmisille mahdollisuuden tutustua kotielämään uudelleen viettämällä aikaa perheenjäsenten kanssa ja tutustumalla heihin entistä paremmin. Lisäksi työskentely pelloilla auringonpaisteessa paransi ikääntyneiden henkilöiden vastustuskykyä. ❤️

Vanhuspalveluista Bangladeshissa

Olen **Sher -E- Khoda** ja työskentelen tutkijatohtorina Jyväskylän yliopistossa Suomen Akatemian rahoittamassa Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikössä (CoE AgeCare, www.jyu.fi/agecare).

Tutkimukseni keskittyy vanhusten palvelujen tilanteeseen Bangladeshissa. Ikääntynyt väestö kasvaa maassa nopeasti, yli 60-vuotiaita on tällä hetkellä jo yli 14 miljoonaa. Bangladeshissa ei kuitenkaan ole kattavaa terveydenhuoltoa tai ikääntyneiden kotihoitoa. Valtio tarjoaa ikääntyneille kohdennettuja sosiaaliturvaetuksia, mutta ne ovat tasoltaan ja kattavuudeltaan hyvin rajallisia.

Olen kerännyt maan keskeisten päätöksentekijöiden ja sidosryhmien haastatteluiden neuston vuosina 2019–2020 ja vuonna 2021 haastattelin bangladeshilaisia ikäihmisiä.

Päätöksentekijöiden haastattelujen perusteella he vaikuttavat olevan varsin tietämättömiä vanhusten tarpeista ja tilanteista. Julkisen sektorin ja järjestöjen toimenpiteillä on ollut varsin vähäinen vaikutus ikääntyneiden elämään ja olosuhteisiin. Olen parhaillaan analysoimassa ikääntyneiden haastatteluja ja niiden perusteella monet ikääntyneet näyttävät jäävän täysin paitsi terveys- ja sosiaalipalveluja.

Uskon, että tutkimukseni tuloksilla voi olla merkittävä vaikutus, koska Bangladeshissa ikääntymisen ja hoivan tutkimus on tähän asti ollut hyvin vähäistä. Tulokseni ja suositukseni tarjoavat myös tietoperustaa maan päätöksentekijöiden ja sidosryhmien uusille palvelualoitteille.



Sher -E- Khoda



Kuwa: Shutterstock

Older People in Bangladesh and Impact of The Pandemic on Them and How They Are Coping with the Situation

The pandemic has increased inequality and worsened the situation of the most vulnerable in particular. They may be seen as a burden on society. On the other hand, the pandemic created opportunities to stay home and spend time with family members.

Text: **Ferdous Ara Begum**

The COVID-19 pandemic in Bangladesh is part of the Global Crisis which has disproportionately affected older people and older women are most discriminated of all vulnerable groups. The older population suffered more from the virus than any other age group, experiencing high rates of deaths and serious illness following infection. This is due to deep inequalities in the society and denial of all basic human rights of older people.

The pandemic posed challenges to older people's income, livelihoods, autonomy, family relations, social connections and how they are perceived by the society.

About 75 % of Bangladesh's total population lives in rural areas, this includes most of the older population. This reflects a life experience where older persons are vulnerable to poverty, food insecurity, restricted access to health and social services, limited options for sustainable livelihoods as well as exposure to natural disasters such as floods and cyclones.

The challenge for older population in Bangladesh is further compounded by age related disability. There are greater incidences of disability as most of the older people suffer from loss of hearing abilities and eyesight along with diminishing digestive system and independent mobility, which critically affect them in their daily life.

As the nuclear families are increasing and traditional support systems are declining in the Bangladeshi society, especially ageing population, disabled elderly, widows, elderly with long term illness etc are facing worst socio-economic consequences in terms of violence, neglect, and abandonment. This situation has aggravated during pandemic.

This is also true that some protection measures like quarantined situation adopted to prevent the spread of the COVID-19 pandemic can exacerbate the vulnerabilities and challenges faced by older people not only regarding their access to health-care services, life-saving treatments, and access to social services, but they can also have negative impacts on their daily works, jobs, and pensions as well as their mental and physical health.

Besides mandatory isolation and quarantined situation including social distancing due to the pandemic put older people in a situation where they are more isolated and lonelier.

The virus was confirmed to have spread to Bangladesh in March 2020. The first three known cases were reported on 8 March 2020. Since then, the pandemic has spread day by day over the whole country and the numbers of infected people has been increasing.

In order to protect the population, the government declared complete "lockdown" throughout the country from 23 March to 30 May and then this situation continued for several more months. Aside from concerns relating to their age and morbid conditions, elderly people in Bangladesh, due to the lock down situation, must contend with lack of social contact, as well as fear of an imminent food crisis, which in turn can result in adverse mental health outcomes including fear, stress, anxiety, and depression.

Due to contagious nature of the pandemic, quick infections, and deaths including lack of adequate medical support in the hospitals and rumors created a huge fear and horror situation in the society.

People are confined in their houses. Shops, markets are closed, no easy supply of consumer goods like essentials and food items. House maids, drivers are given leave for indefinite period. Day laborers, rickshaw pullers lost their livelihoods and earnings.

About 1 million Bangladeshi Garment Workers Lost Jobs amid COVID-19. Farmers could not get market for their cash crops. The situation created serious imbalance in the demand and supply side of consumer goods.

The increasing number of confirmed cases and deaths reassured restrictions to social gathering across the country.

Elderly abuse is prevalent in Bangladesh, which aggravated during pandemic. Family violence also increased during the pandemic because of the economic crisis.

Specifically, patients with dementia and Alzheimer diseases, might have difficulties in remembering safety procedures against COVID-19, such as wearing masks, washing of hands, or practicing social distancing, which could increase their chances of infection, abuse, neglect, and status as a burden in the society.

Older Women constitute majority of ageing population who are mostly widows and dependent on children, which is an important reason for neglect and abuse of these vulnerable group.

Older People and their changed life in Bangladesh due to Pandemic

At present mask, hand wash, sanitizer, and social distancing are the part of our daily life. Without mask people are not allowed to enter any Government or public facilities or shopping centres.

During the pandemic online business portals for grocery and food supply got huge popularity.

Students including small children also got used to with online education. Even doctors' visit also made online to avoid COVID infection. Micro growers, small entrepreneurs and farmers got a new opening of online markets for their products.

Corona Virus Pandemic generated a huge awareness about the life of older people globally. They are getting more focuses in Government allocations, media and medical services including vaccinations.

In Bangladesh Older People's incredible resilience and positivity, and the multiple roles they have in the society, including as caregivers, volunteers, farmers, workers, day laborers and community leaders helped them to be protected in these difficult days. Government also took various steps to protect people from food crisis, infection and made quick cash transfer to revive the economy.

Lockdowns and other restrictions may increase unpaid duties at home, including grandchild care and care of older adults particularly for older women. It also created opportunity to stay at home with the family members and children, which in turn created a great opportunity to rediscover home through spending quality time with family members and know them better than ever.

Besides, working in the field under the sun light helped older people to achieve hard immunity. ❤️

Ferdous Ara Begum

is a Member, Board of Trustees, HelpAge International and Former Member, UN CEDAW Committee from Bangladesh.



Kuva: Papa Sowe

Jyväskyläläislähtöinen Tanja Sowe (ensimmäinen oik) on tuntenut toisen kotimaansa yli 20 vuotta. Keväällä 2018 perustetun järjestön, Mahmudan Tulevaisuus ry:n isoin hanke oli esikoulun rakentaminen. Mahmudan kylään rakennetussa koulussa opiskelu käynnistyi kolme vuotta sitten syyskuussa. Uusi lukuvuosi alkoi kuluvan vuoden syyskuussa covid19-pandemista huolimatta.

Afrikassa yhteisöllisyys ja suku ovat ykkösenä

Aurinko paahtaa pilvettömällä taivaalla. Lämpöä on ainakin 40 astetta. Hiekkapöly leijailee ilmassa, osin jopa suussa. Saharan suunnalta tuulee. Olemme lyhyellä loma- ja avustusmatkalla länsiafrikkalaisessa Gambiassa. Tapaamme lapsia, aikuisia ja ikäihmisiä. Kaikki sulassa sovussa, vieri vieressä.

Teksti: **Maarit Honkonen-Seppälä**

Alun tunnelmat olivat marraskuulta 2017, ajalta ennen covid19-pandemiaa. Nyt palaamme muistojen avulla tunnelmiin. Onneksi saimme matkalta myös ystäviä, joiden avulla pääsemme uudestaan kurkistamaan gambialaiseen elämänmenoon, perheiden ja vanhuuden rooliin.

Suurperhekeskeisyys

Gambiassa perheet asuvat yhdessä ja perheeseen kuuluvat mummot, papat, isät, äidit ja lapset, monesti myös tädit ja sedät ja sitä kautta serkukset. Ydinperhekeskeisyys ei ole arkea kuin korkeintaan kaupungeissa. Lapsia on paljon, ikäihmisiä vähemmän. Elinajanodote on Gambiassa 55 vuotta. Tä-

mä selittää sen, että ikäihmisiä näkyy katu-
kuvassa ja kotipihoissa vähän suhteessa lapsiin ja nuoriin. Vanhusten kunnioitus näkyy kuitenkin sekä arjessa että juhlassa, niin että he ovat osa perheyhteisöä. Kyseessä onkin käänteinen ageismi. Vanhuksista pidetään huolta, erityisesti tämä on perheen vanhimman pojan tehtävä. Käytännössä van-



Ilmastomuutos on tehnyt tuhojaan. Länsigambialaisessa Mahmudan kylässä pitäisi sataa noin kaksi kuukautta. Syksyllä 2017 sadetta tuli vain kuusi päivää.

himman pojan vaimo tai vaimot huolehtivat appivanhemmistään, sillä moniavioisuus on islamilaisessa Gambiassa lainkin mukaan mahdollista.

Ikäihmisten kunnioitus keskiössä

Sukupolvien välinen ketju on arvostettu. ”Tieto ja viisaus tulee mummoilta ja papoilta”, on yleinen toteamus. Vanhukset osallistuvat perheyhteisön arkeen hoitamalla lapsia, tekemällä askareita ja jakamalla tietoa. Perheyhteisöjä kutsutaan Gambiassa nimellä compoundi. Kun kysyin, että onko vanhuksista vaivaa, ei kukaan myöntänyt, päinvastoin, kysymykseni aiheutti jopa pientä kummeksuntaa.

Luonnollisesti heimojen lisäksi suvut ja perheet ja ihmiset ovat yksilöitä, vaikkakin afrikkalaisessa elämänmenossa yhteisöllisyys on ilmeinen. Näin yleispätevien yhteenvetojen tekeminen ei anna oikeutta, eikä kerro koko totuutta. Mutta elämänmeno näyttättyy juuri edellä kuvatulta.

Eläkejärjestelmän luovat omat lapset ja lapsenlapset

Eläkejärjestelmät ovat osin Afrikassa ja erityisesti Gambiassa olemassa, mutta käytännön sosiaaliturva on omat lapset. Vanhiman pojan rooli on merkittävä. Gambiassa eläkejärjestelmä koskee vain valtion työntekijöitä. Yksityiset henkilöt voivat maksaa omaehtoisesti eläkejärjestelmään neljä prosenttia palkasta. Harva tekee näin, sillä kun on paljon työttömyyttä, patkä- ja silpputöitä ja keskikuukausiansio noin 60 euroa, menee koko palkka elämiseen.

Eläkejärjestelmä perustuukin suureen lapsilukumäärään ja erityisesti poikalasten

rooliin jakaa omaa vaurauttaan vanhemmille. Maalla asuu lähes 80 prosenttia kansasta, usein perheen vanhimman pojan on lähdettävä kaupunkiin etsimään työtä. Haasteen tuo lapsettomuus tai lasten kuolema, mutta muu suku huolehtii silloin. ♥



Kirjoittaja

Maarit Honkonen-Seppälä (kuvassa oikealla) on Humanistisen ammattikorkeakoulun lehtori Jyväskylältä, joka vuosi sitten opiskeli gerontologiaa Jyväskylän yliopistolla. Alkusysäyksen kirjoittaja sai Gambian matkalta yhteisöpedagogi (AMK)-opiskelijalta, joka oli syksyllä 2016 harjoittelussa Senegalissa ja Gambiassa.



Kuvan isoäiti, jalkasairaudestaan huolimatta, hoitaa lapsenlapsiaan. Suomalaisten avun turvin isoäiti sai sairaanhoitajalta apua.

Gambia

sijaitsee Länsi-Afrikassa, naapurimaana pohjoisessa, idässä ja etelässä Senegal. Lännessä Atlantin valtameri. Maassa 1,9 miljoonaa asukasta, elinajanodote 55 vuotta.

Talouden kulmakivet muodostavat maatalous, matkailu ja maapähkinät. Lähes 90 prosenttia maan kokonaisviennistä tulee maapähkinöistä. Maan läpi virtaavan Gambia-joen ansiosta liikkuminen ja maanviljely on mahdollista.

Artikkelin lähteitä:

Aarnisalo, Hinni. 2020. *Globaalit väestörendit – Osa IV: Afrikan väestö tuplaantuu seuraavien 30 vuoden aikana, vaikka syntyvyys laskee monessa maassa*. Viitattu 20.10.2020. <https://ulkopolitist.fi/2020/05/31/28360/>

YK:n väestöraportti 2019, viitattu 5.10.2020, https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf

Tanja Sowa ja Joe Sowa haastattelut.

Ikäihmiset mukaan ilmastoystävällisen liikkumisen suunnitteluun

Liikkuminen on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joilla voidaan vaikuttaa ilmastonmuutoksen hidastamiseen. Ikäihmisten merkitys kestävän liikkumisen edistämisessä voimistuu jatkuvasti, sillä Euroopassa yli 60-vuotiaiden lukumäärä kasvaa tulevina vuosikymmeninä noin kahdella miljoonalla henkilöllä vuosittain. Kestävien liikkumismuotojen kehittämistä ikäystävällisemmäksi toteutetaan parhaiten siten, että ikäihmiset itse ovat mukana suunnittelussa.

Teksti: Ritva Salminiitty ja Silja Ngobese

Ikäihmiset tuovat mukanaan fyysisiä, sosiaalisia, psyykkisiä, kulttuurisia ja kognitiivisia muutoksia, jotka vaikuttavat siihen, miten eri liikkumisvaihtoehdot koetaan ja mitä vaihtoehtoja valitaan. Myös elämäntilanteen muutokset vaikuttavat liikkumisen tarpeisiin.

Ikäihmiset ovat nykyään aktiivisempia ja terveempiä kuin aikaisemmat sukupolvet ja he kaipaavat enemmän joustavia liikkumisen ratkaisuja. Suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon koko matkaketju. Esimerkiksi jo

kävelymatkalla kotoa bussipysäkille voi olla esteitä, jotka vaikuttavat liikennevälineiden käyttöön. Ikäihmiset tarvitsevat usein myös joukkoliikennettä täydentäviä palveluja.

Matkustusvalintoihin vaikuttavat tekijät

Liikkumisen suunnittelussa on neljä huomioon otettavaa kulmakiveä. Ensinnäkin valittavana pitäisi olla laadukkaita liikennepalveluita, joilla pääsee sinne, minne on tarve matkustaa. Yleisiä rajoitteita ovat epäsopi-

vat reitit ja aikataulut tai epäluotettavat ja satunnaiset palvelut.

Toinen tärkeä tekijä on, että vaihtoehdot ovat mukavia ja turvallisia sekä sellaisia, joita ikäihmiset haluavat käyttää.

Kolmas tekijä liittyy infrastruktuuriin. Asemien ja pysäkkien tulisi sisältää suojaa ja penkkejä. Niin ikään kulkuväylät ja rampit, matalalattiabussit sekä seisonta- ja liikkumispaikat bussissa ovat tärkeitä suunnittelun kohteita. Myös kunnossapito vaikuttaa matkan sujuvuuteen ja turvallisuuteen.



Kuva: Elli Ernvall

Seniorit saivat nuorilta opastusta kaupunkipyörien käyttöön. Kokeilussa huomattiin, että niiden käytössä on senioreilla haasteita muun muassa rekisteröimisen sekä pyörän raskauden ja tasapainon hallinnan osalta.



Joukkoliikenteen käytön esteet voivat olla myös digitaalisia. Valonian kokeilussa ikäihmisiä opastettiin käyttämään reittipasta ja muita Turun seudun joukkoliikenteen sähköisiä palveluja.

Kokeneen bussinkäyttäjän vertaistuki osoittautui tehokkaaksi menetelmäksi kannustaa ikäihmisiä käyttämään joukkoliikennettä. Kokeilun pohjalta Turussa luotiin uusi vertaistukea hyödyntävä palvelumuoto. Kuvassa toimintaa jatkavat Turun seudun joukkoliikenne Fölin fölikaverit.

Liukkaat pysäkit ja lumivallit vaikeuttavat bussin käyttöä ja aiheuttavat vaaratilanteita. Lisäksi on huomioitava, että aikataulut ja muu informaatio olisivat selkeitä, näkyviä ja helposti ymmärrettäviä.

Ikäihmisten on usein suunniteltava matkansa huolellisemmin, koska he eivät voi ehkä seistä pitkään odottaessaan, he eivät siirry nopeasti tai kävele pitkiä välimatkoja. Esteet voivat myös olla digitaalisia kuten vaikeudet käyttää sovelluksia tai löytää tietoa internetistä.

Neljäntenä tekijänä on matkustamisen edullisuus. Myös pienituloisen eläkeläisen pitäisi olla mahdollista matkustaa, esimerkiksi edullisemmalla lippuhinnalla.

Itämeriyhteistyöstä uusia ideoita yhteissuunnitteluun

GreenSAM-hankkeessa tutkittiin ikäihmisten mahdollisuuksia käyttää enemmän kestävän liikkumisen vaihtoehtoja sekä testattiin osallisuutta lisääviä työvälineitä yhteissuunnittelun edistämiseksi. Turun ammattikorkeakoulu loi viitekehysten ikäystävällisen kestävän liikkumisen kokeiluille.

Eurooppalaisista partnereista Gdanskissa tuloksena syntyi uusi, ikäihmisten kestävän liikkumisen neuvottelutoimikunta ja suosituksia ikäikäiden aktiiviseen liikkumisen edistämiseen. Tartossa keskityttiin rohkaisemaan ikäihmisiä kaupunkipyörien käytössä tekemällä ikäihmisille suunnatut paperimuotoiset ohjeet ja videoita pyörien käyttöön. Pyöräparkin infotaulu uudistettiin ikäystävälliseksi yksinkertaistamalla

kieltä, suurentamalla kirjasinkokoa ja vähentämällä tekstin määrää. Vanhusten päiväkeskuksessa järjestettiin myös pyöriin tutustumista ja ikäikäiden näkemyksiä kerättiin ryhmäkävelyillä. Tartossa on jo huomattu, että 60 vuotta täyttäneiden osuus pyörien käyttäjistä on kasvanut.

Aarhusissa varmistettiin, että suunnittelu on tulevaisuudessa enemmän tarpeista lähtevää ja samanaikaisesti pyrittiin vaikuttamaan ikäihmisten asenteisiin. Liikkuamiseen liittyviä haasteita kartoitettiin käymällä keskusteluja, havainnoimalla ja kuuntelemalla ikäihmisten henkilökohtaisia kokemuksia. Lopuksi julkaistiin idealista, joka sisältää liikkumispaketin ja osallistamismallin käyttäjäryhmien huomioimiseen liikkumisen kehittämisessä. Lisäksi kaupungissa on hyväksytty uusi saavutettavuusstrategia.

Riikassa järjestettiin ikäihmisille digikoulutusta ja paikallisten päättäjien avuksi tehtiin ohjeet ikäihmisten liikkumistarpeiden huomioimisesta julkisissa tiloissa. Yhden kaualueen suunnittelua uudistettiin konkreettisesti ikäihmisten tarpeet huomioiden. Tulosten mukaan neljännes ikäihmisistä on jo muuttanut liikkumistottumuksiaan.

Hampurissa edistettiin kestävän liikkumisen liittymäkohtien houkuttelevuutta ja saavutettavuutta ikäihmisten näkökulmasta. Tätä varten järjestettiin kadunvarsikeskusteluja, työpajoja, liikkumista käsittelevä foorumi ja verkkotapahtumia. Pyöräilijöiden ja jalankulkijoiden välisten konfliktien vähentämiseen tähtääviä ratkaisuja testattiin liikennekokeilulla. Tuloksena laadittiin

liikennekeskittymien suunnittelua ja uudistamista koskeva ohjeistus.

Suomessa Valonia ja Turun seudun joukkoliikenne Föli pilotoivat mentorointimallia hyvin tuloksin. Kokeneen bussinkäyttäjän vertaistuki osoittautui tehokkaaksi tavaksi opastaa ja innostaa senioreita joukkoliikenteen pariin. Se vähensi ennakkoluuloja ja osallistujat oppivat käyttämään sähköisiä palveluja. Seniorit kokeilivat myös kaupunkipyöriä ja saivat vinkkejä pyöräilyyn fysioterapeuteilta. Samalla palveluista kerättiin palautetta ja saatiin arvokasta tietoa ikäystävällisen joukkoliikenteen kehittämiseen.

Pilotin pohjalta käynnistettiin pysyvä fölikaveritoiminta, jota toteutetaan yhteistyössä järjestöjen ja muiden vanhustyön toimijoiden kanssa. ❤️



GreenSAM-hanke

GreenSAM-hankkeessa kuusi Itämeren alueen kaupunkia selvitti, miten ikäihmisiä voitaisiin huomioida enemmän kaupunki- ja liikennesuunnittelussa, ja miten heitä voitaisiin rohkaista käyttämään ympäristöystävällisiä liikennetapaisia. Enemmän tietoa hankkeesta ja kaupunkien kokeiluista löytyy hankkeen nettisivuilta: www.greensam.eu.

Kirjaesittelyt

Vanhuustutkijan koronavuosi
– Myöhäiskeski-ikä ja pitkäikäisyyden
vallankumous

Marja Jylhä, Vastapaino 2021, 239 s.



Gerontologian professori Marja Jylhä miettii kirjassaan yksinoloa ja yksinäisyyttä, kyselee kriittisiä kysymyksiä vanhene- misesta ja pohtii tutkijan vaikutusmahdol- lisuuksia. Tästä syntyi kirja Vanhuustutki- jan koronavuosi.

Mitä vanheneminen oikein on? Kuin- ka vanhaksi voimme elää? Miksi palvelui- ta ei paranneta, vaikka puutteet ovat kaik- kien tiedossa? Kuinka ikääntyvä ihminen pärjää digi- maailmassa?

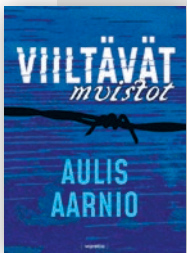
”Väestön ikääntymistä päivitellään, mutta pidem- män eliniän mahdollisuuksia ei käytetä hyväksi. Vii- meisten elinvuosien palveluita ei laiteta kuntoon, vaikka ongelmat ovat kaikkien näkyvillä. Iän ja koke- muksen edut näkyivät korona-aikana, kun ikäihmiset pärjäsivät paremminkin kuin nuoret”, Marja Jylhä väit- tää kirjassaan.

Marja Jylhä vaatii uudenlaista ikäajattelua ja tasa- vertaisia mahdollisuuksia kaikenikäisille. Ikääntyvä yh- teiskunta pärjää, kun se ei aja vanhempia jäseniään si- vuraiteelle.

”Väestön ikääntyminen ei ole ohimenevä häi- riö vaan länsimaisten yhteiskuntien pysyvä uusi tila. Sen kanssa pärjätään hyvin, kunhan kuusi-seitsemän- kymppisten myöhäiskeski-ikäisten kyvyt otetaan käyt- töön ja kaikkein vanhimista huolehditaan.”

Viiltävät muistot

Aulis Aarnio, Wäreliä, 2021, 470 s.



Kirjailija, emeritusprofessori Aulis Aarni- on teos on laaja eepinen romaani, jon- ka tapahtumat sijoittuvat pieneen hämäläi- seen maalaispitäjään. Kirja pysyttelee Tam- pereen seudulla ja 1900-luvun alkuvuosi- kymmenillä keskellä Suomen katkeria itse- näistymiskamppailuja ja nuoren itsenäisen valtion poliittisten äärlaitojen kapinointia.

Kirja kertoo Kustaa Wileniuksen tarinan ”kahtena elämänä”. Ensimmäiseen elämään mahtuvat mm. Suomen itsemääräämisoikeustaistelut 1900 -luvun alussa, Venäjän vallankumous ja Suomen itsenäistyminen sekä sitä seurannut sisällissotaa. Toi- sen elämän Wilenius alkaa muuttuneena miehenä, jonka täytyy ennen pitkää kohdata Lapuan liikkeen ja IKL:n oikeistoradikalismi ja omaan lähipiiriin osuva uhka ja väkivalta.

Ulla Siren



Kummit pakolaisleirin vanhusten tukena

Arabikansojen ystävyysseura aloitti vuonna 2014 vanhuskummi- toiminnan. Nyt suomalaiset kummit avustavat 22 vanhusta, jot- ka asuvat viidessä Libanonin pakolaisleirissä.

Kävin kerran sosiaalityöntekijä **Feda Asaadin** kanssa katsomassa 78-vuotiaasta **Falha**-kummivanhusta, joka oli liikuntakyvytön ja muis- tamaton. Kysyin, mistä pojan perhe saa apua äidin hoitamiseen. Kysy- mys oli heille outo, onhan heidän huolehdittava äidistä. Mutta useal- la vanhuksella ei ole enää perhepiirin jäseniä. Toimeentulo on avus- tusten varassa. Tosin jotkut koettavat ansaita maatöillä tai palveluissa. Kummituki on arvokas lisä.

Suurin osa kummivanhuksista on paennut Palestiinasta ennen ka- tastrofiavuotta 1948. ”He edustavat meille Palestiinaa, siksi meidän on pidettävä heistä huolta”, sanoi Feda. Kaikilla kummivanhuksilla on kroonisia sairauksia. Joillakin on jo muistiongelmia.

Ruotsalaisen psykologi **Frida Johansson Metson** mukaan ikääntyvien pakolaisvanhusten hoidossa on osattava tunnistaa trau- maoireilu, ettei se peity dementiaolettusten taakse. Traumamuistot eivät laimene, vaan säilyvät dementoituessakin vahvempina kuin tavalliset muistot. Pelottavia muistoja on vaikea hallita ja voimattomuuden ko- kemus palautuu. On ollut hyvä nähdä, miten lempeästi sosiaalityön- tekijät auttavat herkästi hätääntyviä vanhuksia.

Sirkku Kivistö

<http://akys.kapsi.fi/wordpress/kummitoiminta-2/ainutlaatuinen-vanhuskummitoiminta/>

AKTIIVINEN JA TERVE IKÄÄNTYMINEN POHJOISMAISSA -HANKE

Hanke tukee aktiivista ja tervettä ikääntymistä sekä myön- teistä suhtautumista iäkkäisiin ihmisiin. Se noudattaa Maail- man terveysjärjestön WHO:n Decade of Healthy Ageing 2021– 2030 -ohjelman periaatteita ja kokoaa yhteen eri toimijoita ikääntyneiden elämänlaatua parantaakseen.

<https://nordicwelfare.org/fi/projekt/aktiivinen-ter-ve-ikaantyminen-pohjois- maissa/>



**Pohjoismainen
hyvinvointikeskus**

5 vinkkiä joulukuun

1 VAHVIKELINJASTA JUTTUSEURAA JA MIELENVIRKISTYSTÄ myös jouluna maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin numerossa 050 328 8588. vtkl.fi/vahvikelinja

2 KAUNEIMMAT JOULULAULUT: Tänä jouluna pääsee useilla paikkakunnilla kirkkoihin laulamaan joululauluja. Katso ajankohdat ja paikkakunnat kauneimmatjoululaulut.fi.

3 JOULULAULUT RADIOSSA tarjoilee puolestaan Jouluradio. Taajuudet löytyvät www.jouluradio.fi/taajuudet

4 JOULUPOSTIA IKÄIHMISSILLÄ -KAMPANJA kutsuu Suomen kunnat ja asukkaat lähettämään joulukortteja kotihoidon ja asumispalvelujen ikääntyneille asiakkaille. Kampanja järjestetään 8.11.–7.12.2021 joiden yhteydessä kertaan. www.siskotjasimot.fi/joulupostia

5 HELPOT JOULURUUAT. Vältä joulustressiä ja valmista helppo joulumenu, jossa mutkia pistetään suoriksi mausta tinkimättä. www.valio.fi/joulu/stressiton-joulu



Muistojen soittoa -konserttikiertue Jyväskylässä

Jyväskyläläinen Volver! -yhtye konsertoi syyskaudella 2021 kahdessatoista Jyväskylän pitkäaikaisasumisen ja hoivan yksikössä. Muistojen soittoa -konserttien keskiössä ovat henkilökohtainen kohtaaminen musiikin äärellä, asukkaiden omat musiikkitoiveet ja niihin liittyvät muistot.

Jokaiseen yksikköön on koottu oma konserttiohjelmansa asukkaiden toiveiden mukaan. Kappaleiden esittämisen yhteydessä asukkaat saavat halutessaan jakaa kappaleeseen

liittyviä muistoja. Konserteissa pyritään osallistamaan asukkaita myös yhteisen laulamisen ja helppojen kehollisten ko-reografoiden muodossa.

Trio Volver! -yhtye tunnetaan argentiinalaisten ja suomalaisten tangojen raikkaista tulkinnoista, sekä tuoreista sovituksista vanhoihin iskelmiin ja virsiin.

Konsertit: Kyllö ti 7.12 klo 13.00; Jokihovi ke 8.12 klo 10.30; Jokikartano ke 8.12 klo 13.00; Akseli ja Elina to 9.12 klo 10.00; Piippuranta to 9.12 klo 13.00; Luhtinen pe 10.12 klo 13.30



EU KÄMMENELLÄSI: UUSI CITIZENS' APP

Citizens' App -sovelluksen avulla kansalaiset voivat tarkastella EU:n saavutuksia, tämänhetkistä toimintaa sekä tulevaisuuden tavoitteita EU-vaaleja silmällä pitäen. Sovellus selittää lisäksi, mitä Euroopan parlamentti tekee. Sovelluksella pystyy hakemaan tietoa eri asioista joko alueen tai aihepiirin perusteella. Sovelluksen voi ladata ilmaiseksi App Store ja Google Play -kaupoista. Lue lisää sovelluksesta.

<https://www.europarl.europa.eu/news/fi/press-room/20190111IPR23213/eurooppa-kaden-ulottuvilla-uusi-citizens-app-sovellus-saatavilla>

Etelä-Savossa kotihoitoa
kehitetään yhdessä henkilöstön
ja asiakkaiden kanssa



Kuva: Groteski

Hyvä arki kotihoitoon tehdään yhteistyöllä

Kotihoidon vetovoimaa vahvistetaan Etelä-Savossa kehittämällä henkilöstön työhyvinvointia, osaamista ja työprosessien sujuvuutta. Lisäksi satsataan osallistavaan tiedolla johtamiseen ja viestintään.

Teksti: **Susanna Lempiäinen** ja **Jenni Wahteristo**

Kotihoidon veto- ja pitovoiman vahvistaminen tarkoittaa työn arjen konkreettista kehittämistä. Tätä on tehty Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän (Essote) sekä Pieksämäen kotihoidossa kahden viimeisen vuoden aikana.

Kotihoidon tärkein voimavara on osaava ja hyvinvoiva henkilöstö. Työhyvinvoinnin haasteisiin ja työhyvinvointia edistäviin asioihin pureuduttiin yhdessä työntekijöiden kanssa työhyvinvointikyselyjen- ja työpajojen avulla.

Henkilöstö nosti esiin esimerkiksi tarpeen vahvistaa työn hallinnan tunnetta, parantaa vuorovaikutusta, kehittää perehdytystä ja esi-

miestyötä sekä vähentää työn keskeytyksiä.

Vetovoimainen kotihoito – tehdään hyvä arki yhdessä -hankkeessa näihin asioihin on tartuttu esimerkiksi vuorovaikutusvalmennuksella ja työhyvinvointimittauksilla, joista on ollut mahdollista saada henkilökohtaista palautetta omasta hyvinvoinnista ja sen parantamisesta.

Työpajoissa etsittiin yhdessä ratkaisuja työn hallinnan tunteeseen vaikuttaviin ongelmiin. Tuloksena syntyi työkirjat tiimien tueksi. Työkirjoissa on kuvattuna rooleja ja vastuita asiakkaan asioiden hoidossa, keinoja välittömän asiakastyön lisäämiseksi sekä pelisääntöjä siihen, miten kaikkien ammat-

tilaisten osaamista voidaan mahdollisimman laajasti hyödyntää asiakkaan hyväksi.

Työhyvinvoinnin tueksi on myös luotu työhyvinvoinnin yhteyshenkilöverkosto, johon kuuluu joka tiimistä yksi työhyvinvoinnin asioista innostunut työntekijä. Hänen tehtävänä on toimia esimiehen työparina ja tuntosarvena tiimissä ja nostaa säännöllisesti keskusteluun asioita, joita on yhdessä sovittu kehitettävän työhyvinvoinnin edistämiseksi.

Riittävä osaaminen tukee työn hallintaa

Riittävä osaamisen taso ja osaamisen päivittäminen omassa työssä lisää työntekijöiden

työn hallinnan tunnetta, ja samalla se vaikuttaa myös asiakkaille tarjotun palvelun laatuun.

Työntekijöille suunniteltiin ja toteutettiin laajan osaamiskartoituksen perusteella 14 erilaista verkkokurssia. Perekäytystä ja mentoimintaa on kehitetty niin ikään työntekijöiden toiveiden mukaisesti. Parhaillaan kokeilussa on mobiilissakin toimiva perehdytyspeli.

Myös kotihoidon esimiestyöhön on toivottu kehittämistä ja tukea. Työntekijät ovat toivoneet vaikuttamismahdollisuuksia oman työhönsä sekä lisää että parempaa vuorovaikutusta esimiehen ja työntekijöiden välillä. Esimiehet ovat puolestaan toivoneet tukea ajanhallintaan ja aikaa vievään sijaishallintaan.

Esimiestyön tukemiseksi esimiehille järjestetään hankkeen lopuksi valmentavan johtajuuden ja itsensä johtamisen valmennussarja. Tiedolla johtamisesta kehitetään esimiesten koulutusten ja vuosikellon avulla osallistavaa, jotta työntekijöiden vaikuttamismahdollisuudet omaan työhön, sen laatuun ja tuottavuuteen kasvaa.

Esimiestyön tukena on myös uudessa tehtävässä aloittanut kotihoidon koordinaattori, joka auttaa työntekijöiden hankinnassa ja sijoittelussa sinne, missä heitä eniten tarvitaan. Koordinaattorimalli on levinnyt Essotella myös muille vastuualueille.

Kotihoito näkyväksi ja tunnetuksi

Kotihoidon kentällä tehdään päivittäin hyvää, antoisaa ja suurta ammattitaitoa vaativaa työtä, mutta se ei aina näy ulospäin. Me-

diassa otsikoihin nousevat helpommin havaitut epäkohdat.

Aktiivisella viestinnällä on mahdollista vaikuttaa kotihoidon imagoon ja arvostukseen. Kun itse kerromme kotihoidon monipuolisesta ja merkityksellisestä työstä, se tulee tutummaksi niin ammattilaisille kuin suu-remmallekin yleisölle.

Vetovoimainen kotihoito -hankkeessa on kehitetty kotihoidon someviestintää, pohdittu yhdessä rekrytointiviestinnän kehittämistä, panostettu lehtikirjoituksiin ja blogeihin sekä viestitty seudun oppilaitoksissa.

Viestinnän kehittämistyön juurruttamiseksi hankkeessa laadittiin kotihoidolle viestinnän malleja. Essotessa koordinaattoreiden työnkuvaan lisätään jatkossa viestintään tarkoitettua työaikaa kotihoidossa ja myös laajemmin vanhusten ja vammaisten palveluissa.

Essoten kotihoidolle myönnettiin keväällä 2021 La Carita-säätiön palkinto hyvästä vanhustyöstä ja sen kehittamisestä. Kehittäminen ja hyvän arjen luominen työntekijöille ja asiakkaille ei tapahdu itsestään. Se vaatii tahtoa, resursseja ja monialaista yhteistyötä.

Koronapandemia on tuonut omat haasteensa kotihoidon kehittämistyöhön. Aikaa oman työn kehittämiseen ei ole pystytty antamaan työntekijöille niin paljon, kuin olisi haluttu. Yhdessä tekemällä asioita on silti saatu vietyä eteenpäin.

Toisaalta etätyöajasta on ammennettu oppia, työvälineitä ja toimintatapaa myös hankkeen läpileikkaaviin teemoihin, eli viestinnän kehittämiseen ja teknologian entistä parempaan hyödyntämiseen. ♥



Kuva: Jenni Wahteristo

Ammattitaitoisella ja hyvin johdetulla henkilökunnalla on aikaa keskittyä asiakkaan tarpeisiin ja hoivaan.

Vetovoimainen kotihoito – tehdään hyvä arki yhdessä -hanke

- Tavoite: vahvistaa kotihoidon vetovoimaisuutta kehittämällä työhyvinvointia, ammatillisuutta, palveluprosesseja, tiedolla johtamista ja viestintää.
- Kohderyhmä: kotihoidon henkilöstö Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen eli Essoten alueella sekä Pieksämäen kaupungilla.
- Hankeaika: 1.1.2020 - 31.1.2022
- Hankkeen hallinnoija: Essote (Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelut)
- Osatoteuttajat: XAMK (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu), DIAK (Diakonia-ammattikorkeakoulu) ja ESEDU (Etelä-Savon Koulutus Oy)
- Hanketyöntekijät: 12, joista 5 on kokoaikaisia
- Rahoittajat: ESR (Euroopan Unionin sosiaalirahasto), ELY, Essote, XAMK, DIAK, Esedu



Vetovoimainen kotihoito – tehdään hyvä arki yhdessä -hanke perustuu vuonna 2019 kotihoidon työntekijöille ja asiakkaille laadittuun palvelulupaukseen. Palvelulupaus pohjautuu osallistuneiden työntekijöiden ja asiakkaiden ilmaisemiin näkemyksiin siitä, mitä he tarvitsevat hyvään arkeen kotona ja työssä. Hankkeessa on keskitytty erityisesti työntekijöille annetun palvelulupauksen täyttämiseen

Oli semmoinen tunne, että myötäkulkijoita ei oo

– Pariskuntien kokemuksia Omahoitovalmennus-toiminnasta

Vuosittain noin 14 500 henkilöä sairastuu etenevään muistisairauteen. Iäkkään pariskunnan kohdalla puolison sairastuminen koskettaa molempia. Selvitin pro gradu-tutkielmassa iäkkäiden pariskuntien kokemuksia Omahoitovalmennus-ryhmään osallistumisesta muistisairauden varhaisessa vaiheessa.

Teksti: **Laura Rautiainen**

Etenevät muistisairaudet ovat merkittävä kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste, johon ei vielä ole olemassa parannuskeinoja. Muistisairauden toteaminen voi herättää pariskunnassa laajan kirjon tunteita: surusta vihaan, pelkoon tai toivotomuuteen. Arkeen ja tuttuihin rooleihin voi tulla muutoksia, ja toiselle voi siirtyä enemmän vastuuta asioiden hoitamisesta. Lisäksi muistisairaus voi heikentää itseluottamusta ja itsetuntoa sekä horjuttaa toimijuutta.

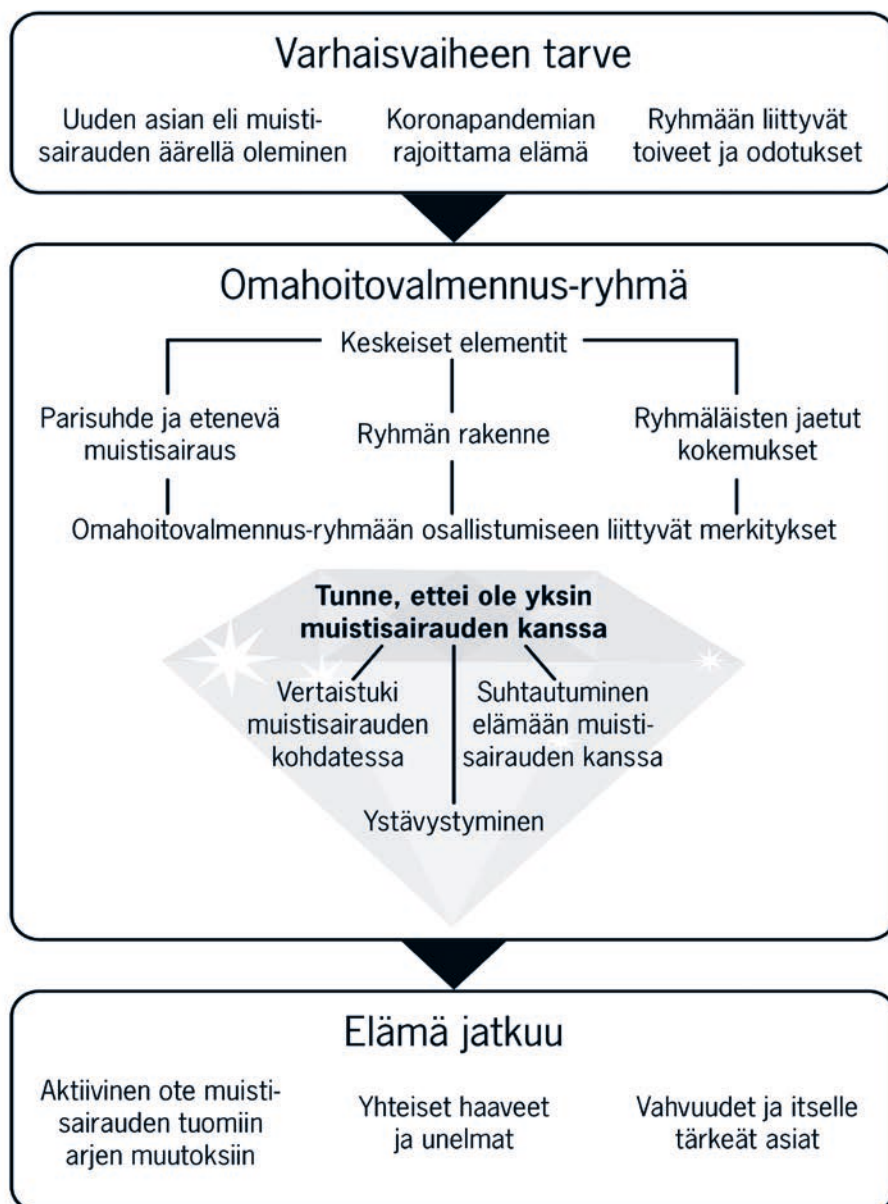
Sairastumisen äärellä toivon elementti on tärkeä. Toivon herääminen voi auttaa pariskuntaa näkemään voimavaransa tilanteessa, jossa edessä hämöttävä polku näyttäytyi äsken vielä kovin epävarmana. Toivoa

Muistisairaus tuo pariskunnan tuntemattoman äärelle.

lisäävät muun muassa tieto muistisairauden yksilöllisestä vaihtelusta, hyvästä elämästä ja omista vaikuttamisen mahdollisuuksista sekä tieto tarjolla olevista palveluista ja tutkimundoista.

Tunne vaikuttamisen mahdollisuuksista vahvistaa uskoa tulevaisuuteen

Omahoitotaitojen tunnistaminen ja minäpystyvyyden vahvistaminen voivat auttaa iäkästä pariskuntaa ottamaan elämänsä ohjekset takaisin omiin käsiin, mikäli var-



haisvaiheessa oleva etenevä muistisairaus on horjuttanut elämänhallintaa. Minäpystyvyys tarkoittaa ihmisen omaa tunnetta kyvystään suoriutua edessä olevasta tehtävästä. Muistisairaana iäkkään ihmisen omahoitotoimet tukevat osallistuminen ryhmän sisältöjen suunnitteluun ja ryhmäkertojen toteuttamiseen, voimaantumisen vahvistaminen ja minäpystyvyyden tunteen edistäminen.

Iäkkäiden ihmisten näkökulma ja kokemukset jäävät kuitenkin valitettavan usein näkymättömiin erityisesti muistisairauden kohdalla, vaikka kokemusten huomioiminen on keskeistä erityisesti suunnitellussa asiakaslähtöisissä palveluissa. Selvitin keväällä 2021 pro gradu - tutkimuksessani iäkkäiden pariskuntien kokemuksia Omaha-toivalmennusryhmään osallistumisesta. Tutkimukseni tuo muistisairautta sairastavan iäkkään ihmisen ja hänen puolisonsa äänen kuuluville.

Muistisairauden varhainen vaihe koronapandemian aikana

– Oli semmonen tunne, että myötäkulkijoita ei oo. Se oli aika yksinäinen olo.

Muistisairauden varhaiseen vaiheeseen liittyi kokemus yksinäisyydestä ja sosiaalisen verkoston kaventumisesta. Lisäksi koronapandemia rajoitti pariskuntien mahdollisuuksia elää aktiivista elämää muistisairauden varhaisessa vaiheessa.

– Korona tuli todella pahaan paikkaan. Se on tuntunu aika rankalle, et nyt vaan ollaan kotona ja vähän liikutaan ympäristössä.

Pariskunnat kaipaivat muistisairauden varhaisessa vaiheessa realistista ja toivoa ylläpitävää tietoa muistisairaudesta ja siihen liittyvistä palveluista. Mahdollisuus osallistua Omaha-toivalmennusryhmään koettiin hyödyllisenä oikea-aikaisen tiedon ja vertaistuen vuoksi. Ryhmään osallistumista helpotti ammattilaisen antama lempeä, mutta samalla jämäkkä kehoitus lähteä mukaan.

Muistisairaajat iäkkäät ihmiset toivoivat Omaha-toivalmennusryhmän tarjoavan mahdollisuuden tavata vertaisia ja vaihtaa käytännön vinkkejä muistisairauteen liittyen. Puolisot toivoivat, että ryhmästä saisi vertaistukea ja faktatietoa muistisairaudesta.

Pariskunta kohtaa muistisairauden yhdessä

Osallistujien mukaan parisuhteesta ei aina ollut helppoa puhua. Kokemusten mukaan teema oli kuitenkin tärkeä ottaa puheeksi, sillä muistisairauden myötä parisuhteesta



Laura Rautiainen

ja molempien rooleissa tapahtuu muutoksia. Muistisairaille osallistujille parisuhde merkitsi turvallisuutta ja pysyvyyttä.

– No onhan se parisuhde jonkunlainen turvasatama, semmonen tukikohta.

– Mulle parisuhde merkitsee turvallisuutta. Vieressä on henkilö, joka ymmärtää ja taitaa ja osaa.

Puolisot puhuivat muistisairauden tuomista muutoksista. He kuvailivat yhteisen elämänhistorian merkitystä elämäntilanteessa, jossa parisuhteesta oli odotettavissa tai jo nähtävissä muutosta tasavertaisesta suhteesta kohti hoitosuhdetta.

– Tärkeää on se, että opettelee saamaan hyvän olon ja positiivisen tunteen siitä, että pystyy auttamaan asioissa.

Vertaistukea yhdessä ja erikseen

Omaha-toivalmennusryhmä mahdollisti keskustelun toisten pariskuntien kanssa ja myös syvällisemmän vertaistuen erikseen. Ryhmässä käyty keskustelut antoivat erilaisia näkökulmia saman teeman ympäriltä.

– Ryhmässä parasta oli, että kerrankin oli kaiken lähtökohta minussa. Ja myös toiset lähtivät liikkeelle omasta itsestään ja sitten todettiin, että ollaan aika lähellä.

Omaha-toivalmennusryhmien sisällöt pohjautuvat osallistujien toiveisiin ja tarpeisiin. Pariskunnat kokivat hyväksi sen, että he pystyivät vaikuttamaan ryhmässä käsiteltäviin aiheisiin.

Näköalapaikka yhteiseen tulevaisuuteen

Muistisairauden toteaminen voi vaikuttaa pariskunnan molempiin osapuoliin, ja uudenlaisen elämäntilanteen kynnyksellä tulevaisuutta voivat varjostaa monenlaiset huolet tai pelot.

Samassa elämäntilanteessa olevien tapaminen ja toivoa ylläpitävä, pariskunnan tarpeisiin vastaava tieto voivat helpottaa muistisairauteen suhtautumista ja edistää omannäköisen tulevaisuuden rakentamista yhdessä.

Omahoitovalmennusryhmään osallistuminen voi tuoda pariskunnille tunteen siitä, etteivät he ole yksin muistisairauden kanssa. Ryhmään olisi hyvä päästä mukaan muistisairauden varhaisessa vaiheessa. Oikea-aikainen ryhmään ohjautuminen voi rohkaista iäkkäitä pariskuntia puhumaan muistisairaudesta avoimesti sekä edistää tunnetta elämän jatkuvuudesta.

Parisuhde voi olla muistisairaalle iäkkäälle ja hänen puolisolleen tärkeä yhteinen voimavara. Muistisairauden kohtaaminen yhdessä voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja elämän merkityksellisyyden kokemusta. Hyvinvointia voivat lisätä myös tulevaisuuden suunnitteleminen yhdessä, päivittä kerrallaan-ajattelutapa ja muistisairaudesta avoimesti puhuminen läheisten ja ystävien kanssa.

– Kun kaikki jotka diagnoosin saa, älyis kuinka paljon apua Omaha-toivalmennuksesta on, ja lähtisivät siihen mukaan. ❤️



Omahoitovalmennus-toiminta

tarjoaa iäkkäille pariskunnille yksilöllistä ja yhteistä tukea muistisairauden kohdatessa. Ryhmässä pariskunnat voivat jakaa tunteita ja tietoa sekä kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaisten kanssa. Ryhmään osallistuu noin 8 pariskuntaa, ja ryhmä kokoontuu 8 kertaa kahden kuukauden aikana. Kokonaisuutta ohjaa neljä ohjaajaa.

Omahoitovalmennus-toiminta on osa Vanhustyön keskusliiton yleishyödyllistä toimintaa ja pohjautuu Ystäväpiiri-toimintamalliin. Toiminta toteutetaan Sosiaali- ja terveysministeriön tuella Veikkauksen varoin.

Lisätietoa: www.vtkl.fi/omahoitovalmennus



Kuva: Kokolan Ystäväpiiri-ryhmä

”Tähtiä meidän taivaalla” – Kirjeitä Ystäväpiiri-ryhmiltä

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta täytti keväällä 15 vuotta. Juhlavuoden kunniaksi pyysimme Ystäväpiiri-ryhmiä kirjoittamaan meille kirjeitä. Saimme koskettavia Ystäväpiiri-ryhmän merkityksestä kertovia vastauksia, jotka tuovat viestiä yhteisöllisen ja omannäköisen toiminnan tärkeydestä.

Teksti: **Raita Lehtonen** ja **Marjo Pääkkö**

Yksinäisyyttä lievittävät ja iäkkäille ihmisille suunnatut Ystäväpiiri-ryhmät kokoontuvat ohjatusti kolmen kuukauden ajan, jonka jälkeen monet ryhmät jatkavat tapaamisia ja yhteydenpitoa omatoimisesti. Ryhmien tapaamiset voivat jatkua vuosien ajan, ja ryhmäläiset tulevat hyvinkin tutuiksi keskenään, ystävystyvät ja jakavat elämäkokemuksiaan. Ryhmiä kannattelevat vertaistuki, luottamuksellisuus, mukava ilmapiiri, kiva tekeminen ja mo-

nenlaiset keskustelut. Tärkeää on yhdessä-olo turvallisessa porukassa. Ystäväpiirin tarkeisuus on yksinäisyyden karkotus, ja Ystäväpiiri-ryhmiin osallistuvat ikäihmiset ovatkin toiminnan todellinen sydän.

Viestejä jaetuista hetkistä

Ystäväpiiri-toiminnan täyttäessä 15 vuotta halusimme kiittää toiminnassa mukana olevia ryhmäläisiä. Lähetimme Ystäväpiiri-ryhmäläisille alueohjaajan tervehdyksiä, ja

ehdotimme, että he voisivat halutessaan kirjoittaa vapaamuotoisen kirjeen ja kertoa kokemuksiaan ja ajatuksiaan Ystäväpiiri-ryhmästä. Kiitollinen tehtävämme oli vastaanottaa huolellisesti mietittyjä ja valmisteltuja käsin kirjoitettuja kirjeitä, postikortteja, valokuvia ja sähköposteja. Kirjeet ja viestit kertovat ryhmien merkityksestä ja arvokkaista yhdessä jaetuista hetkistä.

Lämmin kiitos kaikille kirjeitä kirjoittaneille ryhmille! ♥

Yksinäisyys lievittyy

"Hyvä käydä täällä yksinäisten porukassa. Tarvitsen toisten seuraa."

"Mukava on touhuta yhdessä ja tämä korona-aika on varmasti haitannut ja tehnyt yksinäisyyttä lisää."

"Ystäväpiiri on hyvä olemassa, yksinäisyyttä estää, oppiikin jotain."

"Ystäväpiiri on meille yksin asuville vanhuk- sille tosi tärkeä asia. Siellä on oikein haus- ka käydä ja tavata toisia samassa asemassa olevia. Ainakin minun mielestäni."

"Voi olla viikkoja, ettei puhu muiden, kuin ryhmäläisten kanssa."

"Monelle meistä Ystäväpiiri- on ainoa käyn- tipaikka ruokakaupan jälkeen. Elämä on yk- sinäistä, jos ei ole omaisiakaan lähellä."

Tapaamisia odotetaan

"Monelle toimintamme on hyvin tärkeää. Sitä oikein odottaa, milloin on tiistai."

"Kerhopäivää oikein odotetaan ja katsotaan kelloa, milloin alkaa. Kerhossa on mukava olla, kun on tuttu ryhmä."

"Säännöllisesti toimiva pitää viikon kasassa, hyvä olla porukassa."

"Torstai on viikon odotetuin päivä, on Ystäväpiiri-päivä."

"Kyllä se vaan niin on, että tässä iässä ei niin helppoa ole ystä- vystä. Se ei tapahdu sormia napsauttamalla. Nämä torstaita- paamiset ovat olleet minulle viikon odotetuin tapahtuma."

Ystävyyttä

"Olemme tulleet viiden vuoden aikana hyviksi ystäviksi ja vir- kistyneet. Olemme kokeneet Ystäväpiiri-toiminnan virkistä- väksi ja elämäämme rikastuttavaksi."

"Tällaiset kurssit voivat olla alku todelliselle ystävyydelle, näinhän meidän kohdalla on käynyt!"

"Yleinen hyvinvointi tulee ystäväporukassa."

Näitä torstai-iltapäiviä olisi saanut olla useampiakin viikossa. Kivaa ohjelmaa oli keksitty, ja aina oli ilo olla ystävien kanssa yhdessä. Toivomme näitä hetkiä jatkossakin."

Keskustelua ja yhdessäoloa

"Kerholaisia miellyttää erilaiset tehtävät, aivojumppa, voimistelu, muistitehtävät, visailut, maalaaminen ja erityi- sesti muistelot entisestä ajasta."

"Meillä ei korona-aikana ole ollut erikoista teemaa tapaami- sissamme, toistemme tapaaminen on ollut tärkeintä."

"Siispä aloitamme syksyllä taas toiminnan. Yritämme löytää ohjelmaa. Vain yhdessäolo ja keskustelut ovat tärkeitä."

"Kahvin juonnilla aloitettiin. Kuunneltiin kuulumiset. Luettiin Heli Laaksosen kirjaa. Oli tietokilpailu. 2 tuntia meni nopeaan."

"Käymme syömässä, kerromme kuulumisia ja parannam- me maailmaa!"

Tärkeä merkitys

"Hirveän tärkeä minulle, päivä ei ole niin pitkä. Kaverit mukavia."

"Ystäväpiirillä on tärkeä merkitys ja arvo eten- kin näin koronarajoitusten aikana. Yksin asu- vakin saa vaihtaa muutaman sanan toisten kanssa. Ihmisen ikävä toisen luo on parantu- maton sairaus, edelleenkin."

"Ryhmässä tärkeitä on ollut: Yhteistoiminta. Tähtiä meidän taivaalla. Pelastanut monelta pahalta mieleltä."

"Saa puhua vapaasti, juorut ei lähde liikkeelle."

"Vaihtelua elämään."

"Olen erittäin kiitollinen saadessani kuulua Ystäväpiiriin. Se on antanut minulle paljon vaihtelua elämään, seurustelua ja toimintaa ystävien kanssa, on katkaissut viikon ja anta- nut virikkeitä."

"Kerho on hyvä asia. Laulun sanoin: "kun tois- ta auttaa saa, se huojentaa."

Ihania kohtaamisia

"Mukava on ollut tulla."

"On ollut kiva pyrhähdys sukeltaa tänne Ystäväpiiriin."

"Tykkään kovasti käydä."

"Ryhmä on ainut henkireikä. Koko päivä on mukava, kun on ryhmä."

"Virkistävä päivä. En ole ollut monta kertaa poissa."

"Ryhmä on oma juttu, saa olla oma itsensä."

"Ryhmään on aina mukava tulla. Elämässäni on muuten melko vilkasta, mutta ryhmässä on ihana rauha."



Tukea kotona asumiseen jo 30 vuotta

Korjausneuvonta on vuosien saatossa laajentunut tukemaan sotainvalideista ja veteraaneista koko ikääntynyttä väestöä. Toiminnan tehokkuus perustuu laajaan verkostoon ja yhteistyöhön eri tahojen kanssa.

Teksti: **Jukka Laakso** – Kuva: **Kari Tahvanainen**

Sotainvalidien Veljesliitto tiedusteli vuosituhaten vaihteessa mahdollisuutta siirtää Raha-automaattiyhdistyksen tuella toteutettava korjausneuvonta Vanhustyön keskusliiton hallinnoimaksi. Sotainvalidien Veljesliitossa haluttiin turvata sotainvalidien ja veteraanien asumiseen perehtynyt korjausneuvojen verkosto. Korjausneuvonta toimi tuolloin täydellä kapa-

siteitilla, mutta millainen olisi tilanne tulevaisuudessa sotainvalidien ja veteraanien joukon pienentyessä. Oli aihetta myös kysyä, miten korjausneuvojat itse suhtautuisivat tuleviin näkymiin. Heille oli kertynyt jo vuosikymmenen kokemus ikäihmisten parissa toimimisesta ja erilaisten avustusmuotojen ja korvausten hyödyntämisessä kodin remonttien parissa.

Vanhustyön keskusliitto oli luonnollinen yhteistyökumppani ikääntyneiden parissa toimivana valtakunnallisena keskusjärjestönä.

Korjausneuvojat palvelemaan kaikkia ikääntyneitä

Sotainvalidien keski-ikä lähenteli kahdeksäkymmentä toiminnan siirtyessä Vanhustyön



keskusliitolle. Toiminnan siirtämisen taustalla oli ollut ajatus, että sotainvalidien ja veteraanien korjausneuvonnan tarve oli nopeastikin vähenemässä. Vapautuvaa kapasiteettia voitaisiin siirtää muun apua tarvitsevan ikääntyneen väestön avuksi.

Tämä ajatus tuli osoittautumaan aika lailla ennen aikaiseksi, sillä korjausneuvonnan veteraanineuvonta ei käytännössä juurikaan vähentynyt 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen aikana. Asuntojen korjaus-
tarve nimenomaan asukkaiden toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi kasvaa merkittävästi siinä vaiheessa, kun asukkaan ikä nousee yli kahdeksankymmenen vuoden.

Työn organisoinnissa havaittiin varsin pian tiettyjä etuja korjausneuvojen aikaisempaan toimintatapaan verrattuna. Neuvojat olivat tähän asti olleet kaikki eri työnantajan palveluksessa, koska he olivat olleet Veljesliiton piirien palkkalistoilla. Nyt neuvojat siirtyivät saman työnantajan palvelukseen Vanhustyön keskusliiton palkatessa heidät. Tämä toi mahdollisuuden työtapojen ja -välineiden yhtenäistämiseen.

Asuntojen haasteet

Ikääntynyt väestö asuu melko iäkkäissä asunnoissa, joissa korjaustarve on tietysti suurinta. Omakotiasuminen on yleisintä ja pientalotyyppisissä rakennuksissa asuu kaksi kolmasosaa korjausneuvonnan asiakkaista.

Yleisimmin korjaustyöt liittyvät pesutiloihin. Pesutilat tulee saada esteettömiksi ja tilaa tarvitaan myös avustamiselle. Usein vanhat pesutilat sijaitsevat eri kerroksessa kuin muut asuutilat. Silloin tarvitaan uudet pesutilat, joille pitäisi löytyä sopiva paikka. Joskus joudutaan tekemään laajennuksia. Vanhoissa kerrostaloissa joudutaan tyyppillisesti poistamaan amme, kun sitä ei pystytä enää käyttämään. Pesutilat joudutaan yleensä kokonaan uusimaan senkin vuoksi, että vedeneristeet joudutaan uusimaan sekä lattiaa että seiniin.

Toinen tyyppinen korjauskohde on rakennuksen sisäänkäynti, johon usein joudutaan rakentamaan luiska ja katos. Sisätiloissa joudutaan ovia leventämään, kynnyksiä ja tasoeroja poistamaan sekä lämmitysjärjestelmiä uusimaan. Peruskorjaustyyppiset remontit ovat tarpeen, jotta asunnot pysyvät turvalisina, terveellisinä ja hygieenisinä asua.

Korjausneuvonta vaatii verkostoitumista muiden ikääntyneiden parissa työskentelevien tahojen kanssa. Kuntoutuslaitosten kautta tulee paljon asiakasyhteydenottoja. Avustuksia myöntävien tahojen kanssa tehdään jatkuvaa yhteistyötä. Kuntien kotihoidolta tulee tietoa muutostarpeista. Yhteistyötä fysioterapeuttien kanssa vaaditaan tukikahvojen oikeaa sijoittamista selvittäessä. Urakoitsijoitakin pitäisi löytää mahdollisimman läheltä kohdetta. Tämä verkostoituminen asettaa oman haasteensa, kun ottaa huomioon korjausneuvojen suuret alueet ja kuntien vaihtelevat määrät alueilla.

Korjaustoiminnan yhteiskunnallinen vaikuttavuus

Kotona asuminen myös ikääntyneenä, asumisen helpottaminen ja tarvittavan kotihoi-

don järjestäminen on ollut yhteiskuntapolitiikan keskeisenä tavoitteena koko 2000-luvun. Oman asunnon ongelmat säilyvät ainoastaan asukkaiden tiedossa niin kauan, kun asukkaat selviävät itsenäisesti. Usein nämä ongelmat välittyvät vasta kotihoidon työntekijöiden havaintoina.

Läksä henkilö on tottunut kotona asumisen puutteisiin ajan myötä ja hakee apua vasta pakon edessä. Korjausten avulla kotona asumista voidaan jatkaa hyvinkin pitkään, kun tilat tehdään myös toimintakyvyltään rajoittuneelle henkilölle helpommaksi käyttää. Muutosten avulla turvataan kotihoidon henkilöstöllekin paremmat työskentelyolosuhteet asiakkaan auttamiseksi.

Korjausneuvonnassa on paneuduttu näkemään asiakkaan tilanne kokonaisvaltaisesti. Aina eivät korjauksetkaan ole se järkevin keino asiakkaan kohdalla. Talo voi vaatia liian suuria korjaustoimia tai asiakkaan toimintakyky on heikkenemässä liian nopeasti. Korjausneuvojat ovat alueellaan verkostoituneet muiden vanhustyötä tekevien tahojen kanssa.

Kotona asumisen tukemiseen kannattaa kuitenkin panostaa. Kotona asuminen mahdollisimman pitkään on yleensä asukkaalle mielekkäin ja yhteiskunnalle kannattavin vaihtoehto. Asuntojen korjausten liikkeelle lähtöön tarvitaan usein yhteiskunnan tukea. Remontit maksavat itsensä takaisin hyvin nopeasti, kun yhteiskunnan ei tarvitse panostaa muuhun asumiseen tai laitoshoidon. Avustusten kokonaismääriä kannattaisikin nostaa ja samalla avustusehtoja lieventää, jotta yhä useamman ikääntyneen elinoloja voitaisiin helpottaa. ♥





SeniorSurf vahvistaa digiosallisuutta

Digitalisoituvassa yhteiskunnassa seniorien digitaidot ovat merkittävässä asemassa hyvinvoinnin ja osallisuudentunteen vahvistamisessa. SeniorSurf-toiminta tuntee ikäihmisten pelot ja ennakkoluulot digiasioita kohtaan.

Teksti: **Liisa Tiainen** ja **Tiina Etelämäki**

Seniorit surffaa – nettiopastaja auttaa! -hanke aloitti vuonna 2014. Vanhustyön keskusliitossa oltiin hyvin ajassa mukana, jopa aikaansa edellä, kun tuota hankehakemusta lähdettiin tekemään vuoden 2013 alkupuolella. Siis jo 7–8 vuotta ennen, kuin seniorit digipalveluiden käyt-

täjinä nousivat isojen foorumien puheenaiheeksi koronan myötä.

Hanke sai alkunsa siitä hyvästä palautteesta, jota seniorien tietotekniikkayhdistysten järjestämät vertaisopastukset olivat saaneet. Opastukset oli otettu hyvin vastaan ja hankkeen avulla haluttiin tarjota kaikille

ikäihmisille mahdollisuus saada opastusta digitaalisten laitteiden käyttöön.

Käynnistyttyään hanke tuli tutuksi nimellä SeniorSurf-hanke. Pää tavoitteena oli luoda toimintamalli digiopastusten käynnistämiseen eri organisaatioissa. Tarkoitus oli, ettei jokaisen toimijan tarvinnut itse

alusta asti miettiä ja tutkia, miten opastus organisoidaan.

Toimintamallia pilotoitiin konkreettisesti erilaisten organisaatioiden kanssa, mukana oli mm palvelutaloja, eläkeläisjärjestöjä sekä kirjasto. Toimintamallissa käytiin läpi kaikki tarvittava: sopivan opastuspaikan valitseminen, välineet, opastajien rekrytointi ja perehdyttäminen, markkinointi jne. Hankkeessa tuotettiin myös avoin digituen aineistopankki eri toimijoiden hyödynnettäväksi. Hanke onnistui erinomaisesti ja sen jatkoksi Vanhustyön keskusliitto sai uuden SeniorSurf-toiminnan ikäihmisten hyvinvointia tukemaan.

SeniorSurf-toiminta ajassa kiinni

Digihankkeidenkin pitää pysyä ajassa kiinni, kerran hyvin tehty ei riitä pitkään. SeniorSurf tukee edelleen organisaatioita digiopastusten organisoinnissa. Se koetaan tärkeäksi ja hyödylliseksi. Lisäksi toiminnassa on nykyään vahvasti mukana mm. valtakunnallinen verkostotoiminta ja vaikuttamistyö – niin eri toimijoihin että senioreihin.

Digituen kentälle on tullut vuosien varrella valtavasti uusia toimijoita ja verkostoyhteistyön merkitys on korostunut. SeniorSurf-verkoston avulla pystytään hyödyntämään yhteiset resurssit niin, että saadaan yhdessä enemmän aikaan ja vältetään päällekkäisen työn tekeminen.

Hankkeen alkutaipaleella puhuttiin nettiopastuksista, jossain vaiheessa siirryttiin digiopastuksiin ja digitukeen. Vuosien varrella on alettu puhua myös digiosallisuudesta. Digitaidot nähdään koko ajan kokonaisvaltaisemmin osana ihmisten hyvinvointia.



Mitä digiosallisuus on?

Digiosallisuus on osallisuutta digitalisoituvassa yhteiskunnassa. Digiosallisuuden tunnetta vahvistaa, kun digitaidot ja osaaminen riittävät digitaalisten välineiden, sovellusten ja sähköisten palveluiden käyttöön. Tunne yhteiskuntaan kuulumisesta – ja siinä pärjäämisestä – vahvistuu ja sitä kautta myös osallisuuden tunne kasvaa.

Digiopastusta senioreille? - Tottakai!

SeniorSurf.fi



#digituki

#digiopastus

#digiosallisuus

Digiosallisuutta vahvistamassa

SeniorSurf katsoo digiosallisuutta nimenomaan siitä näkökulmasta, miten seniori kokee osallisuutensa yhteiskunnassa. Onko hänellä mahdollisuus hankkia tarvittavat välineet? Ovatko käytettävät palvelut saavutettavia, helpokäyttöisiä, turvallisia ja luotettavia? Riittävätkö taidot palveluiden käyttöön ja onko pulmatilanteissa saatavissa digitukea? Kokeeko seniori saavansa hyötyä sähköisten palveluiden käytöstä?

SeniorSurf tukee digiopastustoimintaa ja pitää seniorien digitaitojen vahvistamista tärkeänä. Toiminnassa tiedostetaan hyvin se, että kaikki eivät pysty, halua tai ole kiinnostuneita digiasioista. Pitää olla sallittua, että haluaa hoitaa asiansa kasvokkain, puhelimesta tai vaikka kirjeitse. Yksi vaikuttamistyön tavoitteista on, että vaihtoehtoiset asiointitavat turvataan. Vaikutetaan myös siihen, että tuotetut sähköiset palvelut ovat saavutettavia, helpokäyttöisiä ja loogisia. Ikäihmisten tarpeet on otettava huomioon ja heitä tulee ottaa mukaan palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja testaamiseen.

Motivointi ja rohkaisu ovat tärkeitä asioita, kun innostetaan ihmisiä kehittämään digitaaitojaan. Hyvät esimerkit kannustavat ikäihmisiä. Niiden avulla vaikutetaan myös omaisiin ja viranomaisiin, että he rohkaisivat ikääntyneitä ihmisiä digiopastuksen pariin.

SeniorSurf-toiminta tuntee ikäihmisten pelot ja ennakkoluulot digiasioita koh-

taan. Kun osaamattomuuden pelko, koetut epäonnistumiset, tiuhaan muuttuvat sovellukset ja laaja laitekirjo vievät seniorilta uskon omaan oppimiskykyynsä, auttavat vertaisopastajat löytämään niitä opastukseen tulevaa senioria kiinnostavia asioita, joiden avulla aloituskynnys madaltuu.

Ikääntymisen mallimaassa voi jokainen seniori tuntea olevansa yhteiskunnan täysipainoinen jäsen – kukin omalla tavallaan. On ollut hienoa nähdä, kuinka suuri joukko senioreista on innostuneita oppimaan uutta ja osaavat hyödyntää digiä omaksi ilokseen. Tukea on kuitenkin aina oltava helposti saatavilla. Jokaisen seniorin pitäisi saada viettää omannäköisiä eläkevuosia, eikä yhteiskunta saa asettaa turhia paineita sähköisten palveluiden käytön myötä. Pidetään kaikki yhdessä huolta eri ikäisten digiosallisuudesta. ❤️



SeniorSurf-toiminta

SeniorSurf rohkaisee ikääntyneitä ihmisiä tarttumaan tietokoneisiin ja nettiin.

SeniorSurf on mainittu UNECE:n Policy Brief on Ageing -julkaisussa, johon on koottu hyviä käytäntöjä.

www.seniorsurf.fi

Kansainvälistä yhteistyötä ikääntyneiden parissa tehtävässä kulttuurityössä

Kulttuuriala niin Suomessa kuin muuallakin haluaa tukea iäkkäiden ihmisten osallistumista kulttuuritapahtumiin luomalla heille suunnattua sisältöä. Armas on Suomessa järjestetty valtakunnallinen ikääntymistä juhlistava festivaali, joka viettää tänä vuonna viidettä toimintavuottaan.

Teksti: **Raisa Karttunen**

Ikääntyminen koskettaa kaikkia kaikkialla. Brittiläisten tutkimusten mukaan osallistuminen taide- ja kulttuuritarjontaan laskee, kun ihminen täyttää 75 vuotta. Skotlannissa vuosina 2012–2019 järjestetty Luminate-festivaali perustettiin juurikin tukemaan ikääntyneiden osallistumista. Festivaali toimi seitsemän vuoden ajan ja esitteli yli 2500 tapahtumaa musiikin, teatterin, tanssin, elokuvan, kuvataiteiden, valokuvauksen ja kirjallisuuden aloilta. Vuonna 2017 painopistettä siirrettiin taiteen ja ikääntymisen strategiseen suunnitteluun sekä kehittämään pitempiaikaisempaa toimintaa, mm. ikääntyneiden taiteilijoiden residenssejä.

Britanniassa ikääntyneiden luovuutta juhlistavista festivaaleista käytetään nimitystä creative ageing. Näitä festivaaleja järjestetään useita ympäri Isoa-Britanniaa. Sieltä Armaskin on hakenut toimintamallinsa. Irlannissa esimerkiksi järjestetään Bealtaine-festivaaleja ja Walesissa Gwanwyn-festivaaleja. Molemmat nimet tarkoittavat alkuperäiskielellä kevättä ja niitä juhlistaan aina vuosittain koko toukokuun ajan.

Ikääntyneiden huomioiminen kulttuurituotannossa

Esimerkkejä ikääntyneiden parissa tehtävästä suunnitelmallisesta ja päämäärätietoisesta kulttuurityöstä löytyy toki ympäri maailman. Tammikuussa 2021 Armas järjesti kansainvälisen ”To Infinity and Beyond”-webinaarin, jossa esiteltiin muun muassa amerikkalainen Mark Morris Dance Group, joka tarjoaa tanssiopetusta Parkinsonin tautiin sairastuneille. **David Leventhalin** kehittämää mallia käytetään nykyään 25 maassa ja yli 300 yhteisössä. Hollannissa järjestetään hoivakodeissa yksityi-



David Leventhal johtaa yhdysvaltalaisesta Mark Morris-tanssiryhmää, joka työskentelee Parkinsonin tautiin sairastuneiden kanssa.

siä kirjajessuja. Tokiosta ja Berliinistä löytyy teatterit, joiden henkilökunta koostuu eläköityneistä teatterialan ammattilaisista.

Tammikuuisessa seminaarissa esiteltiin myös useita suomalaisia hankkeita ja toimintamalleja. Tämän innoittamana englantilainen yksityinen säätiö, The Baring Foundation, teki yhteistyössä Armaksen ja

Helsingin kaupungin kanssa julkaisun Love in the Cold Climate, jossa esitellään 18 erinomaista esimerkkiä siitä, miten Suomessa on kulttuurin alalla otettu huomioon ikääntyneet.

Artikkelit käsittelevät muun muassa kulttuurikaveritoimintaa, kuntien jaettuja työntekijöitä soten ja kulttuurialan välillä,

Kuva: World Parkinson Coalition

lainattavia museopaketteja sekä esimerkiksi Kansallisteatterin kiertuenäyttämötoimintaa. Säätiön kautta tämä julkaisu lähtee nyt kansainväliseen jakeluun.

Kirjan esipuheessa Englannin Arts Councilin johtaja, Sir **Nicholas Serota**, toteaa, että kulttuurin maailma on aina hakenut inspiraatiota yli kansainvälisten rajojen. Taiteilijat ja luovan alan toimijat ovat jo sukupolvien ajan etsineet hyviä esimerkkejä oman maan rajojen ulkopuolelta, muokanneet niitä itselleen sopiviksi, ja ottaneet ne käyttöön omina versoinaan. Näin hän toivoo käyvän myös kirjassa esitellyille suomalaisille toimintamalleille.

Armaksen kansainvälinen yhteistyö jatkuu. Festivaali on järjestämässä alkuvuodesta 2022 toisen kansainvälisen seminaarin erinomaisista esimerkeistä ikääntyneiden osallisuudesta kulttuurin tekijöinä ja nauttijoina eri puolilla maailmaa. ♥

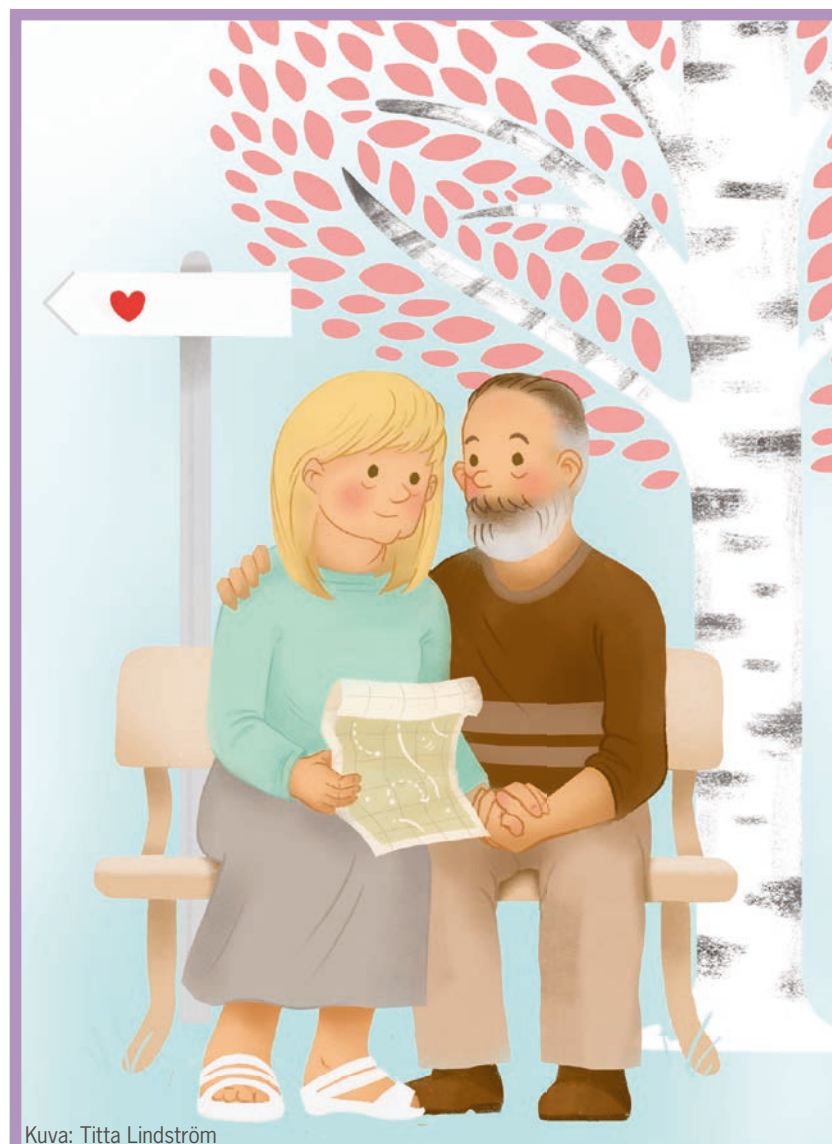


Love in the Cold Climate esittelee 18 esimerkkiä ikääntyneiden parissa tehtävästä kulttuurityöstä Suomessa.

Armas-festivaali

ARMAS on valtakunnallinen ikääntymistä juhlistava festivaali, joka viettää tänä vuonna viidettä toimintavuottaan. Lokakuussa kahden viikon ajan ympäri Suomea nostettiin esiin ikääntyneitä taiteilijoita sekä ikääntymisen teemoja taiteen kautta yli 160 tapahtumassa. Tasavallan presidentin puoliso **Jenni Haukio** toimii tänä vuonna festivaalin suojelijana.

www.armasfestivaali.fi



Kuva: Titta Lindström

Hanki osaamista ryhmänohjaukseen ja tue pariskuntia, joiden elämää muistisairaus koskettaa!

OMAHOITOVALMENNUS-ryhmänohjaajakoulutus

Kevään 2022 koulutus toteutuu hybridimallina, lähikoulutus järjestetään Helsingissä.

Koulutus sisältää viisi lähi- tai etäkoulutuspäivää ja tuetun Omahaitovalmennus-ryhmän ohjaamisen pari- ja tiimityöskentelynä. Koulutus maksaa ammattilaisille 100 € ja on vapaaehtoisille maksuton.

**Hae koulutukseen
10.12.2021 mennessä:**

laura.rautiainen@vtkl.fi,
puh. 050 317 2562

Lisätietoja:
www.vtkl.fi/omahoitovalmennus



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Asiakaslähtöistä ja turvallista hoitoa vaikeasti käytösoireisille muistisairaille

Salpausselän kuntoutussairaala Jalmarissa osastolla J20 tehdään työtä suurella sydämellä geriatria kuntoutusta tarvitsevien ja vaikeasti käytösoireisten muistisairausten potilaiden kanssa. Palvelurakenneuudistus toi positiivisia muutoksia asiakaslähtöisyyteen sekä potilas- ja työturvallisuuteen.

Teksti ja kuvat: **Leena Mäkitalo**

Päijät-Sotessa Ikäntyneiden palvelut ja kuntoutuksen toimialalla palvelurakenneuudistuksen myötä pitkäaikaisen laitoshoidon tarve oli vähentynyt, mutta samalla vaikeasti käytösoireisten muistisairaiden määrä ja siitä johtuva hoidon tarve oli lisääntynyt. Osastojen tilat eivät tukeneet potilas- ja työturvallisuutta. Tästä syystä Salpausselän kuntoutussairaala Jalmarin osastotoiminta järjestettiin vastaamaan geriatristen potilaiden hoitoa ja palveluntarvetta.

Maaliskuussa 2021 osastojen uudelleen profilointi muodosti osastokokonaisuuden kahteen kerrokseen, joka pitää sisällään 16 paikkaisen geriatristen kuntoutuksen osaston ja 10 paikkaisen vaikeasti käytösoireisten muistisairaiden osaston.

Vaikeasti käytösoireisten osastolla hoidetaan pääsääntöisesti potilaita, joilla on diagnosoitu muistisairaus tai joiden oireiden taustalla on diagnosoimaton muistisairaus. Osastolla hoidetaan sellaisia käytösoireisiä potilaita, joiden hoitaminen vaatii erityisosaamista muistisairauksista ja niihin liittyvistä käytösoireista.

Motivoitunut henkilöstö sitoutuu yhteisiin toimintatapoihin

Osastonhoitaja **Katri Loipponen** mukaan osaston toiminta on käynnistynyt hyvin. Reilussa puolessa vuodessa henkilöstö on



Osastonhoitaja Katri Loipponen pitämässä turvallisuusvarttia hoitajien Annin ja Titan kanssa.

oivaltanut ja sisäistänyt osaston profiilin mukaisen toiminnan. Kaikilla työyhteisöön kuuluvilla on hyvä ja motivoitunut asenne työn tekemiseen. Osastonhoitaja Loipponen on ottanut turvallisuusasiat sydämen asiaksi. Joka viikko osastolla pidetään turvallisuusvartti, jossa keskustellaan potilas- ja työturvallisuuteen liittyvistä teemoista. Turvallisuusvartin pohjalta osastolla on tehty monia hyviä uudistuksia potilas- ja työturvallisuuteen liittyen.

Osastolla kohdataan päivittäin muistisairauksiin liittyviä käytösoireita, jotka ilmenevät fyysisenä ja sanallisena väkivaltana sekä aggressiivina. Osaston toimintaa on kehitetty aktiivisesti asiakaslähtöisyyden näkökulmasta. Työskentelyssä hyödynnetään validaatio-menetelmää kohtaamalla potilas kunnioittavasti ja arvostavasti erilaiset tunteet huomioiden.

Osastolle ollaan syksystä 2021 alkaen juurruttamassa työväkivallan hallintaan ja



Maisemakalvotukset luovat osastolle viihtyisyyttä ja kutsuvat pysähtymään ja ihmettelemään.



Osastonhoitaja Katri Loipponen iloitsee, siitä että osaston toiminta on käynnistynyt hyvin ja henkilökunta on motivoitunut.

ennaltaehkäisyyn liittyvää Avekki-toimintatapamallia, jonka mukaisesti työyhteisössä toimitaan. Avekki-toimintatapamallikoulutukset ovat vahvistaneet väkivaltaisten potilaiden hoitamisen ja kohtaamisen taitoja.

Mielekkyyttä ja turvallisuutta

Osastolla on tehty paljon työtä potilaiden käyttösuojien ennakointiin ja ennaltaehkäisyyn liittyen. Potilaita hoidetaan moniammatillisesti yhteistyössä hoitajien ja vastaavan lääkärin kanssa. Potilaan aggression taustalla olevat syyt selvitetään mahdollisuuksien mukaan ja lääkkeettömät hoito-työn keinot korostuvat päivittäisissä tilaisissa.

Osaston fyysistä ympäristöä on tehty turvalliseksi ja pyritty luomaan positiivinen ja avoin tunnelmapiiri, jossa potilailla ja henkilökunnalla on hyvä olla. Osaston oviin ja



Elämän puu antaa arvokasta tietoa ja lisää ymmärrystä muistisairaiden toivoista, peloista ja tärkeistä asioista.

kanslioiden ikkunoihin on tehty maisemakalvotuksia, joilla on saatu lisätyä viihtyisyyttä ja luotua rauhallista tunnelmaa. Maisemakalvotukset ovat kutsuneet potilaita kuvien äärelle pysähtymään ja ihmettelemään. Yhden hengen huoneet ovat mahdollistaneet potilaille yksityisyyden ja oman tilan sekä ajan.

Ohjatut toimintatuokiot tuovat päiviin merkityksellisyyttä. Ohjaaja **Niina Klemettilä** huomioi potilaslähtöisesti kullekin päivälle ja potilaalle sopivan toiminnan. Monet potilaat ovat kokeneet yhdessä tekemisen, pelaamisen, muistelemisen ja keskustelun päivää rikastuttavina asioina. Toimintatuokioita odotetaan innolla.

Osastolla hyödynnetään potilaiden elämänhistoriaan ja mielekkäiden asioiden selvittämiseen Elämän puu -kuvaa, joka täytetään yhdessä potilaan kanssa heti hoitojak-

son alussa. Sen avulla olemme lisänneet ymmärrystä potilaan toiveista, peloista ja tärkeistä asioista. Elämän puun avulla olemme saaneet arvokasta tietoa mielekkään, turvallisen ja toiminnallisen päivärytmin rakentamiseen.

Aitola läsnäoloa, pysähtymistä ja vierellä kulkemista

Hoitohenkilökunta on kokenut osaston profiilin muutoksen hyvänä. Osastolla on vahvistettu vuorovaikutuksellisuutta ja yhteisöllisyyttä. Kaikista asioista pyritään keskustelemaan avoimesti ja rakentavasti. Töitä tehdään tiiminä, jossa jokainen työntekijä on arvokas ja osaava ammattilainen. Pienellä osastolla on aikaa kohdata ja kuunnella potilasta. Aidolla läsnäololla, pysähtymisellä ja vierellä kulkemisella on saatu monia tilanteita rauhoittumaan. ♥

Luonto antoi voimaa Vanhustenviikolla

Vanhustenviikkoa juhliittiin teemalla Luonto antaa voimaa – Naturen ger kraft. Vanhustenviikko alkoi valtakunnallisella Vanhustenpäivän pääjuhlalla Ähtärissä. Juhlissa palkittiin Vuoden vanhustekona KotiTV.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuvat: **Studio Art4You**

Vanhustenpäivää vietettiin jo 68. kerran. Sitä seuraavaa viikko on ollut Vanhustenviikko vuodesta 1971 lähtien. Vanhustenviikon kampanjallaan Vanhustyön keskusliitto kannustaa kuntia, yhteisöjä ja organisaatioita järjestämään tapahtumia ja toimintaa ikääntyneille ihmisille ympäri Suomen. Tänä vuonna innostus Vanhustenviikon tapahtumien järjestämiseen eripuolilla Suomea tuntui olevan erityisen laajaa.

Tasavallan presidentti **Sauli Niinistö** toimi tänäkin vuonna Vanhustenviikon ja Vanhustenpäivän suojelijana ja hänen tervehdyksensä luettiin Vanhustenpäivän pääjuhlalla Ähtärissä. Juhlapuheen luonnon merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille piti Helsingin yliopiston professori emerita **Kaisu Pitkälä**.

- Luonto on osoittautunut erityisen tärkeäksi voimavaraksi COVID-19 pandemian aikana, kun liikkumista on rajoitettu ja varsinkin ikääntyneillä on rajoitettu kontakteja. Luontokokemukset ovat lohduttaneet ja parantaneet. Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutusten tutkiminen – erityisesti yksinäisillä ikääntyneillä – olisi nyt erittäin ajankohtaista ja tärkeää, Pitkälä totesi.

Vuoden vanhusteko -palkinto KotiTV:lle

Työeläkevakuutusyhtiö Ilmarinen ja Vanhustyön keskusliitto jakoivat jo 14. kerran Vuoden vanhusteko -palkinnon. Tänä vuonna tunnustuksen sai KotiTV, joka on iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja toimin-

takyvyn edistämiseen erikoistunut TV-palvelukanava.

- KotiTV:stä on tullut lyhyessä ajassa merkittävä osa ikäihmisten päivittäistä rutinaa niin kotona kuin palveluasumisessa. Etäkuntoutusohjelmat ja vanhuspalveluammatilaisille tarjotut videotallennepalvelut ovat olleet laajassa käytössä ympäri Suomen. KotiTV on myös muodostunut erinomaiseksi kanavaksi eri hankkeille, yhteisöille ja yhdistyksille tehdä ja toteuttaa tehtäväänsä, Ilmarisen eläkejohtaja **Outi Pekkarinen** perustelelee.

Kiitos Ähtärille hienosti järjestetystä juhlasta! Ja kiitos kaikille Vanhustenviikon tapahtumia järjestäneille! Ensi vuonna Vanhustenpäivän juhla pidetään Savonlinnassa. ♥



Vuoden vanhusteko palkitut KotiTV:n edustajat Pia Leppäniemi (vas.), Tero Lehtinen, Karoliina Nikander ja Sami Hautaniemi sekä palkintojen jakajat Eva Korkiamäki (VTKL) ja Outi Pekkarinen (Ilmarinen).

Vuoden vanhusteko KotiTV

Kuntopaikka HH Oy:n KotiTV on iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseen erikoistunut TV-palvelukanava.

KotiTV:n tarkoituksena on poistaa digikuilu vanhusväestöä laajasti ja tasapuolisesti tavoittavan, päivittäisen matkan kynnyksen etäohjauksen ja palveluviestinnän tieltä. KotiTV kykenee leviättämään joka päivä suoraan vanhusväestön kotitelevisioihin ja/tai palveluasumisen tv-laitteisiin esim. etäohjattuja liikuntaharjoitteita, digitaalisten palvelujen käyttöopetusta ja hyvinvointineuvontaa.



Ähtärin mieskuoro johtajanaan Pirkko Rankila esiintyi upeasti.



Ähtärin kaupunginjohtaja Jarmo Pienimäki esitti tervehdyksensä.



Juhlan alkuun esiintyivät Merikanto-opiston muskarilaiset ja soitinryhmä.



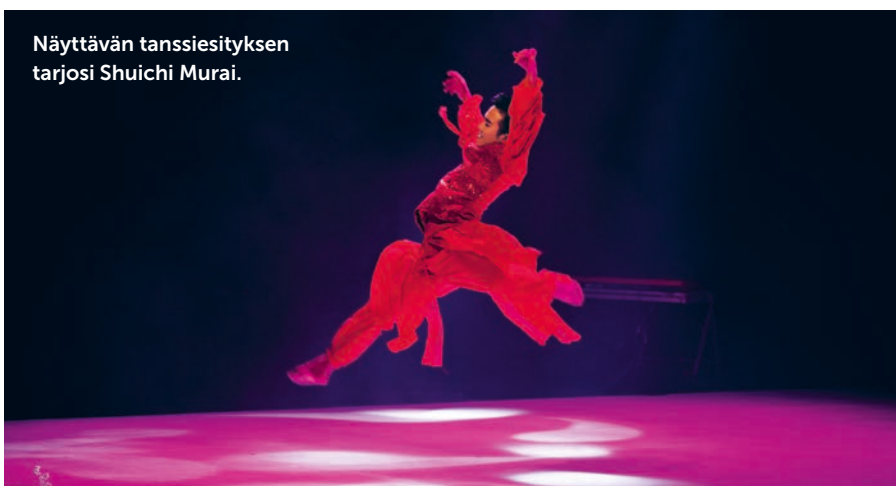
Juhlapuheen piti Helsingin yliopiston professori emerita Kaisu Pitkälä.



Juhlan juontajana toimi Nina Åkerman. Hän myös esitti yhdessä Janne Salkolahden kanssa uuden kappaleensa Öljylampun valossa.



Vanhustyön keskusliiton toiminnanjohtaja Anni Lausvaara lausui tervetulosanat.



Näyttävän tanssiesityksen tarjosi Shuichi Murai.



Kahvitilaisuus pidettiin hotellin Mesikämmenissä ennen juhlaa.



Ikäystävällinen Kalajoki

Kalajoen kaupunki teki Himangan eläkeläiset ry:n aloitteesta päätöksen liittyä Maailman Terveys-järjestö WHO:n hallinnoimaan ikäystävällisten kuntien verkostoon. Siihen liittyminen ei aiheuta kunnalle suoria velvoitteita, vaan se voi itse määritellä, kuinka toteuttaa ikäystävällisyyttä. Maailmanlaajuisen verkoston jäsenet vaihtavat kokemuksia ja jakavat hyväksi havaittuja käytänteitä. Suomen kunnista verkostoon on hyväksytty Tampere, Turku, Kerava ja Vaasa.

Kalajoella hakemus verkostoon pääsemiseksi tehtiin yhteistyössä vanhusneuvoston kanssa. Siihen annetaan lyhyt kuvaus kunnan ikäystävällisestä toiminnasta tähän mennessä ja suunnitelmaa, kuinka sitä kehitetään jatkossa.

Ikäystävällinen Kalajoki -kehittämishankkeessa on haluttu kartoittaa, mitä ajatuksia ja toiveita ikääntyneillä kuntalaisilla on tulevaisuuden suhteen. Näitä selvitettiin alkuvuonna 2021 tehdyllä asumiskyselyllä. Kyselyn saavutettavuutta edistettiin tarjoamalla vastausmahdollisuus sekä verkossa että paperisella vastauslomakkeella.

Koronatilanteen vuoksi hankkeen suunnitellut yleisötilaisuudet jäivät toteuttamatta, mutta ne korvattiin pienimuotoisilla tapahtumilla. Lasten ja ikääntyneiden yhteisiä

musiikkipiknikkejä toteutettiin yhteistyössä Yhteistä virtaa – hankkeen, kaupungin asunispalveluyksiköiden ja varhaiskasvatuksen kanssa. Lisäksi jalkauduttiin eläkeliihtojen ja -järjestöjen, kylätoimikuntien ja -yhdistysten omiin tilaisuuksiin. Rennoissa tapahtumissa makkaranpaiston tai tuolijumpan lomassa oli helppo tuoda omia mielipiteitä esille.

Mahdollisuus antaa palautetta matalalla kynnyksellä tarjottiin myös perinteisillä Plassin syysmarkkinoilla. Samalla kysyttiin ajatuksia hankkeesta suunnitellusta ”koko kaupungin olohuoneesta” eli viihtyisästä puistoalueesta keskellä keskustaa. Erityisesti ikääntyneiltä saadun palautteen perusteella kaupungin työntekijöiden jalkautuminen kuntalaisten pariin on koettu tärkeäksi.

Asumiskyselyssä ja keskusteluissa nousseita ideoita on hankkeen myötä toteutettu. Painettuun, jokaiseen kotiin jaettuun infolehtiseen koottiin oleellisia yhteystietoja kotona asumisen tueksi. Eri toimijoiden yhteistyötä helpottaaksemme kutsuttiin ikääntyneiden parissa toimivat järjestöt, liitot ja yhdistykset samaan palaveriin. Vanhustenviikolla oli monipuolisesti useita tapahtumia, jotka tarjosivat mahdollisuuden tavata muita luontoliikunnan merkeissä. Yhteisöllisyyttä ja sukupolvien kohtaamista edistävää puistosuunnitelmaa kehitetään ja liikunnan vapaaehtois-

toimintaan keskittyvä liikuntaluotsitoiminta alkaa tammikuussa 2022.

Hankkeessa on saatu koottua paljon arvokasta tietoa ikääntyneiden nykytilanteesta sekä kehittämisideoista. Tehty kartoitus toimii tulevan suunnittelun pohjana. Ikäystävällinen Kalajoki -kehittämishanke tulee päätökseensä marraskuun lopussa, mutta kaupungin kehittämistyö jatkuu hyvässä hengessä. ♥



Elina Niskanen, Ikäystävällinen Kalajoki -kehittämishankkeen projektipäällikkö, Terveystieteiden maisteri liikuntalääketieteestä (TtM), fysioterapeutti (AMK)



RECETAS-projekti ja uudet verkkosivut

EU-rahoitteisessa RECETAS-projektissa tutkitaan, miten luontolähtöisillä menetelmillä voidaan lievittää kaupungeissa asuvien kansalaisten yksinäisyyttä sekä parantaa heidän hyvinvointiaan. Vanhustyön keskusliitto on mukana projektissa, jota Suomessa koordinoi Helsingin yliopisto.

Tutustu RECETAS-verkkosivuihin recetasproject.eu

TULOSSA iAreena 4.2.: Eläkeläisenä Euroopassa

Työeläkevakuutusyhtiö Ilmarisen kanssa yhdessä järjestettävä vuosittainen iAreena pureutuu jälleen keran eläkeläisiä ja iäkkäitä ihmisiä kiinnostavaan aiheeseen. Seminaarin teemana on Eläkeläisenä Euroopassa – Eläkeläisten vireys ja talous 2020-luvulla. Seminaarin ohjelmassa käsitellään niin eläkejärjestelmiä, verotusta että eläkeunelmia. Ilmoittautuminen tapahtumaan tulee vtkl.fi sivuille.

Joululahjaideoita verkkokaupastamme

Kaipaatko joululahjaideoita? Verkkokaupastamme löytyy hienoja vaihtoehtoja esim. henkilökunnan lahjaksi. Muis-



telu- tai keskustelukortit ja Onni-kortit. Korttien avulla voi muistella ja tutustua. Niissä on lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen sekä onnellisuuteen liittyviä kysymyksiä. Korttien avulla eri-ikäiset ja erilaisista kulttuuri-taustoista tulevat ihmiset voivat tutustua toisiinsa.

<https://vtkl.fi/kauppa>

Hyvää joulua!

toivottaa



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Lahjoittamalla autat

Osallisuus, toimeliaisuus, turvallisuus ja hyvät asumisolot ovat jokaiänoikeus – mutta toteutuvatko ne? Jokainen iäkäs ansaitsee turvallisen kodin, huolenpidon ja iloa elämään. Vanhustyön keskusliitto haluaa turvata ne kaikille ikääntyville ja vanhuksille. Lahjoituksesi auttaa työssämme.

Vanhustyön keskusliiton keräystili:

FI39 5000 0120 4359 86, OKOYFIHH

Vanhustyön keskusliitolla on poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa RA/2021 /156 (voimassa alkaen 19.02.2021). Keräyksen toimeenpanoalue on koko Suomi Ahvenanmaata lukuun ottamatta.

Kerätyt varat käytetään Vanhustyön keskusliiton toiminnan piirissä olevien iäkkäiden ihmisten osallisuuden lisäämiseen, aktivointiin ja toimintakyvyn edistämiseen sekä vanhuspoliittisen vaikuttamiseen iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kiitos kaikille Vahvike-kyselyyn ja kehittämiseen osallistuneille!

Vastauksistanne on hyötyä Vahvikkeen edelleen kehittämisessä ja uudistamisessa.

Kaikkien vastanneiden kesken arvottiin palkinnot ja palkinnon-saajat ovat:

- Muistoissamme 50-luku -kirja: Maria Harvio, Riihimäki
- Luontokortit: Sanna Hyytiäinen, Lohja
- Lahjakortti 50 euroa: Leena Johansson, Heinola
- Lahjakortti 50 euroa: Mervi Karttunen, Pulkila



Är Finland ett modelland för åldrande?

I internationell jämförelse har Finland i flera år valts till världens lyckligaste land. Är Finland i det avseendet även ett modelland för åldrande. Vi försökte fundera på det i större omfattning i boken *Är Finland ett lyckligt land för ålderdom?* Svaret är mångtydigt även i den frågan – ja och nej. Lycka och livskvalitet är i stort sett subjektiva och beror nödvändigtvis inte på en bedömning som gjorts av en utomstående observatör. Det finns emellertid många faktorer som går att påverka för att främja välbefinnande och livskvalitet för äldre i Finland. Jag delar in faktorerna i tre delar.

Först: Det centrala och bekanta verksamhetsfältet för medlemmarna i Centralförbundet för de gamlas väl är att trygga och främja livskvaliteten för äldre som hör till de allra svagaste och ofta redan är i livets slutskede. Vi måste hela tiden eftersträva till det fastän det finns hotbilder såsom bristen på arbetskraft i branschen.

DEN ANDRA VIKTIGA uppgiften är att utveckla en god vård inom gerontologin och geriatrik. Äldre måste få lika bra vård och rehabilitering när de drabbas av sjukdomar som yngre. Speciella riskfaktorer måste identifieras och vårdas, men genom att beakta individuella faktorer. Det har pratats mycket om ensamhet och att lindra den, men när jag nu skriver detta under Skelettveckan vill jag som exempel nämna skörhet i skelettet, det vill säga förebyg-

gande och vård av osteoporos. Det är en betydande bakgrundsfaktor till frakturer och förlorad funktionsförmåga på äldre dar. Här har aktörerna inom branschen såsom Osteoporosförbundet med sina medlemsföreningar ännu mycket att göra.

DET TREDJE jag vill framhäva är långtidssynvinkeln, att säkerställa att vi är i så bra psykiskt och fysiskt skick som möjligt när pensionsåldern och ålderdomen nalkas. I Finland har vi goda traditioner för det till exempel i form av projektet Norra Karelen som för sin del hade en inverkan på att finländska män överhuvudtaget klarade sig till ålderdomen utan att dö i förtid av hjärtsjukdomar. Som nya utmaningar nämner jag endast överviktsepidemin och diabetes till följd av det som effektivt utsätter oss för förlorad funktionsförmåga och en skörare ålderdom. Vi är väl medvetna om metoderna att förebygga dessa, men de förutsätter effektivare åtgärder på samhällsnivå för att främja hälsosamma levnadssätt. ❤️

Timo Strandberg

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



Foto: Shutterstock

Åldrande hos oss och på andra ställen

Det finns mer olikheter mellan äldre människor än för någon annan åldersgrupp.

När hela världen åldras med fart, ger en brokig mångfald av olika kulturer och levnadsförhållanden en oerhört mångformig bild av ålderdomen. Det finns ändå saker som är gemensamma – äldre skapar ett socialt kapital runt omkring sig.

Text: **Vappu Taipale**

Den 78-åriga frun, **Nirmala Thapa Magar**, från byn Chitwan presenterades som månadens äldre person i tidningen "Ageing Nepal" i september 2021 och berättade med egna ord om sitt liv:

"Jag är lycklig när jag kan leva länge och vara frisk. Jag får se när min familj växer.

Jag kan inte låta bli att göra saker. Under dagarna sköter jag om getter och kor. Jag leker med sonsonens barn och hjälper svärdottern med hemsysslorna. Jag är tacksam för regeringen, eftersom jag får ålderdomsstöd som är den enda regelbundna inkomsten för mig och hela min familj."

Tidningen Ageing Nepal informerar om regeringens verksamhet och berättar också om hur många äldre människor som har mist sitt liv genom våld i hemmet eller hurdana häxceremonier det inte lönar sig att utföra. Situationen för fru Magarin är god, eftersom hon får någon form av ålderdoms-

stöd och är inom ramen av penninghushållning som hennes utökade familj tydligen inte omfattas av.

Ett fåtal har pensioner

Fastän två tredjedelar av världens befolkning bor i städer, så bor största delen av de äldre människorna i världen på landsbygden under enkla förhållanden utan regelbundna inkomster eller pension och arbetar så länge som möjligt. På 1980-talet orsakade HIV/AIDS ett stort glapp i åldersstrukturen när personer i medelåldern dog i sjukdomen, och på många ställen har mor- och farföräldrar även helhetsansvaret för sina barnbarn.

De medel som de äldre skaffar vare sig det är pensioner eller andra inkomster delas vanligen med den övriga familjen. Ålderspensioner är en sällsynt lyx i hela världen! I nuläget finns frågan om en baspension på agendan hos flera internationella arbetsorganisationer, såsom FN och ILO.

Vi är ju medvetna om det i Finland, när vi började bygga en välfärdsstat gjordes det med hjälp av små barnbidrag och små folkpensioner. Samma modell duger idag som råd för den globala socialpolitiken.

Hälsan är viktigast av allt

Överallt i världen både i i-länder och u-länder tycker äldre människor att hälsan är en av de viktigaste sakerna. Hälsa är ju ett relativt begrepp på äldre dar. Det finns alltid olika krämpor och besvär, men det är ju fråga om den upplevda hälsan. Så även hos oss i Finland. En enkät om hälsan riktad till befolkningen i pensionsåldern som görs med jämna mellanrum visar att äldre kvinnor och män är mycket nöjda med sin situation fastän alla har sjukdomar och medicinering. Men hos oss omfattas man av hälsovården!

Största delen av de äldre människorna i världen har inte tillgång till hälsovårdstjänster alls. För en del utgör långa resor ett hinder och för en del pengar, eftersom ett läkarbesök kostar. Det är få länder som erbjuder alla en täckande hälsovårdsförsäkring eller -tjänster. Attityderna påverkas även av ovetenskap och analfabetism.

Världshälsoorganisationen WHO har tillsammans med FN startat årtiondet för hälsosamt åldrande, Decade of Healthy Ageing för åren 2021–2030. Universiell hälsovård som omfattar alla, den nuvarande sloganen är Universal Health Coverage UHC. Fastän vi i Finland har bosättningsbaserad



Foto: Ageing Nepal

Jag kan inte låta bli att göra saker, säger 78-åriga Nirmala Magar från Nepal.

rätt till hälsovård finns det ännu arbete för att förverkliga den. Årtiondet för hälsosamt åldrande behöver oss som hör till medborgarorganisationerna. Det räcker inte enbart med vårt nationella ministerledda åldersprogram, utan alla aktörer behövs.

Alla har rätt till utbildning

Min mormor Mari från Laihela gick aldrig i någon skola. Hon kunde läsa men inte skriva. Hon hade omättad vilja att läsa och inhämta kunskap som hon överförde till sina barn och barnbarn. Trots att det inte är så länge sedan har även vi okunskap om utbildning!

Största delen av äldre människorna i världen saknar en formell utbildning, men det betyder emellertid inte att de inte är

kunniga och skickliga. En del av de äldre människorna i Finland saknar utbildning på andra stadiet, och där ligger vi efter många andra Europeiska länder. Ändå är våra äldre aktiva med att förverkliga livslång utbildning. Ibland hör man till och med klagomål om att äldre kvinnor fyller medborgarinstitutens kurser, teaterföreläsningar och konserter – precis som om vi var fel publik.

Analfabetism är en broms för världens utveckling. Det finns nästan 800 miljoner vuxna analfabeter i världen och ju äldre åldersklasser det är fråga om, desto vanligare är analfabetismen. Nu är det dags att se till barnens skolgång trots talibaner för att kommande generationer inte ska behöva lida av okunskap. Att utbilda kvinnor är det effektivaste vapnet mot fattigdom.

Jag har sett äldre män och kvinnor sitta på de färggranna torgen i Afrikas storstäder. De har en intressant business där de mot en liten avgift hyr ut en mobiltelefon till förbipasserande som de köpt med ett mikrolån. Samtidigt ökar deras utkomst och kanske även kapitalet. Det behövs ingen läskunskap för att använda mobiltelefonen varken av ägare eller användare, och ändå går det att sköta många saker med det trådlösa mediet.

Hurdan är en ålderdomsvänlig miljö?

Världen är inte ännu utformad att vara ålderdomsvänlig, fastän tillgänglighet skulle gagna människor i alla åldrar. Det finns många fysiska hinder. Onödiga trappor utan ledstänger, höga trösklar och dåligt skötta trottoarer för fotgängare. Halka på vintern, fastän det skulle vara billigare att sanda än att vårda en äldre människa med höftfraktur. Man skäms för att använda rollatorer, hörapparaterna ligger i byrålådan. Av hjälpmedlen är det endast glasögon som har blivit en moderiktigt utstyrsel.

Det mest betydande hindret i äldre människors vardag i den globala världen uppstår trots allt av digitaliseringen. Det avtecknas en värld där all kommunikation sker digitalt. Fastän man kaverar om sakernas internet och robotteknik som sköter de äldre så innehåller de ännu mycket hajpande, digitala kunskaper och möjligheterna är redan nu en undanträngande mekanism ifall vi inte kan sköta saken. Datorer är dyra och inte planerade för äldre användare och ingen undervisning finns att tillgå.

Enligt statistik från januari 2021 är två tredjedelar av världens befolkning aktiva användare av internet. Samtidigt som nästan nio av tio använder internet i Nordeuropa har u-länderna mycket lägre siffror. Samtidigt som barnen hos oss blir "digitala infödingar" och medborgare i den digitala världen blir de äldre efter. I Finland finns en halvmiljon människor utan digital identifikation. Fastän en utredning av Valli om banktjänster påvisar att situationen för äldre sakta mak blir bättre är det alltför många som lämnar utanför.

Äldre blir överkörda i kriser

Det 50-åriga inbördeskriget i Colombia slutade med ett fredsavtal 2018. **Maria Tila Uribe** är en 84-årig aktivist som uppträdde på seminariet HelpAge i Bogota. Hon

har skrivit en bok om de äldre människornas erfarenheter. På grund av inbördeskriget som härjade i landet blev 700 000 äldre människor tvungna att fly sina hem. "Förr var vi fattiga, vi bodde i våra små hyddor och odlade äppel och kål. Vi förlorade allt det där. Nu har vi hamnat i stora tältbyar för flyktingar med tusentals och åter tusentals liknande människor. Vi har ingenting. Vår utkomst beror på andras välgörenhet." Hon talar starkt för fred. "Vi äldre är en viktig fredsbevarare, vi känner till det förflytna och vill bygga framtiden."

Vid kriser och katastrofer i världen riktas de hjälpande händerna vanligen till barn och kvinnor i fertil ålder. De äldre blir överkörda, de orkar inte på samma sätt som yngre, deras hjälpmedel eller mediciner försvinner på resan och man kan inte använda deras resurser för att bygga samhörigheten i flyktinglägren. HelpAge-verksamheten stöder äldre genom att ordna små välfärdscentran dit äldre kan komma med sina kunskaper och problem.

Hur förhåller man sig till oss äldre?

Många gånger hör man det sägas att äldre människor respekteras på andra håll i världen, men inte här hos oss i Finland. Det här torde inte längre stämma fullkomligt.

Min indiska vän **Ritu Priya** beskrev situationen för de äldre i sitt land så här: "In-

dien är flerdimensionellt, eftersom det finns en miljard trehundra miljoner av oss. Största delen av de äldre lever i fattigdom. Många feministgrupper kräver att pensionsgränsen för kvinnor ska sänkas för att kvinnornas liv är så hårt att de är utslitna i femtioårsåldern. Äldre kvinnor, i synnerhet svärmödrar, har emellertid mycket makt inom den utökade familjen och det är få som vågar motsäga deras vilja."

I Japan åldras befolkningen snabbast i världen. Traditionellt har den äldsta sonens fru haft uppgiften att ta hand om de äldre i familjen. Traditionen håller emellertid på att brytas med god fart, eftersom unga japaner är singlar länge. I synnerhet livet för män i Japan är mycket arbetscentrerat och att gå i pension är en tämligen stor chock. Det sägs att kvinnorna använder ett uttryck för männen som går i pension som ungefär betyder ett vått, trampat löv som fallit från trädet till marken.

Traditionerna förändras i flera riktningar när befolkningen blir äldre. Å andra sidan har vi positiva erfarenheter i Finland av vårdarbetare från Fjärran östern eller Afrika vars varmhjärtade inställning till äldre härleds från hjärtat och kulturen.

Världen är överraskande och mångformig, men den behöver rösten av oss äldre människor. Ingen annan än vi själva kan göra vår röst hörd. ♥



Foto: Shutterstock



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 esittelyä asiakaspalvelustamme sähköpostilla tuki@domacare.fi tai puhelimitse 020 7424 090.

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