

# Vanhustyö

SENIORARBETE

5 • 2024

**Iloa luonnosta,  
kulttuurista ja  
liikunnasta**

**Ikääntynytkin  
saa sanoa, mitä  
haluaa elämäänsä**

# Ikääntymisen ilo

# Vanhustyö

SENIORARBETE

## Ikääntymisen ilo

### 6-7

Ikääntyvästä yhteiskunnasta pitkäikäisyyden yhteiskuntaan  
Pitkäikäisyys ei venytä vanhuutta, vaan elämä venyy keskeltä. Se mahdollistaa pidemmät työurat eikä lisää sairaita vuosia. Ehdimme tehdä elämässä enemmän asioita, opetella uusia taitoja, tehdä palkkatyötä pidempään ja elää usean elossa olevan sukupolven yhteiskunnassa.

### 8-9

#### Iloa ja energiaa liikunnasta

Liikunta, harrastukset ja sosiaalinen kanssakäyminen parhaimmillaan antavat uusia ystäviä ja ylläpitävät mielen virkeyttä. Toiminnan monipuolisuus auttaa vastaamaan erilaisten ihmisten tarpeisiin kunkin kiinnostuksen mukaan.

### 10-11

#### Kulttuurista iloa

Kulttuurisessa ryhmätoiminnassa mukana olevat ikääntyneet ihmiset nostavat esiin ilon merkityksen. Ilo ei saa kadota elämästä ikääntymisen myötä. On tärkeää pystyä harrastamaan merkityksellistä ja iloa tuottavaa toimintaa.



#### Onnistumisia vanhuspalveluissa

THL:n vanhuspalvelujen asiakastytyväiskysely tuottaa palveluyksikkökohtaista, alueellista ja kansallista vertailutietoa, jolla voidaan löytää toiminnasta ja palveluista vahvuuksia ja tunnistaa kehittämistä vaativia asioita.

#### Ikääntynytkin saa sanoa, mitä haluaa elämäänsä

Ikääntyminen ei vähennä itsemääräämisoikeutta, vaikka iäkkään kyky tehdä itseä koskevia päätöksiä voi iän myötä heiketä ja hän tarvitsee tukea oman mielipiteen ilmaisemiseen aiempaa enemmän. Itsemääräämisoikeuden tukemissuunnitelmien myötä asiakasta kuullaan entistä suunnitelmallisemmin.



**Vanhustyö-lehti 1/2025 ilmestyy helmikuussa 2025.**

- 4** Pääkirjoitus: Iloa ikääntymisestä  
**5** Toriparlamentti: Iloa elämään  
**6** **Ikääntymisen ilo**  
**6** Ikääntyvästä yhteiskunnasta pitkäikäisyyden yhteiskuntaan  
**8** Iloa ja energiaa liikunnasta  
**10** Kulttuurista iloa  
**12** Kanssaihminen huomioiminen kaupungilla liikkuess  
**14** Luonto ilon lähteenä  
**16** Yhteisöön jäädään ihmisten takia  
**18** Miltä vanheneminen tuntuu?  
**20** Yhdessä laulaen kohti huomista  
**22** Lyhyesti

## KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 24** Onnistumisia vanhuspalveluissa  
**28** Mielen hyvinvoinnista elämäniloa

## OSALLISUUS

- 30** Ikääntynytkin saa sanoa, mitä haluaa elämäänsä  
**32** MuistiSeniori auttaa parantamaan ikäihmisen toimintakykyä

## ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 34** Kotona Wilhelminassa ikääntymisen iloa

## DIGI JA TEKNOLOGIA

- 36** GeroTestbed – Yhteistyöllä kohti vaikuttavaa toimintamallia

## TEHDÄÄN IÄSTÄ NUMERO

- 38** Hyvä arki, hyvä mieli  
**40** Vanhustyön keskusliitto tiedottaa  
**41** Ledare: Glädjande åldrande  
**42** Från ett åldrande samhälle till ett långlivat samhälle



## Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

### TOIMITUSKUNTA

Merja Lankinen (pj ja siht.)  
 Eila Antikainen  
 Annikki Korhonen  
 Kari Mäkelä  
 Merja Ohvo  
 Tarja Siltanen

### PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

### TOIMITUS

Merja Lankinen  
 Vanhustyön keskusliitto  
 Malmin kauppatie 26  
 00700 Helsinki  
 puhelin 050 421 0762  
 info@vtml.fi

### TAITTO

PunaMusta Oy,  
 Sisältö- ja suunnittelupalvelut

### ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus  
 info@vtml.fi

### PAINO

PunaMusta Oy

Sähköisesti:

[www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti](http://www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti)

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



[www.vtml.fi](http://www.vtml.fi)

Kansikuva: Shutterstock

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



## Iloista ikääntymistä

Tämän vuoden Vanhustenviikon teema oli ”Hyvä arki – hyvä mieli”. Juhlapuheissa kerrottiin sekä ikäihmisiä kohtaavista haasteista että myös positiivisista asioista.

Arkkiatri **Risto Pelkonen** kirjoitti Vanhustenviikolla viisaasti: ”Hyvä elämä merkitsee eri ihmisille erilaisia asioita: nuorille yhtä, vanhoille toista. Kaikilla on kuitenkin samantyyppiset perustarpeet, aineelliset ja henkiset, hengelliset ja sosiaaliset.”

Usein uutisissa ja julkisessa keskustelussa korostuvat ikäihmisiin kohdistuvat negatiiviset seikat. Välittyy kuva, että vanheneminen on varsin ikävää.

Näinhän tilanne ei ole.

Viime keväänä Suomi valittiin jo seitsemännen kerran maailman onnellisimmaksi maaksi. Onnellinen ihminen nauttii ja iloitsee pienistäkin asioista, myös ikäihminen. Voisimmekin enemmän ylläpitää positiivisen ikääntymisen näkökulmaa.

Huumorin sanotaan olevan elämän eliksiiriä. Ilon tuottaminen voisi olla läpileikkaava teema vanhustyössä ja terveydenhuollossa.

Lääkäriseura Duodecimin puheenjohtaja professori **Minna Kaila** puolestaan toteaa: ”Nauraminen tekee niin hyvää – varsinkin yhdessä nauraminen”.

Hän kertoo YouTubesta löytyvästä videosta, joka ilmentää, miten nauru tarttuu. Videossa henkilö katsoo metrossa päältään jotain ja nauraa ääneen. Täysi metro alkaa nauruskella ja sitten nauraa, puhumatta vain nauraa ja nauraa.

Ikäihmiset osaavat nauttia myös vitseistä, jotka kohdistuvat heihin.

**Kari Suomalainen** velmuili kirjassa *Vanhenemisen taito*, että kaikki haluavat elää vanhaksi tulematta vanhoiksi. Römpän ukko ratkaisi kuitenkin tämän mahdottoman yhtälön: ”Sitä elääpi kauan, jos pysyy nuorena.”

Tai.

”*Sanon ikäni kymmenen vuotta vanhemmaksi, niin on mukavaa, kun ihmiset sanovat, että näytän kymmenen vuotta nuoremalta.*”

Iloitaan, nauretaan ja nautitaan yhdessä ja erikseen tässä onnellisimmassa maassa joulua odotellessa. ❤️

**Kari Mäkelä**

eläkeläinen, Vanhustyö-lehden ikäihmisten toimituskunnan jäsen.



# Iloa elämään

Kysyimme Kuopiossa muutamalta ikääntyneeltä, mitkä asiat heitä ilahduttavat ja tekevät iloiseksi.

## 1. Mikä tekee sinut iloiseksi?

## 2. Mikä on iloruokasi?

## 3. Mikä esine tai tavara tuottaa sinulle iloa?

## 4. Mikä naurattaa ikääntyneenä? Millainen huumori saa sinut nauramaan?

### Heli, 74 v

1. Ystävät ja harrastukset.
2. Letut.
3. Auto, pääsee kylille.
4. Hyväntahtoinen huumori, ei pilkkajuttuja.

### Riitta, 67 v

1. Lapsenlapset, perhe, luonto, liikunta.
2. Pulla ja kahvi.
3. Kukat.

4. Tilannekomiikka, omat toilailut, Pikku-Kalle vitsit.

### Anja, 72 v

1. Luonnossa liikkuminen, retkeily ja auttaminen.
2. Värikäs salaatti ja kala.
3. Kukat, puhelin.
4. Lapsenlapset, hölmöily, lasten sanonnat.

# Ikääntyvästä yhteiskunnasta pitkäikäisyyden yhteiskuntaan

Elinajanodotetta käytetään yhteiskunnan kehityksen kuvaajana, mutta pidentyvän elinajan seurauksia käsitellään kulttuurisesti ja yhteiskunnallisesti varsin ristiriitaisesti. Tutkimus osoittaa kuitenkin, että pitkäikäisyys ei venytä vanhuutta vaan elämä venyy keskeltä, mahdollistaa pidemmät työurat eikä lisää sairaita vuosia.

Teksti: **Anu Siren** – Kuva: **Shutterstock**

**E**linaika on pidentynyt merkittävästi kehittyneissä yhteiskunnissa. Taustalla on paitsi lääketieteen kehittyminen, myös yhteiskunnan kehittyminen: turvalliset elinympäristöt, laadukas ravinto sekä ennaltaehkäisevä sosiaali- ja terveystaloudellinen politiikka. Suomalaisten elinajanodote kohosi ensimmäistä kertaa yli 50 vuoden 1900-luvun alun vuosikymmeninä, ja lähti sen jälkeen tasaiseen nousuun. Ensin odotetta pidentäsi lapsikuolleisuuden väheneminen, mutta 1950-luvulta lähtien elinajanodote on kasvanut erityisesti elämänsäkaaren pitenemisen vuoksi.

## Pitkä elämä mahdollinen yhä useammalle

Elinajanodotteen kehittyminen noin 50 vuodesta 80 vuoteen kertoo merkittävästä muutoksesta. Väestötieteilijät kuitenkin muistuttavat, että elinajanodotteessa on viive, eikä se kuvaa todenmukaisesti tämän hetken lasten elinikää. Paremmin muutosta kuvaa se, kuinka suuren osan ikäluokasta arvioidaan saavuttavan tietyn iän. Ennustemalleissa on hajontaa, mutta kehittyneissä

maissa kerättyyn väestödataan perustuvat mallit ennustavat, että noin puolet tämän päivän lapsista tulee saavuttamaan sadan vuoden iän.

Yleistyvistä pitkäikäisyydestä seuraa kolme merkittävää muutosta. Ensiksi: elämänsäkausi ja sen jaksotus muuttuu. Toiseksi: yhteiskunnan rakenteiden tulee sopeutua pitkäikäisyyteen. Kolmanneksi: eriarvoisuuden haasteet korostuvat.

## Elämänsäkausi jaksottuu uudella tavalla

Pitkää elämää pidetään usein kirouksena, koska oletetaan, että se elämänsäkauden osa, jota kutsutaan vanhuudeksi, pitenee elinajan pidentymässä. Ajatus siitä, että vanhuus alkaisi tietyn ajan kuluttua syntymästä, on kuitenkin osoitettu vääräksi. Vanhuuden alkamisen kannattaa pikemminkin arvioida laskeamalla taaksepäin kuolemasta. Kun Tampereen yliopiston tutkijat tarkastelivat, kuinka heikon toimintakyvyn aika sijoittui elämänsäkausiin, kun ihmiset elivät pidempään, osoittivat tulokset, että huonon toimintakyvyn vuosien määrä ei kasvanut, vaikka elinikä piteni.



Tutkimuksen valossa vaikuttaakin siltä, että elämänsäkausi ei veny loppupäästä vaan keskeltä. Elämään tulee lisää terveitä, toimintakykyisiä vuosia. Ehdimme tehdä elämässä enemmän asioita, opetella uusia taitoja, tehdä palkkatyötä pidempään ja elää usean elossa olevan sukupolven yhteiskunnassa. Monet elämänsäkauden virstanpylväät siirtyvät ja koulutuksen, työelämän ja eläkeläisyyden ajankohta sekä kesto tulevat muotoutumaan elämänsäkauden pitenemisen myötä. Elämän venyminen ja elämänsäkauden uusi jaksottuminen johtaa kysymykseen siitä, mikä on pitkän elämän tarkoitus. Mihin ”ylimääräinen” aika tulisi käyttää?

## Rakenteiden tulee sopeutua

Elämä venyy, mutta yhteiskunnan rakenteet on suunniteltu lyhyempiä elämänsäkausia varten. Yhteiskunnan on sopeuduttava siihen, että ihmiselämä kestää tyyppili-



*Iloksi kirppu  
päässä, suruksi  
tái sukassa.*

sesti vähintään sata vuotta. Tämä tarkoittaa sitä, että rakenteiden ja järjestelmien on uudistuttava perustavanlaatuisella tavalla. Muutosta tulee tapahtua ainakin koulutuksen, työn, terveyden edistämisen ja sosiaalipolitiikan alueilla.

Yhteiskunnan sopeutumisen tulee toisaalta tapahtua nopeasti, koska muutos on nopeaa. Toisaalta siinä täytyy myös ottaa huomioon sellainen kehitys, jonka seurauksia emme vielä täysin tunne. Tarve sopeuttaa rakenteet pitkäikäisyyteen johtaa kysymykseen siitä, osaammeko tunnistaa pitkän elämänsä tarpeet ja ennakoita tulevaa kehitystä?

### **Eriarvoisuus korostuu**

Pitkä elämä tuo myös elämänsä eri- arvoisuuden uudella tavalla esille. Aiemmin eriarvoisuus näkyi siinä, että korkeammat sosiaaliluokat saivat pidemmän elämän ja

matalammat sosiaaliluokat lyhyemmän. Ero on olemassa edelleen, mutta myös vaikeissa olosuhteissa kasvaneet ja eläneet ihmiset tulevat elämään pitkään, ja vanhuuteen selvi- tään monenlaisten elämänsäpolkujen kautta.

Huono-osaisuus ja hyväosaisuus kerääntyvät elämänsä kuluksella, ja eriarvoisuus alkaa näkyä uusissa elämänsäpaikoissa, elämänsä toisella puoliskolla. Se tulee näkyviin yhä enemmän työssä jaksamisessa, eläkeajan rahojen hoidossa ja toimeentulossa sekä mahdollisuudessa hankkia tarvittavia terveys- ja hoivapalveluita. Eriarvoisuuden korostumiseen liittyy kysymys siitä, kuinka pitkäikäisyyden riskit yhteiskunnassa jaetaan ja kannetaan.

### **Kohti pitkäikäisyyden yhteiskuntaa**

Suomen väestö ikääntyy teknisesti vielä muutaman vuosikymmenen, ja sen jälkeen

ikäryhmät ovat tasaisemmin samankokoisia. Väestön ikääntyminen siis taittuu, mutta pitkäikäisyys kuitenkin jatkuu. Siirrymme ikääntyvästä yhteiskunnasta pitkäikäisyyden yhteiskuntaan. Jotta pitkäikäisyyttä voidaan hyödyntää hyvinvointia ja yhteiskunnan kukoistusta edistävänä tekijänä, tulee meidän ymmärtää, miten pitkäikäisyyden yhteiskunta eroaa ikääntyvästä yhteiskunnasta ja missä ikääntyvän ja pitkäikäisen yhteiskunnan haasteet ja mahdollisuudet yhtyvät, missä eroavat. ♥



### **Kirjoittaja**

**Anu Siren** toimii gerontologian professorina Tampereen yliopistolla.

# Iloa ja energiaa liikunnasta

Liikunta, harrastukset ja sosiaalinen kanssakäyminen parhaimmillaan antavat uusia ystäviä ja ylläpitävät mielen virkeyttä. Toiminnan monipuolisuus auttaa vastaamaan erilaisten ihmisten tarpeisiin kunkin kiinnostuksen mukaan.



## Ringetteryhmä Ladyt

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuva: **Amelia Viinikainen**

Ladyjen ringettejoukkueeseen ovat kaikki tervetulleita. Ainoastaan sarjapelaajat eivät voi liittyä, sillä Ladyjen peliryhmä ja vauhti ovat huomattavasti hitaampia.

Ringette on tehokas ja hyvin kuntoa ylläpitävä liikunta. Pakollisina varusteina ovat kypärä, luistimet ja kaulasuojat, mutta käytännössä kaikilla pelaajilla on lähes samat varusteet kuin jääkiekkopelaajilla. Ringettehousut ovat tarpeen. Niissä on hyvät pehmusteet kaatumisten varalta.

**Nina Kohvakka** on pelannut ringetteä jo 10 vuotta. Kynnys aloittaa pelaaminen on hyvin matala.

– Käytännössä kaikki ovat alussa laita-hyökkääjiä, koska pelaaminen aloitetaan yleensä pitämällä kaukalon laidasta kiinni, Kohvakka nauraa.

Nauru ja rento vitsailu ovatkin asioita, joita kaukalossa viljellään.

Ladyjen keski-ikä on yli 50-vuotta. Keski-ikä laskee, kun mukana on pari nuorempaa pelaajaa. Suurin osa pelaajista on

50–70-vuotiaita. Jotta peli saadaan aikaan, tarvitaan vähintään kahdeksan pelaajaa. Kymmenen olisi hyvä, jotta olisi vaihtopelaajia ja pelaajat saisivat huilaustaukoja.

– Tänä syksynä ryhmässä on käynyt pelaamassa yli 10 henkilöä. Pelaajaringissä on kaikkiaan 15–16 pelaajaa, joten ei haittaa, jos kaikki eivät pääse aina paikalle. Mutta porukka on hyvin sitoutunutta, Kohvakka toteaa.

Ladyt pelaavat aina sunnuntaisin klo 16.00–17.30 Kangasniemen Tehomet Areenalla. Kunta tukee vahvasti harrastusta ja tarjoaa jäävuorot edullisesti. Näin harrastuksen hinta ei nouse kynnyskysymykseksi kenellekään.

Ringette on vauhdikas laji, joka pitää sykkeen korkealla. Luistelu on monipuolista liikuntaa ja pelaamisessa tarvitaan hyvää silmä-käsikoordinaatiota.

Ryhmäliikunta tuo myös sosiaalista kanssakäymistä. Merkkipäiviä muistetaan ja pari kertaa vuodessa ryhmä kokoontuu hallin ulkopuolella.

Tämä vuonna Ladyt ringettejoukkue on ollut toiminnassa jo 25 vuotta.



### Mikä ringette?

Ringette on jääurheilulaji, joka on alkujaan kehitetty nimenomaan naisille ja tytöille. Ringetessä ei sallita juuri lainkaan vartalokontaktia ja pelaajia on rajoitettu pelaamaan tietyillä alueilla. Pelissä korostuvat joukkueen pelitaktiikka ja -taito. Ringette onkin nimenomaan taito- ja älylaji eikä voimalaji.

Yleisimmin ringetten pelikenttänä käytetään jääkiekkokaukaloa. Pelivälineenä käytetään sinistä, pneumaattista rengasta. Mailana kenttäpelaajilla on suoravartinen ringettemaila. Muuten pelivarusteet ovat hyvinkin samat kuin jääkiekossa.

*Yksi ilo  
karkottaa  
sata murhetta.*



## Elinvoimaa ja energiaa ikään katsomatta

Teksti: **Seija Sipola** – Kuva: **SenioriPiste Tornio**

Tämän päivän seniorit rokkaavat diskoissa, käyvät kuntosaleilla ja elävät muutoinkin täyttä elämää. Toki terveyden sallimissa rajoissa. Samalla tavalla kuin muissakin ikäryhmissä, on senioreisakin monen kuntoisia ja erilaisista asioista pitäviä ihmisiä. Joku tykkää kuunnella hengellistä musiikkia, toinen kuuntelee mieluummin vanhaa iskelmämusiikkia ja kolmas ei pysy nahoissaan kuullessaan Rolling Stonesia. Tämän ymmärsi jo Mummodisko ry melkein 10 vuotta sitten.

SenioriPiste Tornio kutsui Mummodiskon pohjoiseen maaliskuussa 2024. Yhteistyössä järjestetty disko veti 500 senioria Toranda Areenalle Tornioon. Väkeä saapui paikalle Rovaniemeltä saakka. Viihtyvyys- ja turvallisuussyistä osallistujamäärä rajattiin viiteensataan. Tilaisuus todisti, että Lapisakin ollaan valmiita rokkaamaan. Ensimmäisten tahtien soidessa väki rynnisti tanssimaan ja meno oli melkoista, osan tanssissa jopa esiintymislavalla.

SenioriPiste järjestää Torniossa monen tyyppistä toimintaa, sillä ei senioreita voi laittaa samaan muottiin. Tarjolla on perinteistä kerhotoimintaa ohjelmineen, taukojumppineen ja bingoineen, mutta sen rinnalle on viime vuosina kehitetty uusia ryhmätoimintoja kuten Keilatreffit, Kirjatreffit, Leffatreffit ja Lounastreffit.

Tarjolla on myös yhteistyössä kaupungin erityisliikunnanohjaajan ohjaama tuo-

lijumppa, johon voi osallistua joko SenioriPisteen toimitilassa tai kotoa käsin Teamsin välityksellä. Osallistuminen on pyritty tekemään mahdollisimman helpoksi. Seniorille voidaan lisätä puhelimen tai tietokoneen näytölle osallistumista helpottava pikakuva, jota klikkaamalla pääsee joka kerralla mukaan ryhmään.

Villasukkakävelyllä talvella 2022 viimeistään havahduttiin siihen tosiasiaan, että moni seniori on nuorempaa ikäpolveaan paremmassa fyysisessä kunnossa. Silloin heräsi ajatus senioreille suunnatun kävelytapahtuman järjestämisestä. SenioriSeiska järjestettiin lopulta syksyllä 2024 ja osallistujia oli n. 80. Nimensä mukaisesti seitsemän kilometrin pituinen reitti kulki kauniiden vesistöjen varrella sekä Suomen että Ruotsin puolella. Osallistujien hyvästä kunnosta kertonee se, kuinka he maalissa sanoivat lähtevänsä vielä iltapäivällä yksi allasjumppaan, toinen sulkapalloa pelaamaan ja kolmas kuntosalille.

Moni SenioriSeikalle osallistujista kerroikin lenkkeilevänsä päivittäin. Ympäri Torniota löytyy hienoja ulkoilureittejä, joissa useissa on myös penkkejä levähtämistä varten.

– Torniolaiset seniorit pitävät todella hyvin huolta itsestään ja kunnostaan – se tulee esille monissa muissakin toiminnoissamme, sanoo SenioriPisteen toiminnanjohtaja **Seija Sipola**.

Kaikki järjestetyt liikunnalliset tapahtumat ja retket ovat saaneet osallistujilta hyvää palautetta ja vuolaita kiitoksia.

– Jatkossakin tulee olemaan tällaisia toimintakykyä lisääviä ja ylläpitäviä tapahtumia ja ryhmiä on säännöllisesti tarjolla, Sipola ja toiminnanohjaaja **Annu Kivilompolo** lupaavat.

Muistetaan silti, että osa haluaa käydä edelleen rauhallisemmissa toimintamuodoissa, tavata ikäisiään, kahvitella ja jännittää bingon äärellä. Kaikki osallistuminen ja kanssakäyminen ovat yhtä tärkeitä. ♥



### SenioriPiste Tornio

SenioriPiste Tornio on tarjonnut toimintaa +60-vuotiaille torniolaisille jo vuodesta 2003 alkaen. Seniorit on otettu mukaan suunnittelemaan ja kehittämään toimintaa heidän näköisekseen, jolloin se pysyy ajan hermosta ja vastaa tarpeisiin.

SenioriPiste Tornion toiminta ja työntekijäresurssi (2htv) mahdollistaa pääasiassa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskas STEA:n myöntämällä kohdennettuna toiminta-avustuksena.

# Kulttuurista iloa

Kulttuurisessa ryhmätoiminnassa mukana olevat ikääntyneet ihmiset nostavat esiin ilon merkityksen. Ilo ei saa kadota elämästä ikääntymisen myötä. On tärkeää pystyä harrastamaan merkityksellistä ja iloa tuottavaa toimintaa.

Teksti: **Tarja Siltanen**

## Kauneutta ja iloa akvarellimaalauksesta

**H**elena Pitkänen on ollut mukana Kuopion kansalaisopiston akvarelliryhmässä kolme vuotta. **Leena Karvinen** on osallistunut akvarelliryhmään kahden vuoden ajan. **Merja Ohvo** lähti mukaan kaksi vuotta sitten, pari vuotta eläkkeelle jäännin jälkeen.

Jokaisella heistä on erilaisia syitä, miksi he olivat lähteneet toimintaan mukaan. Kyseessä voi olla lapsuudenhaave tai tarve saada vaihtelua elämään.

– Halusin elämään muutakin kuin mök-

keily, puutarha, vaellus ja lastenlastenhoito. Olen aina harrastanut jotain ja tykkään tehdä käsillä. Suvussani on taiteellinen sukulainen, joka innosti jo lapsena taiteen pariin, Pitkänen kertoo.

Karvisen puolestaan houkutteli mukaan kiinnostus taiteeseen. Hän halusi löytää tekemistä ja ryhmän, jossa olla mukana. Ohvon innostus maalaukseen ja halu oppia sitä kumpuavat jo kansakouluajoista.

– Minulla on ollut aikuisiän haave, että vielä joskus haluan opetella akvarellima-

lausta. Viimeksi olen maalannut kansakoulussa. Sieltä syntyi haave, joka jäi elämään. Se sai lähtemään mukaan nyt, kun on aikaa, Ohvo sanoo.

Pitkänen kertoo harrastaneensa akvarellimaalausta jo nuorena, kun lapset olivat pieniä. Se oli hänelle henkireikä. Hänellä on ollut läpi elämän jokin taideharrastus. Karviselle taide on ollut sekä työ että harrastus.

### Mikä akvarellimaalauksessa on parasta?

– Ehdottomasti käsillä tekeminen. On muutakin tekemistä kuin siivoaminen kotona. Tässä myös oppii uusia asioita, pitää mielen uteliaana ja virkistää. Minulle lapsuudella oli merkitys, mitä harrastan vanhana, Pitkänen kertoo.

Maalausharrastus on tuonut myös uudenlaista näkökulmaa elämään.

– Tämän harrastuksen kautta värit tulivat uudelleen elämään ja se näkyy myös kotona, esim. sisustuksessa. Tässä myös oppii uutta ja lisää itsetuntemusta. Oppii, mikä puhuttelee itseä, Karvinen iloitsee.

Mutta parasta on ennen kaikkea itse maalaaminen ja ryhmän tuoma yhteisöllisyys.

– Täytyy nostaa ryhmä ja ilmapiiri, joka on täällä erittäin kannustava, Ohvo toteaa.

### Mikä tuottaa sinulle iloa?

Iloa tuottavia asioita nousi esiin useita. Pitkänen nostaa esiin harrastukset, ihmiset ja sosiaalisen elämän sekä käsillä tekemisen ja uuden oppimisen. Karviselle iloa tuottaa erityisesti luonto. Hän korostaa myös, että on tärkeä säilyttää ilo, sillä se tuo toivoa.

Ohvo kiteyttää, että iloa tuottaa yksinkertaisesti elämä. Siihen kuuluvat mm. musiikki, kauneus, taide, ystävät ja läheiset.



Kuva: Tarja Siltanen

# Mummojen punkenergiaa

Mummopunkin ensimmäiset treenit pidettiin reilu vuosi sitten Latarilla Kuopiossa. Päivi, Pirkko, Merja ja HcRapa ovat kaikki olleet mukana toiminnassa alusta alkaen.

Heidät on saanut mukaan toimintaan uteliaisuus, uniikki toiminta ja ihanat vetäjät. Osa on soittanut pianoa ja laulanut kuorossa nuorena. Kellään heistä ei ollut aiempaa kokemusta bändissä soittamisesta.

–Tämä on uniikkia toimintaa, tehdään tätä itse.

Heidän mielestään parasta toiminnassa on yhdessä musisointi, oppiminen ja innostuminen. Porukka on yhteen hitsautunut ja samanhenkistä. Se luo turvallisen, kannustavan ja leppoisan tunnelman.

–Ihanaa tuottaa yhdessä jotain uutta. Treenien jälkeen jää sellainen olo, että osaa!

## Bänditoimintaa ikäihmisille

MUMMOPUNK on yhteisötaiteellista bänditoimintaa ikäihmisille. Erityisesti heille, joilla ei ole aiempaa kokemusta soittamisesta tai musiikin tekemisestä.

Yhteisötaidetta tehneet **Elina Selamo** ja **Mari Halonen** saivat vuonna 2022 idean ”mummojen punkbändistä”. He tarjosivat bänditoimintaa osaksi Kuopion kaupungin ikäihmisille suunnattuja kulttuuripalveluja. Kaupungin kansalaistoiminnan palveluisa innostuttiin ideasta ja toiminnan kekeili syksyllä 2023.

Mummopunk-kerhoksi nimetty ikäihmisten bänditoiminta herätti kiinnostusta ja sai loistavaa palautetta. Toiminta sai jatkoa kevään 2024 ajan ja ohjaajaporukamme vahvistui, kun **Tea Sorjonen** tuli mukaan.

Kerhokokoontumisten lisäksi järjestimme kolme kaikille avointa Tutustu bändisoittimiin -kertaa. Kerhon kevätkausi huipentui bändin ensimmäiseen keikkaan, joka oli osa Vireyttä mieleen – Yhdessä hyvää mieltä -senioripäivän ohjelmaa Kuopiossa 15.5.2024.

## Soittaminen kiinnostaa

Toiminnan tarkoituksena on ollut ja on tavoittaa bändisoittamisesta kiinnostuneita, yli 60-vuotiaita henkilöitä. Erityisesti mukaan halutaan kannustaa naisia sekä sukupuolivähemmistöihin kuuluvia, sillä monil-



la tämän hetken ikäihmisellä, varsinkaan naisilla, ei ole ollut mahdollisuuksia harrastaa soittamista, vaikka kiinnostusta olisi ollut. He ovat olleet nuoria 1960–70-luvuilla ja kuunnelleet rokkia ja myös punkkia sekä liftanneet keikoille.

Kuopion kaupungin kansalaistoiminnan palvelut rahoittaa bänditoimintaa vielä syksyllä 2024, mutta osittain ohjaajat toimivat vapaaehtoisvoimin. Tavoitteena on hakea jatkossakin rahoitusta siten, että bänditoiminta voisi jatkua ja jossain vaiheessa myös laajentua, pysyen kuitenkin osallistujille maksuttomana tai vähintäänkin edullisena.

## Ilo ei saa elämästä kadota ikääntyessä

Kysyttäessä iloa tuottavista aiheista nousivat esiin pienet asiat, jotka eivät ole rahalla ostettavissa: yhdessä tekeminen, ajatusten

ja tekemisen vapaus. Myös asioihin kiinnittää huomiota eri tavalla, kun ruuhkavuodet ovat ohi.

Ilon merkitys ei muutu ikääntyessä. Ikääntyessä on vain enemmän itsenäistä aikaa tehdä asioita ja havainnoida ympäristöä. Ikääntyessä osaa pysähtyä näkemään ilon aiheita vaikeissakin elämänvaiheissa.

–Jos tällaisia harrastuspiirejä olisi enemmän, ei vanhustyötä tarvittaisi, Rapa toteaa. ♥



## Kirjoittaja

Ryhmiä haastattelut on tehnyt vanheneminen.fi koordinaattori

**Tarja Siltanen** Vanhustyön keskusliitosta.



# Kanssaihmissen huomioiminen kaupungilla liikkuesssa

Julkinen liikenne ja iäkkäiden huomioiminen saavat kiitosta Helsingin keskustassa liikkualta Annikki Korhoselta. Paljon on kiinni omasta asenteesta. Apua pitää pystyä pyytämään ja ottamaan vastaan, ja tietenkin kiittää.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuva: **Shutterstock**

**A**nnikki Korhonen on toisen sulkupolven helsinkiläisiä. Hän asuu keskustassa ja käyttää julkisia kulkuvälineitä muutaman kerran viikossa.

– Pyrin menemään mahdollisimman usein kävellen, jotta kunto säilyy, Korhonen kertoo.

Iäkkäiden kohtelu julkisissa kulkuvälineissä on hänen mielestään paljolti itsestä kiinni. Korhonen aloittaakin haastattelun sananlaskulla ”Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan.”

Ihmiset ovat Korhosen mielestä yleisesti ystävällisiä Helsingin keskustassa liikkueissa. He ovat tottuneet monen ikäisiin ihmisiin ja monenlaisiin kulkijoihin.

– Itse muistan kun minulle ensimmäistä kertaa tarjottiin paikkaa julkisessa kulkuvälineessä. Loukkaannuin silloin, enkä tainnut edes muistaa kiittää. Helsinkiläisenä kun olin tottunut seisomaan ratikassa, enkä kokenut olevani niin vanha, Korhonen muistelee.

### Ihmisten pitäisi osata ottaa vastaan apu ja ystävällisyys

Keskustassa liikkumista vaikeuttavat portaat, kynnykset ja raskaat ovet.

– Kun ikää karttuu, niin portaat tuntuvat korkeammilta, kynnyksiin meinaa kompastua ja raskaat ovet ovat mahdottomia avata. Jos vastaan tulee raskaan näköinen ovi, niin jään usein odottamaan, että takana tuleva henkilö avaa sen. Muistan tietenkin aina kiittää, Korhonen toteaa.

Toisen auttaminen on helppoa, mutta avun pyytäminen ja sen vastaanottaminen on vaikeaa. Sitä kaikkien pitäisi harjoitella, jotta uskaltaa tarpeen tullen pyytää apua.

– Käytän kaupassa käydessäni reppua, kun siinä on helppo kantaa tavarat ja kädet jäävät vapaaksi. Usein kuitenkin ostosten jälkeen reppu on niin painava, että etenkin toisen hihnan olkapäälle saaminen on vaikeaa. Silloin pyydän takana olevaa henkilöä tai kassaa auttamaan repun olkahihnan laittamisessa, Korhonen sanoo.

### Liikennevälineissä huomioidaan iäkkäät

Korhosen mielestä bussinkuljettajat, etenkin ulkomaalaistaustaiset, huomioivat hyvin matkustajat. He odottavat, että ennättää istumaan paikalleen ennen kuin bussi lähtee liikkeelle. Kuljettavat myös hymyilevät ja ottavat katsekontaktia. Kulttuuri on

## Toisen auttaminen on helppoa, mutta avun pyytäminen ja sen vastaanottaminen on vaikeaa.

muuttunut muutaman viime vuoden aikana parempaan päin. Myös nuorison käytös on Korhosen mielestä todella kohteliasta.

Iäkkäille ja huonosti liikkuville henkilöille vaikeuksia liikennevälineissä tuottavat äkilliset jarrutukset sekä nykivät ajotyylit, jota esiintyy etenkin pysäkillä tultaessa. Silloin ovat käsivoimat koetuksella. Toisaalta iäkkäiden kannattaisi istua paikoillaan siihen saakka, kunnes liikenneväline on pysähtynyt pysäkillä.

HSL:n ladattavan kortin käyttäminen on myös hankalaa. Siinä pitää käyttää kahta kättä: näyttää korttia lukijalle ja valita matka. Silloin ei riitä käsiä pitämään kiinni kanteista, ja jos liikenneväline lähtee liikkeelle, voi tulla ongelmia. Myös henkilöillä, joilla on esim. kävelysauvat tai kasseja, niin kyseisen maksutapahtuma on vaikea. Se on oike-

astaan ainoita hankaluuksia, joita Korhonen kohtaa julkisilla liikennevälineillä liikkueensa Helsingissä.

Hän painottaa rohkeaa avun pyytämistä ja apuvälineiden kuten rollaattorin käyttöä, jos oman liikkumisen kanssa on vaikeuksia.

– Asun keskustassa ja jossain kohtaa tien ylittäminen on hankalaa. On monta kaistaa, pyörätie, raitiovainun kiskot ja ehkä liukas kelikin. Silloin kysyn rohkeasti kanssakulkijalta, että saisinko ottaa käsikynkkää, että pääsisin tien yli. Aina ovat ihmiset olleet valmiit auttamaan, Korhonen toteaa.

Avusta pitää aina muistaa kiittää auttajaa.

– Tiukkahuulisia ja jalkoihin tuijottavia vanhoja ihmisiä on riittävästi. Meidän vanhojen pitää opetella kiittämään ja hymyilemään. Olemme vanhuuden mannekiineja, Korhonen päättää haastattelun. ♥



### Helsingin seudun liikenne ja esteetön matkustaminen

Kaikki HSL-liikenteen **bussit** ovat matalalattiaisista. Busseissa on niaustoiminto, jolla kuljettaja voi pienentää bussin ja laiturin välistä korkeuseroa. Jos tarvittavat niaustoimintoa, paina lastenvaunu- tai invanappia.

Pääkaupunkiseudulla liikennöidään myös lähibussilinjoja, joita ajetaan matalalattiaisilla pikkubusseilla. Linjat on suunniteltu helpottamaan erityisesti iäkkäiden sekä muiden syystä tai toisesta vaikeasti liikkuvien matkustamista. Kuljettaja auttaa tarvittaessa bussiin ja sieltä pois.

Kaikki HSL-alueen **lähijunat** ovat matalalattiaisista. Myös lähes kaikki HSL-alueen ulkopuolelle kulkevat lähijunat ovat matalalattiaisista. Voit muokata VR:n matkahaun asetuksia niin, että saat vain esteettömiä yhteyksiä. Saat esteettömät junat näkyviin matkahaussa rajaamalla hakutuloksia: klikkaa esteetön täppä aktiiviseksi.

Lähes kaikki HSL-alueen asemalaiturit ovat samalla korkeudella kuin lähijunien lattia, joten kyytiin on helppo nousta myös apuvälineiden kanssa. Vain Kauniaisten ja Keran asemien laiturit eivät ole esteettömiä.

Kaikissa **raitiovaunuissa** on matala lattia joko yhdessä tai useammassa vaunussa. Pysäkkien korkeus vaihtelee, joten pysäkin ja vaunun väliin saattaa jäädä korkeuseroa tai väli.

Suurimmassa osassa raitiovaunuja on keskiovelle ramppi helpottamassa liikkumista. Ramppi on manuaalinen ja lukittuna oven viereen. Rampissa on painike, josta painamalla raitiovaunun kuljettaja tietää vapauttaa rampin lukituksen. Tämän jälkeen ramppi avataan manuaalisesti. Kuljettaja tulee pyydettyä auttamaan.

Jos liikut tavanomaista hitaammin, sinun kannattaa painaa lastenvaunu-/invanappia, jotta raitiovaunun ovet pysyvät auki pidempään. Raitiovaunussa ei voi matkustaa sähkömopon kanssa.

Lähde: <https://www.hsl.fi/matkustaminen/esteettomyys>



## Luonto ilon lähteenä

Liikunta ja luonto tukevat mielenterveyttä, mutta niiden yhdistelmä, luontoliikunta, näyttää tukevan psyykkistä hyvinvointia vielä paremmin.

Teksti: **Annika Kolster** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Jos istuisimme vastakkain, pyytäisin sinua kuvailemaan tilanteen, jossa koet iloa luonnosta. Tarinat olisivat hyvin erilaisia. Joku kuvaa mielimaisemansa, muistaen paitsi paikan, myös tuoksut ja äänet. Toiselle luonnossa olemisen liittyy tekemiseen; kerätään marjoja tai sieniä tai ehkä metsästetään. Viihdytkö luonnossa parhaiten yksin vai seurassa? Luonnossa löytyy tilaa omille ajatuksille mutta se antaa myös keskusteltuiheita. Vaihtuvissa vuodenaajoissa ja säässä riittää ihmeteltävää.

Luonnon terveyshyödyistä on yhä enemmän tutkimusnäyttöä. Maailmalla luonnonläheisen asumisen on jopa todettu vähentävän kokonaiskuolleisuutta. Luonto tukee

fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Terveystien ulottuvuudet tukevat taas toisiaan. Yhdessä on mukavaa liikkua, lenkki-seura tuo sekä turvaa että positiivisessa mielessä painetta lähteä.

Liikunta ja luonto tukevat mielenterveyttä, mutta yhdistelmä, luontoliikunta, näyttää tukevan psyykkistä hyvinvointia vielä paremmin. Luonto ei poista masennusta tai yksinäisyyttä, mutta lievemmät masennus- ja ahdistusoireet helpottuvat usein ulkoillessa.

Tuore suomalainen väestötutkimus osoitti, että säännöllisesti luonnossa ulkoilevat henkilöt käyttivät vähemmän masennus-, verenpaine- ja astmalääkkeitä. Aktiiv-

vinen elämäntapa on tärkeä osa kansansairauksien hoitoa ja ennaltaehkäisyä, ja sen merkitys korostuu ikääntyessä. Vanhemmiten, ja etenkin sairastuessa, mahdollisuudet liikkua ja tehdä muuttuvat. Sen takia onkin hyvä pysähtyä pohtimaan, miten luonto tuo iloa itselleen, jotta voi vaalia ja edistää näitä hetkiä arjessa.

### Mitä sinulle luonto merkitsee?

Luontosuhde on psykologinen käsite, joka kuvaa henkilökohtaista suhdetta luontoon.

Osa meistä kokee olevansa osa luontoa. Luonnon eläimet ja niiden elämä saattavat tuntua jopa läheisimmiltä kuin toiset ihmiset. Etenkin luonnon armoilla eläneet kan-

sat ja suvut ovat vuosisatojen varrella kehittäneet vahvan, symbioottisen suhteen luontoon, mikä näkyy kulttuurissa ja tavoissa. Joillakin luonnon elementeillä, kuten vuorilla tai tietyllä eläimellä, on pyhä merkitys.

Toiselle luonto on tausta, ehkä elinkeinon lähde, jonka tuottavuutta on pyritty lisäämään. Ja voihan luonto olla kovin oikukas ja ärsyttävä. Kuiva kausi tai kaatosade pilaa sadon. Lumipyry estää liikkumisen ja vaikeuttaa yhteiskunnan toimintaa.

Oman luontosuhteen pohtiminen saattaa olla vierasta. Ovathan luontoretki tai ulkoilu ihan vaan uloslähdön tähden aika uusia ilmiöitä. Vielä 50-luvulla suomalaiset elivät luonnossa ja luonnosta. Pientilalla sai raitista ilmaa ja liikuntaa asiaa tarkemmin pohtimatta, ja välimatkat kuljettiin jalan, pyörällä tai hiihtämällä. Suomessa käännekohta, jossa yli puolet väestöstä asuu kaupungeissa, tapahtui 70-luvulla. Tällä hetkellä maaseudulla lapset liikkuvat vähemmän kuin kaupungeissa. Mukavuuksista kuten autosta on tullut terveysuhka. Liikomme yhä vähemmän.

Mökkikulttuurimme kuitenkin elää vahvana. Mökin, omakotitalon tai pienen puutarhan hoitaminen onkin mitä parasta liikuntaa. Yhdistämme monet tärkeät perinteet luontoon. Talkookulttuuria tulisikin

vaalia. Jos ei ole omaa mökkiä, niin kaverin apuna haravointi voi olla mukavaa vaihtelua.

Haastattelututkimuksissa on todettu, että monen suhde luontoon muuttuu ikääntyessä. Kun ei pääsekään samalla tavalla liikkumaan ja tekemään, joutuu sopeutumaan. Moni kertoo nauttivansa nyt enemmän asioista, jotka ennen olivat itsestään selviä. Tämänkaltaista positiivista sopeutumista, "kylä tämä tästä" asennetta, sanotaan resilienssiksi. Sitä tukee tutkimusten mukaan luontokontakti.

On todettu, että henkilöt, joilla on vahva luontosuhde ovat hieman onnellisempia. Todennäköisesti he saavat enemmän iloa luonnosta, ja sen myötä hakeutuvat tietoisesti luonnon ääreen. Ja luonto ei tarkoita aina metsäretkeä. Luonnon elementtejä voi tuoda arkeen.

Ihmisten lähtökohdat ja tarpeet ovat erilaisia. Esimerkiksi ylikuormittunut tai masentunut kokee elvyttävänä suojaisan ja harmonisen ympäristön. Liikuntarajoitteiselle palauttavan metsäkokemuksen edellytyksenä on helpokulkuisuus.

Mikä tahansa metsä, jossa tuntee olonsa rentoutuneeksi, on siellä liikkuvalla terveysmetsä. Tutkimuksissa on eritelty aiheita tarkemminkin. Yleisesti ottaen näyttäi-

si siltä, että parhaiten terveysmetsäksi sopii luonnonmukainen tai sellaiseksi koettu, iäkkäämpi metsä. Järvi- ja merimaisemien terveysvaikutuksia on tutkittu vähemmän. Mutta kuten kokemuskin kertoo, ranta ja veden läheisyys rentouttavat ja edistävät hyvinvointia.

Luontoperusteisia menetelmiä käytetään myös terveydenhuollossa. Eniten on hyödynnetty puutarhoja. Kasvien hoito tuo arkeen sisältöä ja merkitystä, ja sato toivottavasti myös iloa. Sairaala-alueiden lähelle perustettuja terveysmetsiä on muun muassa Lahdessa, Kouvolassa ja Kajaanissa. Ne ovat vapaasti kaikkien käytössä. Alueita voivatkin erilaisten kuntoutujien ja sairauksista toipujien lisäksi hyödyntää, vaikkapa päiväkodit, koulut ja lähiseutujen asukkaat. ♥



## Kirjoittaja

**Annika Kolster** on yleislääketieteen erikoislääkäri, joka tutkii, miten hyvinvointia voi edistää luontoperusteisin keinoin. Hän toimii myös koulutusyliääkärinä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella sekä tutkijana RE-CETAS-verkostossa (Helsingin yliopisto).

## Vinkit: Miten voin saada enemmän iloa luonnosta arkeen?

### Lähde lähiluontoon

Luonnossa liikkumisen terveysvaikutusten saamiseksi ei tarvitse lähteä kauas. Itse asiassa lähiluonto on terveydelle merkittävin. Suunnittele reitti etukäteen. Kaupungin puistoissa löytyy useimmiten penkkejä. Jos asut maaseudulla, niitä pitää ehkä järjestää itse. Liikkumisen apuväline tuo turva. Rolaattori on lisäksi istumapaikka. Luontokokemuksen voi saada myös parvekkeella tai ikkunan kautta.

### Rauhoitu mielipaikassa

Jos tunnet itsesi stressaantuneeksi, hakeudu lempipaikkaasi. Luonto tarjoaa mahdollisuuksia tietoiseen läsnäoloon. Keski-ty esimerkiksi kuuntelemaan ympäriltä kuuluvia ääniä. Lempipaikka voi myös tulla luoksesi. Valokuvien, äänimaisemien ja tuoksujen avulla voit lähteä mielikuvitusmatkoille. Myös keskustelujen kautta voi matkustaa. Kerro mielipaikastasi ystävälle, ja kuuntele sitten minkälaisessa maisemassa hän viihtyy parhaiten. Paikka saattaa muuttua mielentilan mukaan.

### Ota naapuri mukaan

Kaikilla ei ole valmiutta lähteä luontoon ja osa voi jopa arkaila metsässä liikkumista. Pyydä juuri leskeksi jäänyttä tuttavaa

tai naapurin maahanmuuttajaperhettä kävelyseuraksi. Auttaminen tuo hyvää mieltä myös itselle.

### Jaa tietosi

Sinulla on todennäköisesti paljon "hiljaista" tietoa luonnosta. Olisiko sinulla mahdollisuutta jakaa sitä, lähtemällä vapaaehtoisena koululuokan tai päiväkodin kanssa retkelle? Tai voitko auttaa huonomassa kunnossa olevia ikäihmisiä ulkoilussa? Verkkosivu lähellä.fi on valtakunnallinen väylä, jota kautta voi ilmoittautua vapaaehtoiseksi.

### Älä sinnittele yksin

Vaikka luonto laskee stressitasoa ja auttaa ahdistuksen hallintaan, se ei ole verenpaine- tai masennuslääke. Liian pitkään ei kannata sinnitellä omin konstein, vaan hakeutua avun piiriin, jos vointi ei kohene.

### Etsi tietoa

Harva sairaus on este ulkoilulle tai luonnossa olemiselle. Tukea, tietoa ja inspiraatiota saa potilasjärjestöiltä. Tutustua kannattaa myös Mielenterveystalo.fi-sivustolta löytyvään Hyvinvointia luonnosta-ohjelmaan.

# Yhteisöön jäädään ihmisten takia

Eläkkeelle jääminen voi avata mahdollisuuksia itselle merkityksellisten asioiden toteuttamiseen ja omia arvoja vastaavaan vapaaehtoistoimintaan. Anne Laimio löysi hyvältä tuntuvan tavan toimia vapaaehtoisena iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävästä Ystäväpiiri-toiminnasta.

Teksti: **Minna Partanen** ja **Anne Laimio** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

**A**nne Laimio (68) toimi työelämässään vapaaehtoistoiminnan kehittäjänä. Jäätyään eläkkeelle neljä vuotta sitten hänelle oli päivänselvää osallistua itse vapaaehtoistoimintaan.

– Pitää elää, niin kuin opettaa. Kokemuksesta tiesin, että vapaaehtoistoiminta on vastavuoroista, ja hyötyisin siitä itsekkin, Laimio kertoo. Ystäväpiiri-toiminta oli tullut Laimiolle tutuksi työelämässä, ja keväällä 2023

hän osallistui Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-ohjaajakoulutukseen.

– Vapaaehtoisena arvostan toiminnan kestäviä rakenteita. Tiesin, että tässä toiminnassa vapaaehtoisen on turvallista toimia, Laimio painottaa.

## Kohtaamani yksinäisyys

– Yksinäisyydellä on monet kasvot, Laimio toteaa viitaten ohjaamiinsa Ystäväpiiri-ryhmiin.

Palvelutalossa ohjaamassaan ryhmässä iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksiin kietoutui surua menetetystä terveydestä ja omasta kodista.

– Huomasin, miten masentunut ihminen on erityisen haavoittuva myös yksinäisyyden kokemuksille. Kun lähellä asuu korttelin verran samanikäisiä ihmisiä, voisi ajatella, ettei tarvitsisi olla yksinäinen. Seinän takana asuukin vieras ihminen, johon yksin



*Päivän sana  
on iloa, sulle  
suukkoja kilo.*

on vaikea tutustua, Laimio pohtii.

Tänä syksynä Laimio toimii Ystäväpiiri-ohjaajana ryhmässä, joka on suunnattu kotona itsenäisesti asuville asuinalueen ikään-tyville ihmisille.

–Ystäväpiiri-ryhmäläisillä on läheiset suhteet omiin lapsiin ja lapsenlapsiin. Ystäväjoukko kuitenkin harvenee, Laimio kertoo.

Ryhmään on lupa tulla myös silloin, jos yksinäisyyden pelko omassa tulevaisuudessa huolettaa ja haluaa ennakoiden tehdä toimia omien sosiaalisten suhteiden vahvistamiseksi. Erilaiset sosiaaliset suhteet vastaavat erilaisiin vuorovaikutuksen tarpeisiimme, ja tarve merkityksellisille ystävyyssuhteille ei vähene ikääntyessä.

Sosiaaliset suhteet voivat olla erilaisissa elämänkulun muutostilanteissa erityisen merkityksellisiä.

–Yhdellä ryhmäläisellämme on todettu muistisairaus. On ollut mielenkiintoista seurata, miten muut ryhmäläiset suhtautuvat häneen tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti. Ryhmä on hänelle viikon tärkeä kohokohta, Laimio kertoo.



Ryhmän hyvinvointivaikutukset voivat kohdistua iäkkäiden ihmisten lisäksi myös heidän läheisiinsä.

–Etäomaishoitajana toimiva tytär on tyytyväinen, että hänen isänsä saa osallistua itsenäisesti vielä johonkin, Laimio iloitsee.

### Ryhmätoimintaa lähellä iäkkäitä ihmisiä

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat myönteisesti hyvinvointiimme ja aivoterveystemme.

– Iäkkään ihmisen voimavarojen heikentyessä on luonnollista keskittyä olennaiseen, ja silloin voi helposti jäädä omien seinien sisälle. Sosiaalisten suhteiden merkitystä aivoterveydelle ei vielä tunneta riittävän hyvin, Laimio arvioi.

Sosiaaliset suhteet kuitenkin hidastavat ikääntymisen vaikutuksia aivoissa ja tarjoavat merkityksellisyyden kokemuksia arkeen. Ryhmään osallistuminen tarjoaa aivoille haastetta ja mahdollisuuksia uuden oppimiseen.

Ystäväpiiri-toiminta voi edistää osallisuutta sosiaalisiin suhteisiin, kun vain huomioidaan ryhmätoiminnan saavutettavuus ja esteettömyys.

– Molemmat ohjaamani Ystäväpiiri-ryhmät ovat osoittaneet, miten tärkeää osallistumiselle on helppo saavutettavuus. Ryhmän on tärkeää kokoontua lähellä iäkkäitä ihmisiä, Laimio arvioi.

### Vaikuttaviksi todetut ratkaisut näkyviksi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Hyvinvointia ja terveyttä edistävien (HYTE) toimintamallien vertaisarvioinnissa Ystäväpiiri-toiminta todettiin vastikään erinomaiseksi yksinäisyyttä lievittäväksi toimintamalliksi, joka koulutuksen avulla on helposti otettavissa käyttöön eri yhteisöissä.

–Toivon, että järjestöjen vaikuttaviksi todettuja ratkaisuja yksinäisyyteen hyödynnettäisiin aktiivisemmin ja iäkkäitä ihmisiä ohjattaisiin mukaan ryhmätoimintaan. Tarvitaan ohjausta yhteiskunnan taholta. Näen hyvinvointialueet tässä keskiössä, unohtamatta kuitenkaan ihmisten omaa vastuuta, Laimio pohtii.

### Ihmisten takia yhteisöön jäädään

Kaikenikäisiä itsensä yksinäiseksi kokevia ihmisiä olisi hyvä rohkaista lähtemään mukaan harrastus- tai yhdistystoimintaan tai

vapaaehtoiseksi johonkin omia arvoja vastaavaan yhteisöön.

– Kannattaa miettiä, mistä itse on kiinnostunut ja minkälaisista ihmisistä tykkää. Sanotaan, että tehtävän takia mennään, mutta ihmisten takia yhteisöön jäädään, Laimio kiteyttää.

Kaverustuminen käy nopeammin, mutta päästäkseen tosiystäväiksi on arvioiden mukaan vietettävä aikaa yhdessä vähintään 200 tuntia. Parhaimmillaan Ystäväpiiri-ryhmätoiminnassa toisiinsa tutustuneet iäkkäät ihmiset ovat jatkaneet keskinäistä yhteydenpitoa ja tapaamisiaan omatoimisesti ohjatun ryhmän jälkeen useidenkin vuosien ajan. ♥



### Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta

Iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävää ja ystävystymistä mahdollistavaa Ystäväpiiri-ryhmämallia on jalautettu eri puolille Suomea vuodesta 2006 lähtien.

Pieni, vertaistukeen perustuva Ystäväpiiri-ryhmä on suunnattu yksinäisyyttä kokeville iäkkäille ihmisille, ja se kokoontuu ohjatusti 12 ryhmätaapaamisen ajan.

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajat koordinoivat toimintaa omilla alueillaan ja järjestävät Ystäväpiiri-ryhmäohjaajakoulutuksia.

Keväällä 2025 toteutetaan verkossa Ystäväpiiri-ohjaajakoulutuksia, joihin voi hakea mukaan eri puolilta Suomea.

Lisätietoa

[vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri](https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri)



### Kirjoittajat

**Anne Laimio** toimii vapaaehtoisena Ystäväpiiri-ohjaajana ja **Minna Partanen** on Itä-Suomen alueen Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaaja Vanhustyön keskusliitossa.



# Miltä vanheneminen tuntuu?

Kahden ikääntymisen kokemusasiantuntijan  
kertomusta siitä, miltä vanheneminen tuntuu ja  
millaista vanheneminen on.

# Ilo elää vaikka ikää karttuu

**"V**itkaan toivoisin vanhuuden tulevan niin että totun."  
– Kyllikki Villa

Se tulee kyllä yllätyksenä, vaikka kaiken järjen mukaan siihen on voinut varautua jo pitkään, ja jokaisen ulkopuolisen mielestä asia on aivan selvä. Mutta oma kokemukseni on toinen. Vanhuus yllättää, eikä siihen voi varautua.

On hämmentävää ja alakuloista, miten iho ohenee ja rypistyy. Hiukset harmaantuvat ja harvenevat. Näkö heikkenee ja ihmiset ympärillä alkavat puhua hyvin hiljaa. Kävellessä moni menee ohi. Terveysongelmiakin voi tulla.

Totta kai näin tapahtuu, sanoo nuorempi ihminen. Kyllä, kyllä. Mutta että minulle tapahtuu näin, tulee kyllä yllätyksenä.

Mutta vanheneminen yllättää myös antoisuudellaan. Harva se päivä jokin tapahtuma, ajatus, luettu tai kuultu asia yhdistyy jo-

honkin aikaisemmin koettuun tai ajateltuun ja syntyy oivallus. Oivallus tuottaa valtavaa iloa ja mielen avartumista, viisastumista siis.

Mukavaa on sekin, ettei enää ole niin väliä. Ei tarvitse kilpailla, ei esittää, ei olla muuta kuin on. Sehän on yksi onnellisen elämän perusteista, että saa olla juuri se joka on. Vanhuudessa tämä toteutuu!

Ympäristön suhtautuminen vanhaan ihmiseen tulee myös yllätyksenä. Niin kauan kuin ihminen on työelämässä, hänellä on aina enemmän tai vähemmän valtaa. Vallaton on helppo sivuuttaa. Joskus suhtautumiseen tulee myös holhouksen ja suojelemisen sävyjä, ohittamistakin.

Vapaaehtoistoiminnassani senioreiden parissa olen huomannut usein, että ulkopuolinen vapaaehtoinen virkistää vanhaa ihmistä pelkästään siksi, että hänen kanssaan voi hullutella ja nauraa, kun taas oma

muu ympäristö (sukulaiset, naapurit, hoitajat) saattaa suhtautumisessaan viestiä ylenmääräistä kunnioitusta ja jäykkyyttä ”suvun vanhinta” kohtaan.

Mutta kun on vähitellen toipunut siitä, että bussissa tarjotaan paikkaa ja virkailijoiden äänensävyt ovat joskus ylisuojelivia, alkaa olla kiitollinen siitä, että ihmiset ovat ystävällisiä ja huomaavaisia, auttavaisiakin.

Se, että minulla on mennyt hetki aikaa ymmärtää vanhenemisen tuoma oman olemuksen muutos, ei ole kenenkään vika, eivätkä ympäristön asenteet ole vääriä saatikka ikärasistisia. Näin elämä menee ja sen kuuluukin mennä.

Vanheneminen ei ole yhtä juhlaa, mutta ei se ole silkkää kurjuuttakaan. Vanheneminen on oikeaa, hyvää ja jatkuvasti kehittyvää elämää.

**Marja Pekkanen**



## Pidä ilon liepeestä kiinni

**E**n ole lapsuuden tai nuoruuden ajan ihailija, vaikka luulen eläneeni ihan tavallisen, sodanjälkeisen nuoruuden. Kaikesta oli pulaa, myös ilosta, naurusta. Kaikki oli kortilla, ostokupongeilla hankittiin välttämättömät. Ehkä tästä syystä en ole kovin nostalginenkaan. En kuulu ’Muis-tatko, kun me’-ryhmiin, joissa herkistellään menneitä muistellen. Lapsille ja lapsenlapsille olen sentään kertonut elämäkulustani.

Kaapissani ei ole myöskään luurankoja, jotka aiheuttaisivat liian ahdistavia muistoja. Kuuluun heihin, joiden mielestä nykyisyys on monin verroin eilistä ’kultaista nuoruutta’ parempi. Tulevaisuuteenkin pystyn vielä suhtautumaan kohtuullisen optimistisesti.

Vaikka sodan varjoja heijastui lastenkin elämään, niin nuorten ilakoimista se ei vähentänyt. Menneestä kaipaen pikkutyttöjen ja nuorten naisten nauramisen ja iloit-

semisen helppoutta: hervotonta nauramista, hihitystä, kikatusta, tirksumista. Nauramista, jossa tippakin vähän lirahtaa. Aikuisten mielestä tyhjän nauramista, tyhjän saa kuulemma pyytämättäkin. Eikö olekin tyly arvio? Tähän me kaikki olemme syyllistyneet!

Kun nykyään kuulen iloista tirkskuntaa, minulle tulee hyvä mieli. Ja – tunnustan nostalgicinen olo.

Pikkutyöt eivät naura tyhjästä, eivät toki. He näkevät asioita, joita emme enää huoma. He näkevät vivahteita, jotka ovat silmissämme pelkkää massaa ja kuulevat ääniä, joilta olemme sulkeneet korvamme. He nauravat myös meitä, tiukkahuulisia, tosikoja, totisia aikuisia. Syystä.

Voisimmeko nyt vanhoina ottaa oppia nuoruutemme nauramisesta? Meillä on takana pitkä elämä, paljon kokemusta, osamista ja viisautta, sanotaan. Voisimmeko nyt

päästää irti sisäisen pikkutyttömme? Hän on ollut mukanamme, näkymättömänä, piilossa koko elinaikamme.

Pystyisimmekö iloitsemaan pienistäkin, nauramaan enemmän? Mitä pelkäämme, jos hellitämme vähän ja annamme ilon kuulua ja näkyä? Menetämmekö arvokkuutemme? Pelkäämmekö, että meitä ei otettaisi tosissaan? Pidettäisiinkö meitä hyvän-tahtoisina hölmöinä, lapsekkaina vanhoina?

Meillä on vuosikymmenien elämänkokemus, sen hankkimiseksi ei ole ollut oikotietä. Jokainen sekunti on itse hankittu ja koettu. On ollut paljon menetyksiä, murheita, mutta myös miljoona kiloa elämäniloa. Tiedämme, että ilon tunne ei ole jokahetkistä herkkua. Ilon kokemus on elämänlaadua, siksi sen jokaisesta liepeestä on pidettävä tukevasti kiinni.

**Annikki Korhonen**

# Yhdessä laulaen kohti huomista

Myllypuron seniorikeskus tarjoaa kulttuuritoimintaa niin keskuksen asukkaille kuin kotona-asuville helsinkiläisille.

Tavoitteena on tukea ikääntyneiden hyvinvointia monipuolisesti.

Teksti: **Johanna Raaste**

Kuva: Tuomas Hietala



Arja ja Akseli katsovat Tauko-gallerian näyttelyä

Taide ja kulttuuri ovat isossa osassa asukkaiden arkea Myllypuron seniorikeskuksessa. Kulttuuriohjaajana **Johanna Raaste** vastaa seniorikeskuksen kulttuuritoiminnasta, mutta ilman talon vapaaehtoisia ja kulttuurimyönteistä henkilökuntaa työn tekeminen ei olisi mahdollista.

Ulkopuolisen hankerahoituksen turvin on toteutettu esityksiä, taiteilijavierailuja ja erilaista ryhmätoimintaa, kuten balettia, kuvataidetta, sirkusta ja teatteria. Vaikka osa ryhmistä on vain palvelukeskuksen asukkailla eli kotona asuville helsinkiläisille eläkeläisille, niin seniorikeskuksen asukkaat pääsevät näkemään ja kokemaan esityksiä ja nauttimaan myös taiteen ammattilaisten ohjauksesta.

Seniorikeskuksessa on Tauko-galleria, jossa on esillä monipuolisia näyttelyitä. Taiteilijat ovat pitäneet asukkaille näyttelykierroksia.

– Pääsimme viime kesänä retkelle Myllypuron taiteilijakylään **Anita Jensenin** vieraksi. Myös alueen päiväkotiryhmät käyvät katsomassa näyttelyitä ja kiitokseksi olemme saaneet esimerkiksi lauluesityksiä ryhmäkoteihin, Raaste kertoo.

Kerran kuukaudessa kokoontuu Vauvas-ta vaariin -ryhmä, johon osallistuu asukkaitamme sekä alueen vauvoja vanhempien kanssa. Yhteisessä hetkessä musisoidaan, leikitään ja ihastellaan pienokaisia. Ylisukupolvinen toiminta tuo valtavasti iloa.

Suurin osa seniorikeskusten asukkaista eivät enää pääse tai jaksaa lähteä kaupungin kulttuuririentoihin, ja sen takia on tärkeää tuoda taide ja kulttuuri heidän luoksensa.

– Ajattelen Myllypuron seniorikeskuksen

pienenä kylänä. Osa ihmisistä asuu kylän ulkopuolella ja tulee tänne tapaamaan ystäviään ja harrastamaan. Osa taas asuu kylässä ja heidän maailmansa keskittyy pitkälti kylän toimintoihin. Kulttuurilla ja kulttuurisella vanhustyöllä on iso rooli hyvinvoinnin tukemisessa, Raaste toteaa.

## Kulttuuria kaikille

Kulttuuritapahtumat Myllypuron seniorikeskuksessa kokoavat yhteen talon asukkaat, omaiset, henkilökunnan, vapaaehtoiset ja alueen ikäihmiset. Vaikka suurimmalla osalla seniorikeskusten asukkaista on pitkälle edennyt muistisairaus, he nauttivat konserteista ja tansseista aivan yhtä paljon kuin kaikki muutkin. Tärkeää on vain se, että he tulevat suurempiin tapahtumiin yhdessä jonkun tutun henkilön kanssa.

– Pyrimme vielä parhaamme mukaan toivottamaan kaikki nimeltä tervetulleiksi, jotta heille tulee mahdollisimman tervetullut olo. Juhlasaliin tuleminen voi joka kerta olla asukkaalle uusi kokemus, Raaste sanoo.

Talonasukkaista löytyy myös taitavia esiintyjä, jotka laulavat tai lausuvat runoja yhteisissä juhlissa. Kaikki seniorikeskuksessa osaavat laulaa O Sole Mion asukkaan Johanneksen johdolla.

– Itsenäisyyspäivänä pääsemme taas kuulemaan Reinon ilmiömaista runonlausuntaa. Hän osaa ulkoa muun muassa **Yrjö Jylhää** ja **Lauri Viitaa**, Raaste kertoo.

## Asukkaan kokemus

Arja muutti Myllypuron seniorikeskukseen kevättalvella pitkän sairaalajakson jälkeen. Hän oli kaatunut ja sen jälkeen asuminen yksin oli käynyt hankalaksi.

“En olisi halunnut muuttaa, mutta en oikein tiedä, mitä olisin siinä tilanteessa halunnut. Lähiomaiset olivat kuitenkin sitä mieltä, etten voi asua yksin.

Kun tulin ensimmäisen kerran Myllypuron seniorikeskukseen minusta täällä oli todella hienoa, uutta ja puhdasta. Aluksi toki kesti tottua uuteen ympäristöön. Tuntui, ettei voinut mennä itse keittämään kahvia ja olohuoneessa oleminen ei tuntunut luontevalta. Meitä asuu ryhmäkodissa useita hyvin erilaisia ihmisiä ja välillä tulee kiivaitakin keskusteluja asioista. Yhdessä asuminen ei aina ole helppoa. Ilokseni sukulaiseni käyvät tervehtimässä minua viikoittain. Olen päässyt osallistumaan myös erilaisiin tai-

*‘Ei meitä surulla ruokita, se on ilo, joka elättelee.*

–Teuvo Pakkala



Arja nauraa

deprojekteihin ja tapahtumiin. Siskoni on todennutkin, että aina sinua viedään joka suuntaan.

Talomme erikaisuus on se, että täällä on paljon musiikkihetkiä, karaokea, yhteislaulua ja konsertteja. Lisäksi säännölliset ryhmätoiminnot ja puutarhan hoito tuovat sisältöä elämääni. Siskoni tanssii Myllyjoutsenissa, joka on talon senioribalettiryhmä. Olen käynyt seuraamassa heidän harjoituksiaan ja päässyt ryhmän kanssa katsomaan balettia. Täällä asuessani pääsin myös ensimmäistä kertaa isoille festareille. Sideways oli hauska kokemus.”

## Läheisen kokemus

Akselin vaimo, jonka nimi on myös Arja, käy usein katsomassa miestänsä, ja he osallistuvat ahkerasti talon tapahtumiin.

“Se on hyvä tapa olla yhdessä. Ennen sairastumistaan mieheni Akseli oli intohimoinen musiikin harrastaja. Sen aina huomaa musiikkitapahtumissa, että kyllä tahti vielä sieltä löytyy ja välillä hän vihelteleekin mukana. Seniorikeskuksen muusikon Aleksin yhteislauluhetket on sellaiset, jotka tuovat todella paljon iloa ja hyvää mieltä. On ihana nähdä, että mieheni saa lauluhetkistä niin paljon.

Tosi monta kertaa, kun tulen tänne on

Tauko-galleriassa joku hieno taidenäyttely. Viime talven **Greta Salosen** Talventöröttäjät -näyttely sai sydämeni pomppaamaan. Ei voi olla totta, että täällä on näin ihanan näköistä. Niitä käytiin sitten mieheni kanssa monet kerrat katsomassa. Olen iloinen, että seniorikeskuksessa on otettu huomioon vuoden juhlapyhät ja että siellä on mahdollisuus saada myös seurakunnan palveluja. Viime keväänä järjestettiin kulttuuriviikko, jolloin eri maalaiset työntekijät saivat esitellä oman kotimaansa kulttuuria. Ryhmäkodissa järjestettiin esimerkiksi marokkolainen teehetki, kerrottiin Brasilian kulttuurista ja saatiin maistaa eri maiden makeisia. Onhan täällä niin paljon kaikkea ohjelmaa, että kun ajatellaan sitä kuukausikalenteria, jonka minä aina merkkään itselleni, niin kyllä minä ihmettelen. Ystäväni ihmettelevät myös, että miten siellä voi olla niin kamalan paljon kaikenlaista.” ♥



## Kirjoittaja

**Johanna Raaste** toimii kulttuuriohjaajana Myllypuron seniorikeskuksessa Helsingissä.

## Kirjaesittelyt



### Lintupoika ja mummu

Leonie Hohenthal-Antin; Aatos Antin, 2024, Mediapinta, 65 sivua

Kirja kertoo mummun ja lapsenlapsen yhteisistä kohtaamisista, keskusteluista, metsäseikkailuista, yhteisistä tarinoista, luovuuden riemusta ja iloista. Tämä on kertomus siitä, miten yhdessä koetuista hetkistä syntyy molemminpuolinen voimavara ja kasvun paikka.

Kirja on tosipohjainen perustuen päiväkirjamerkintöihin vuosina 2017–2023.

Punaisena lankana kulkee ajatus siitä, miten isovanhemmat voivat vaikuttaa lastenlastensa arvomaailmaan, sytyttää rakkauden luontoon sekä tukea lapsessa olevaa luovuutta. Tämä on kertomus siitä, miten pienikin poika voi maalaamalla ja savea työstämällä kertoa luonto kokemuksistaan ja näin vahvistaa suhdettaan luontoon.

Yleensä aikuiset tekevät kirjoja lapsille. Tässä kirjassa pieni poika saa äänensä kuuluviin sekä kertojana että kuvittajana.



### Onko koira kotona?

Hannele Huovi ja Soili Perkiö, kuvitus Saara Söderlund, 2024, Tammi, 144 sivua

Lastenkirjailija ja -runoilija Hannele Huovi ja lastenmusiikin konkari Soili Perkiö ovat koonneet kirjaan sekä perinteisiä että Huovin uusia loruja ja

leikkejä. Loruja siivittävät Saara Söderlundin hurmaava kuvitus, nuotit sekä selkeät leikkiohjeet.

Kirjassa ylläpidetään ja elvytetään vanhoja, viisaita leikkimuotoja ja toisaalta taas päivitetään uusia. Perinteiset ja osin jo unohtuneet sormileikit ovat mainio keino kehittää ja aktivoida sekä lasten että iäkkäiden ihmisten aivotointia ja muistia.

### TULOSSA: Talven soturit

Olivier Norekin *Talven soturit* (Les Guerriers de l'Hiver) on historiallinen lukuromaani tarkka-ampuja Simo Häyhästä ja talvisodasta. Se on noussut Ranskan myydyimmäksi kirjaksi. Otava on ilmoittanut julkaisevansa teoksen suomennoksen osana kesän 2025 kustannusohjelmaansa.



### Pakina:

## Matka hammaslääkəriin

Elmerin hammasta kolotti ikävästi ja hän oli aamulla soittanut ajan hammaslääkəriin. Lähtö oli kuitenkin sujunut hitaasti ja linja-auto oli mennyt menojaan. Sanelma Elmerin naapuri oli matkalla kauppaan, kun hän näki murjottavan miehen tienvarressa ja päätti päräyttää Pappa-Tunturillaan tämän luokse.

– Huomenta Elmeri! Mihin miehellä on matka? Sanelma kysyi iloisesti.

– Hammaslääkəriin mutta linja-auto meni jo, sanoi Elmeri ja painoi turvonnutta poskeaan.

– Jestas sentään! Nyt mennään eikä meinata, sanoi Sanelma ja antoi kierroksia Pappa-Tunturille.

– Hui kamala! Holtiton nainen ratissa on kuin tappava tauti vatsan pohjassa, huudahti Elmeri kauhuissaan.

– Höpsistä sanon minä, tunnetta ja tuisetta pitää olla, nauroi Sanelma.

Sanelma kaahasi mutkaista tietä kohti määränpäättä. Elmerin oli tarrattava kauhuissaan tiukemmin kyyditsijäänsä kiinni. Tien kuopat pistivät miehen luisen takamuksen kovalle, mutta Sanelman mieli hehkui onnesta, kun Elmerin rutistus lämmitti perille asti. Elmeri nousi kankeana kyydistä pois ja hieroi kipeytynyttä takamustaan.

– Voi tätä iän tuottamaa iloa! Paikat ovat kipeänä, mutta ehdittiin ajoissa vastaanotolle, nauroi Elmeri ja taputti kiitollisena naapurinsa olkapäätä.

– Voi veikkonen, totta kai naapuria autetaan aina kun on tarvis. Älä anna niiden viedä kahvihammasta! Meillä keitetään sitten mojovat kahvit, sanoi Sanelma ja hymyili leveästi.

– Kyllä kahvihammas pysyy paikoillaan, Elmeri nauroi ja heilutti naapurilleen hyvästiksi.

Hammaslääkəriissä käynti sujui ongelmitta ja Elmerin kahvihammaskin säilyi.

Tuulia Marjanen

Iloinen ilme  
tekee  
ateriasta juhlan.

# 5 vinkkiä joulun odotukseen

## 1 Suunnittele etukäteen. Mitä haluan tehdä?

Mikä on pakko ja mikä on vain tapa? Siivoa tai ole siivoamatta. Tee mieluiten vähän hyvin kuin liikaa hosumalla. Heittäydy välillä sohvalle villasukat jalassa nauttimaan hämärästä rauhasta.

## 2 Tehkää yhdessä. Järjestä piparitalkoot.

Laita koristeet ja valot yhdessä perheen ja ystävien kanssa.

**3 Muista läheisiäsi.** Jouluna monissa kodeissa tunnetaan yksinäisyyttä. Ehkä voit viedä joulukukan kerrostalonaapurillesi tai käydä yhdessä laulamassa joululauluja. Lähetä joulutervehdys kaukaiselle sukulaiselle. Nykyisin se käy nopeasti digitaalisestikin.

**4 Unohda lahjapaniikki.** Jos lahjan saajan mausta ei ole sataprosenttisen varma, kannattaa turvautua ns. kuluviin lahjoihin.

**5 Nauti:** Viritä jouluradio soimaan, tunne joulun rauha ja valo sydämessä. Syö marmeladia ja piparkakkuja ilman huonoa omatuntoa.



### Naurujooga on hyväksi

Naurujooga on menetelmä, jolla pyritään edistämään terveyttä nauramalla erilaisten harjoitusten avulla. Menetelmä yhdistää joogan syvät hengitykset ja nauruharjoitukset. Naurujoogalla on vaikutuksia elimistöön. Happi laajentaa verisuonia ja verenpaine laskee. Hassuttelu vähentää stressihormoni kortisolia ja lisää mielihyvähormoneja kuten oksitosiinia.



### Joulutunnelmaa Bulevardilla

Joulu otetaan perinteikkäästi vastaan Sinebrychoffin taidemuseossa 29.11.2024–19.1.2025. Kotimuseo on katettu juhla-asuun, joulukuuset koristeltu ja pöydille aseteltu hienoimmat posliinit. Juhlakattausten lisäksi museossa pääsee nauttimaan joulunai-kaan lauanta-oppaiden draamallisista kohtauksista. Maksuton sisäänpääsy kotimuseoon.

# Onnistumisia vanhushpalveluissa

## - Mitä asioita on hyvän asiakastyytyväisyyden taustalla?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tekemään kansalliseen vanhushpalvelujen asiakastyytyväisyyskyselyyn osallistui alkuvuonna 2024 yhteensä 2 400 vanhushpalveluysikköä ja heidän 43 000 asiakastaan. Saatujen tulosten mukaan lukuisat vanhushpalveluysiköt saivat hyviä asiakasarvioita. Kysyimme kahdesta erinomaiset asiakasarviot saaneesta vanhushpalveluysiköstä, mitä asioita heillä on hyvän asiakastyytyväisyyden taustalla.

Teksti: **Pauliina Havakka** ja **Suvi Leppäaho** – Kuvat: **Ilkka Vuorinen**

**T**HL julkaisi toistamiseen verkkosivuillaan koko maan kymmenen parasta asiakasarviota saanutta kotihoidon ja yhteisöllisen asumisen sekä ympärivuorokautisen palveluasumisen yksikköä. Lähdimme selvittämään, mitä hyvien tulosten taustalla on haastatteleamalla avainhenkilöitä kahdesta palveluysiköstä, jotka sijoittuivat asiakastyytyväisyyskyselyssä toista kertaa kymmenen parhaan yksikön joukkoon. Kysymyksiimme vastasivat palveluesimies **Åsa Häyrynen** Kruunupyyn kotihoidosta Pohjanmaalta sekä johtaja **Annika Leppäsilta** ja liiketoimintajohtaja **Auli Härkälä** Tupahoivasta Pirkanmaalta.

### Hyvän asiakastyytyväisyyden tekijöitä

Kysyimme haastateltavilta, minkä tekijöiden he uskoivat vaikuttaneen heidän palveluysiköidensä saamiin hyviin asiakasarvioihin kyselyssä. Härkälä arvioi hyvien tulosten taustalla olevan hyvät taidot kohdata asiakkaita ja heidän läheisiään.

– Asukkaat että heidän omaisensa otetaan huomioon ensisijaisesti ihmisinä, ei sairauden kautta vaan omina persooninaan. Asukkaiden läheisille on aina aikaa ja he ovat tärkeässä roolissa asukkaiden arjessa. Myös työntekijät tekevät työtä omalla persoonallaan, Härkälä toteaa.



Meija Lankinen

Häyrynen taas korosti hoitajien tuttuuden ja riittävän ajan asiakkaille olevan hyvien tulosten taustalla.

– Tällä maaseudulla monet hoitajat ja asukkaat ovat keskenään tuttuja. Se, että asiakkaat tietävät kuka hoitaja tulee, luo erityistä turvallisuutta ja luottamusta hoitajiin. Henkilökunnalla on usein antaa asiakkaille se aika, joka käynnille on suunniteltu. Meille tärkeä arvo on myös, että asiakas voi asioida henkilökunnan kanssa omalla äidinkiellään, Häyrynen sanoo.

THL:n kyselyyn antoi avopalautetta yhteensä lähes 15 000 asiakasta, joissa nousi esiin myös samanlaisia havaintoja kohtaamisen taidoista ja tärkeydestä, sekä toiveesta, että hoitajilla olisi aikaa pysähtyä edes hetkeksi juttelemaan. Lisäksi asiakkaat pitivät miellyttävänä, että omaan kotiin tulevat käymään ennestään tutut hoitajat.

### Asiakkaiden toiveita kuunnellen

Vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskyselyssä havaittiin, että asiakkaiden toiveiden huomiointi palvelussa on heikentynyt. Vuosina 2022 ja 2024 tehdyissä kyselyissä toiveiden huomiointiin täysin tyytyväisten kotihoidon asiakkaiden osuus laski jopa kahdeksan prosenttiyksikköä ja ympärivuorokautisessa palveluasumisessa neljä prosenttiyksikköä. Kyselyn avopalautteissa tuli esiin, että hoitajien liiallinen kiire voi aiheuttaa sen, että asiakkaat eivät uskalla tuoda esiin omia toiveitaan ja näkemyksiään. Toiveissa voi olla kyse esimerkiksi siitä, miten yksilölliset toiveet huomioidaan palveluissa tai miten mahdollisuus omannäköiseen elämään hoivakodissa toteutuu.



### Parhaat asiakasarviot saaneet vanhuspalveluyksiköt vuonna 2024

THL on koonnut nettisivuilleen koko maan ja alueiden parhaiksi arvioitua kotihoidon ja yhteisöllisen asumisen sekä ympärivuorokautisen palveluasumisen yksiköt. Näissä yksiköissä asiakkaat olivat koko maan keskitasoa tyytyväisempiä avunsaantiin, turvallisuuteen ja toiveiden huomiointiin ja he suosittelevat palvelua mielellään. Lisäksi ympärivuorokautisessa asumisessa huomioitiin asiakasarviot ruoasta ja virkistystoiminnasta.

Käy katsomassa mitkä muut yksiköt Tupahoivan ja Kruunupyyn kotihoidon lisäksi on julkaistu parhaat asiakasarviot saaneiden yksiköiden listalla:

[thl.fi/kerropalvelustasi/tulokset](https://thl.fi/kerropalvelustasi/tulokset)



TOP10, koko maan parhaat asiakasarviot saaneet vanhuspalveluyksiköt kotihoidossa ja yhteisöllisessä asumisessa sekä ympärivuorokautisessa palveluasumisessa sijoitettuina maantieteellisesti Suomen kartalle.

Halusimme tietää, millaisilla keinoilla haastateltavien palveluyksiköissä toteutetaan asiakkaiden toiveita. Molemmat haastateltavat pitivät asiakkaiden toiveiden kuuntelemista tärkeänä.

Annika Leppäsilta Tupahoivasta nosti esille, että henkilökunnalta tarvitaan herkkyyttä asiakkaiden toiveiden tunnistamisessa.

– Meillä on kiinnostus ja halu kuulla asiakkaiden toiveita ja toteuttaa niitä asukkaan sen hetkisten voimavarojen mukaan. Toiveet voivat olla hyvinkin pieniä ja niiden

huomaamiseen tulee henkilökunnalla olla herkkyyttä. Myös läheisten antamia tietoja ja toiveita huomioimme parhaamme mukaan, Leppäsilta sanoo.

Häyrynen toi esiin, että asiakkaiden toiveet ja tarpeet pyritään huomioimaan hyvin kotihoidon käyntien suunnittelussa.

– Asiakkaat voivat esittää toiveita käyntiajoista ja pyrimme mahdollisuuksien mukaan järjestämään käynnit niiden mukaan. Esimerkiksi jos asiakkaalla on lääkäriaika tai juhlat tulossa, pyrimme suunnittelemaan

Ilkka Vuorinen



Teija Hammar, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen johtava asiantuntija.

Ilkka Vuorinen



Eva-Riitta Siitonen, mummo Töölöstä.

kotihoidon käynnit sen mukaan, Häyrynen kertoo.

### Tutut hoitajat lisäävät turvallisuuden tunnetta

Asiakaskyselyn tulosten mukaan asiakkaiden kokemus turvallisuus heikentyi erityisesti kotihoidossa vuodesta 2022 vuoteen 2024. Kotihoidossa olonsa täysin turvalliseksi kokevien asiakkaiden osuus laski kahdeksan prosenttiyksikköä, kun taas ympärivuorokautisessa palveluasumisessa tulos säilyi lähes ennallaan.

Avopalautetta antaneet asiakkaat mainitsivat turvallisuuden tunnetta lisäävänä omat läheiset ja sen, että palveluista saa riittävästi tukea omaan arkeen. Yhtenä turvallisuuden tunnetta lisäävänä keinona asiakkaat mainitsivat turvallisuusteknologian, kuten turvpuhelimien ja -rannekkeen. Keskeistä on, että apua on tarvittaessa saatavissa riittävän nopeasti. Lisäksi asiakkaat kokivat tuttujen hoitajien ja heidän kohtaamisen taitonsa lisäävän heidän turvallisuuden tunnettaan.

Kysyimme haastateltavilta, miten heidän palveluyksikössään on edistetty asiakkaiden turvallisuutta ja vähennetty turvattomuuden kokemuksia.

Häyrynen korostaa, että pysyvän henkilökunnan edut välittyvät myös asiakkaiden kokemaan turvallisuuteen.

– Yksikössämme hoitajien vaihtuvuus on



Ilkka Vuorinen

ollut viime aikoina hyvin pientä. Turvallisuuteen vaikuttaa myös se, että tuttu hoitaja pystyy nopeasti huomaamaan pienetkin muutokset voinnissa tai epäkohdat asiakkaan kodin turvallisuudessa ja olemaan yhteydessä näistä myös asiakkaan läheisiin. Suurella osalla asiakkaistamme on käytössä myös turvapuhelin, joiden hälytykset menevät hälytyskeskuksen kautta oman kotihoitotiimimme hoitajalle yöaikaa lukuun ottamatta, Häyrynen toteaa.

Leppäsilta korosti, että hoivakodissa henkilökunta luo turvallisuutta läsnäolollaan ja rauhallisella toiminnallaan.

–Turvallisuutta tuo se, että olemme asukkaiden tavoitettavissa ja näkyvissä. Luomme turvallista ympäristöä omalla toiminnallamme, kuten liikummeko rauhallisesti tai millaisella äänellä puhumme toisillemme. Keskeistä on myös kohtaamisen taito eli katsotaan silmiin juteltaessa, kysytään mielipidettä ja kuunnellaan toisia, Leppäsilta sanoo.

### Palautteesta esiin vahvuuksia ja kehitettävää

THL:n vanhuspalvelujen asiakastytytyväiskysely tuottaa palveluyksikkökohtaista, alu-



Ilkka Vuorinen

Jussi-Pekka Rantanen juonsi Oodi vanhustyölle gaalan.



Ilkka Vuorinen

eellista ja kansallista vertailutietoa, jolla voidaan löytää toiminnasta ja palveluista vahvuuksia ja tunnistaa kehittämistä vaativia asioita.

Tärkeää on käydä saatua palautetta yhdessä läpi sekä vahvuuksien että heikkouksien näkökulmasta. Positiivista asiakaspalautetta voidaan hyödyntää palveluyksiköissä esimerkiksi juhlistamalla hyvää tulosta yhdessä asiakkaiden kanssa sekä kiittämällä ja palkitsemalla työntekijöitä. Kehittämistä sisältävää palautetta pitäisi käsitellä rakentavasti ja avoimesti ketään syyllistämättä sekä ideoimalla yhdessä, mitä voisi palautteen perusteella tehdä toisin. Keskeistä on myös kertoa saadusta palautteesta sekä palautteen perusteella tehtävistä muutoksista vanhushpalvelujen asiakkaille ja heidän läheisilleen. Kyselyn tuloksista voidaan kertoa esimerkiksi asukaskokouksissa tai asiakasilloissa, joihin voidaan kutsua mukaan myös asiakkaiden läheisiä.

Asiakaspalautteen avulla palveluyksiköiden on mahdollisuus vahvistaa asiakaslähtöistä toimintatapaansa. Iäkkäillä henkilöillä on palvelujen saajina arvokasta tietoa ja asiakasnäkökulmaa palvelujen onnistumisesta. Palveluissa tulee huomioida asiakkaat yksilöinä, erityisine tarpeineen ja toiveineen, sekä osallistaa heitä vaikuttamaan omiin palveluihinsa. Työ ei ole valmis kerralla, vaan se on jatkuvaa toiminnan arviointia ja kehittämistä iäkkäät asiakkaat edellä. ♥



## Mistä vanhushpalvelujen asiakastytyväsyyden seurannassa on kyse?

Kansallinen vanhushpalvelujen asiakastytyväsyyden seuranta (Kerro palvelustasi -kysely) on THL:n kahden vuoden välein toteuttama kysely kotihoidossa ja ympärivuorokautisessa palveluasumisessa. Kyselyyn vastaaminen on asiakkaille vapaaehtoista. (Vanhushpalvelulaki 980/2012, 24 a §.) Asiakaskysely toteutettiin ensimmäisen kerran pilottikyselynä vuonna 2022, ja vuonna 2024 ensimmäistä kertaa lakisääteisenä kyselynä.

Mitä havaintoja nousi vuosien 2022 ja 2024 Kerro palvelustasi -kyselyistä?

- Suurin osa vanhushpalvelujen asiakkaista suosittelee mielellään saamaansa palvelua. Kotihoidossa 57 prosenttia ja ympärivuorokautisessa palveluasumisessa 52 prosenttia vastaajista antoi palvelun suosittelemalla pisteet 9 tai 10 eli suosittelivat mielellään saamaansa palvelua.
- Kotihoidon asiakkaat antoivat aiempaa kielteisempiä arvioita avun saannin riittävydestä, toiveiden huomioimisesta palvelussa, turvallisuuden kokemuksesta, ulkoilun riittävydestä sekä ruoasta ja ateriapalvelusta. Ympärivuorokautisessa palveluasumisessa muutokset asiakastytyväsyydessä olivat pienempiä tai samalla tasolla verrattuna vuoteen 2022.
- Asiakkaat olivat kaikkein tyytymättömiä ulkoilun ja virkistystoiminnan toteutumiseen.

Lue lisää keskeisistä tuloksista: [thl.fi/kerropalvelustasi/tulokset](https://thl.fi/kerropalvelustasi/tulokset)



## Oodi vanhustyölle

Artikkelin kuvat ovat Oodi vanhustyölle -gaalasta 7.11.2024. Gaalassa muistettiin THL:n tekemän vanhushpalvelujen asiakastytyväsyyden seurannan tulosten perusteella parhaita asiakasarvioita saaneita vanhushpalveluyksiköitä. Gaalan järjestivät La Carita Säätiö ja Vanhustyön keskusliitto.



## Kirjoittajat

Artikkelin kirjoittajat erikois-  
tutkija **Pauliina Havakka** ja  
projektikoordinaattori  
**Suvi Leppäaho** työskentele-  
vät Terveiden ja hyvinvoinnin  
laitoksen iäkkäiden palvelut-  
tiimissä.



# Mielen hyvinvoinnista elämäniloa

Mielen hyvinvointia kuvaa tyytyväisyys elämään, kyky nauttia, ilon ja merkityksellisyyden kokemukset sekä mielen tasapaino ja keinot sen ylläpitämiseen. Myönteinen puhumistapa ikääntymisestä luo mahdollisuuden ikääntymisen ilolle.

Teksti: **Sirkka-Liisa Heimonen** ja **Elli Lukkarinen** – Kuva: **Pixabay**

**M**itä mielen hyvinvointi sinulle tarkoittaa? Mikä antaa elämäsi iloa? Kysymykset kannattaa esittää iäkkäille ihmisille ja vastaukset kuunnella mielenkiinnolla – monestakin syystä. Vastaukset voivat kertoa iäkkäiden arjesta ja sen merkityksellisistä sisällöistä sekä vanhene-

misen mukanaan tuomista muutoksista ja keinoista elää niiden kanssa.

Vastaukset voivat kuvastaa myös erilaisia vahvuuksia ja voimavaroja sekä elämänkokemuksen äänen. Eletyt vuodet ovat opettaneet itsestä, muista ihmisistä ja elämästä. Vuosien aikana omat voimanlähteet ja sel-

viytymiskeinot ovat tulleet tutuksi. Edellä oleva kuvaa ikääntymisen iloa ja kertoo joltain olennaista mielen hyvinvoinnin perustasta ikääntyessä.

Yksilölliset kokemukset hyvinvoinnista, iloa ja voimaa antavista asioista ovat keskeisiä mielen hyvinvoinnille. Mielen hyvin-

vointia kuvaa tyytyväisyys elämään, kyky nauttia, ilon ja merkityksellisuuden kokemukset sekä mielen tasapaino ja keinot sen ylläpitämiseen. Siihen kuuluu myös itsensä hyväksyminen, hallinnan ja kyvykkyyden tunteet sekä toiveikas suhtautuminen tulevaan. Mielen hyvinvointi rakentuu arjessa – muiden ihmisten ympäröimänä sekä yhteiskunnan ja sen rakenteiden puitteissa.

### Mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa

Mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa kaikissa tilanteissa – myös muutosten keskellä. Näissä tilanteissa voidaan kohdistaa huomio hyvinvointia vahvistaviin tekijöihin, voimavaroihin ja vahvuuksiin sekä siihen, mikä auttaa pärjäämään arjessa. Näkökulma on inhimillisesti merkityksellinen, koska se tuo esiin ihmisen ainutlaatuisuuden ja asiantuntijuuden. Ihmissuhteiden ja niiden tarjoaman tuen merkitys on muutosten keskellä niin ikään keskeistä. Iäkkään ihmisen arvostava kohtaaminen sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusten tukeminen ovat mielen hyvinvoinnin vahvistamisen perusteita.

Mielen hyvinvointi on perusta myös kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, toimintakyvylle ja terveydelle. Mielen hyvinvoinnilla on yhteyksiä muun muassa fyysiseen terveyteen, terveellisiin elintapoihin, tyydyttyviin sosiaalisiin suhteisiin ja elämänlaatuun. Lisäksi mielen hyvinvointiin liittyy luottavaisempi ja myönteisempi olo. Mielen hyvinvointi tuo elämäniloa.

### Iäkkäiden mielen hyvinvoinnin taso verrattain hyvä

Väestötasolla nykyisellään tarkasteltuna mielen hyvinvointi on vahvimmillaan 65–74 –vuotiailla. Lähes 80 prosenttia tämän ikäryhmän edustajista oli kokenut itsensä myös onnelliseksi vähintään huomattavan osan ajasta. Samoin koki yli puolet 85–89-vuotiaista. Iäkkäiden ihmisten joukossa tyytyväisyys ihmissuhteisiin ja asuinalueiden ominaisuuksiin on yleistä, yleisempää kuin keski-ikäisten ja nuorten aikuisten joukossa.

**Mielen hyvinvointi on perusta myös kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, toimintakyvylle ja terveydelle.**



## Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa -raportti

Artikkeli pohjautuu osaksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Ikäinstituutin Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa -raporttiin. Raportti kokoa kattavan tilannekuvan ikääntyneiden mielen hyvinvoinnista sekä tarjoaa tietoa, näkökulmia ja käytännön työkaluja ja ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Tutustu raporttiin osoitteessa **julkari.fi** Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa.



Noin kaksi kolmasosaa 65–74-vuotiaista koki itsensä hyödylliseksi, kun 85–89-vuotista reilu kolmannes koki näin. Toiveikkuuden kokemuksen kohdalla oli havaittavissa samaa – nuorempien ikäryhmien joukossa toiveikkuuden kokeminen oli yleisempää suhteen kuin vanhempien ikäryhmien joukossa.

Itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi kokevien osuus 65–74-vuotiaissa oli melko pieni, noin 6 prosenttia. Osuus oli jonkin verran suurempi vanhemmissa ikäryhmissä ja 85–89-vuotiaista naisista itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi koki viidesosa ja miehistä 13 prosenttia.

### Kohti myönteisempää kuvaa ikääntymisestä

Iäkkäiden ihmisten kokemusten kuuleminen sekä väestötason tieto iäkkäiden mielen hyvinvoinnista avartavat kuvaa ikääntymisestä ja iäkkäiden elämästä. Yleisessä kuvassa ikääntyminen nähdään usein toimintakyvyn heikentymisen aikana ja esiin tuodaan palveluiden näkökulma. Nykyään kuitenkin tunnustetaan, että tämän päivän iäkkäät ovat parempikuntoisia, aktiivisempia ja koulutetumpia kuin saman ikäiset aiemmin. Kuvaa vanhuudesta on siis tarpeel-

listä muuttaa. Tarvitaan uudenlaisia termejä ja puhumisen tapoja sekä voimavara- ja ratkaisukeskeistä lähestymistapaa. Tarvetta on monisävyisemmälle ikääntymisen kuvastolle, jossa iäkkäiden monet roolit ja eri elämänvaiheet näkyvät. On kuitenkin muistettava, että ikääntymisen kuvaan kuuluvat avun, tuen ja palveluiden näkökulmat.

Avarampi kuva ikääntymisestä ja myönteinen puhumisen tapa voivat ulottua ikääntyviin ihmisiin. Ne luovat samalla mahdollisuuksia ikääntymisen ilolle.

Millaisia vastauksia kysymyksiin mielen hyvinvoinnista ja iloa tuottavista asioista on saatu iäkkäiltä? Esimerkiksi:

*”Mielen hyvinvointi tarkoittaa minulla tasapainoa, vapautta, rentoutta ja iloa sekä oman näköistä elämää.”*

*”Iloa tuottaa se minulle, että minut otetaan vastaan ja otetaan mukaan, että minun ajatuksiani arvostetaan.”* ♥



### Kirjoittajat

**Sirkkaliisa Heimonen** toimii Ikäinstituutissa mielen hyvinvointi ja osallisuus -toimialan johtajana.

**Elli Lukkarinen** työskenteli Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella Ikämieli-hankkeessa suunnittelijana ja toimii hetkellä projektiasiantuntijana HAMK Smart -tutkimusyksikössä Hämeen ammattikorkeakoulussa.

# Ikääntynytkin saa sanoa, mitä haluaa elämäänsä

Ikääntyminen ei vähennä itsemääräämisoikeutta, vaikka iäkkään kyky tehdä itseä koskevia päätöksiä voi iän myötä heiketä ja hän tarvitsee tukea oman mielipiteen ilmaisemiseen aiempaa enemmän. Rinnekotien teettämän tuoreen selvityksen mukaan 94 prosenttia suomalaisista haluaa pitää kiinni tietyistä elämän osa-alueista vanhetessaan, kuten säännöllisestä ulkoilusta, harrastuksista ja ruokailutottumuksista. Itsemääräämisoikeuden tukeminen, huomioiminen ja mahdollistaminen ikääntyneiden palveluissa on luultavasti yksi tulevaisuuden isoista teemoista vanhuusallalla.

Teksti: **Johanna Haaga-Shrestha** – Kuvat: **Jori Turpeinen**



Rinnekodit Willa Lupiinin palveluyksikön johtaja Kaisa Hyyryläinen uskoo itsemääräämisoikeuteen liittyvien asioiden olevan tulevaisuuden iso kehitysharppaus ikääntyneiden palveluissa.

Itsemääräämisoikeus on perusihmisoikeus, joka tarkoittaa yksilön oikeutta määrätä omasta elämästään ja oikeutta päättää itseään koskevista asioista. Itsemääräämisoikeuden tukemissuunnitelma on ollut jo pitkään lakisääteinen velvollisuus kehitysvammopalveluissa. Rinnekodeilla itsemääräämisoikeuden tukemisen suunnitelma on otettu osaksi ikääntyneiden hoito- ja palvelusuunnitelmaa.

– Kaikilla on oikeus sanoa, millaista haluaa elämänsä olevan ja mitä siihen kuuluu, on se kirjattu laissa tai ei. Arjen ei välttämättä tarvitse mennä tarkkojen rutiinien mukaan. Herätä voi silloin, kun se itsestä on mukavinta, eikä kaikkiin päivän aktiviteetteihin tarvitse osallistua, jos se ei tunnu siltä, hoivakoti Willa Lupiinin palveluyksikön johtaja **Kaisa Hyyryläinen** kertoo.

Ikääntyneiden palveluissa on toki aiemminkin huomioitu asiakkaiden toiveet. Nyt itsemääräämisoikeuden tukemissuunnitelmien myötä asiakasta kuullaan entistä suunnitelmallisemmin ja häntä myös tuetaan tekemään itsenäisiä päätöksiä aktiivisesti.

## Vaikutukset näkyvät arjessa

– Kun me ajattelemme rutiinien ulkopuolelta, helpottaa se loppupeleissä meidänkin hoitotyötämme. Esimerkiksi joidenkin asiakkaiden kanssa aamut sujuvat paljon jou-

hevemmin, kun asiakas saa herätä silloin kun hän haluaa. Sen sijaan, että me houkuttelisimme häntä heräämään liian aikaisin, Hyyryläinen kuvailee.

Hyyryläinen uskoo itsemääräämisoikeuteen liittyvien asioiden olevan tulevaisuuden iso kehitysharppaus ikääntyneiden palveluissa ja on iloinen, että Rinnekodit on pannotanut siihen nyt isosti.

–On mielenkiintoista seurata, mihin kaikkeen tämä johtaa. Toki tämä vaatii joustavuutta ja uusia ajattelumalleja myös palveluntuottajilta. Alan pito- ja vetovoiman kannalta asia on myös kiinnostava, koska osoitamme, että alalla voi kehittää ja kehittyä, Hyyryläinen toteaa.

### **Turvallinen arki, jossa väärillekin valinnoille on mahdollisuus**

Hyyryläinen on ollut monessa tilaisuudessa puhumassa ikääntyneiden itsemääräämisoikeudesta. Puhuessaan hän painottaa itsemääräämisoikeuden tukemisessa erityisesti henkilökunnan tietoisuutta ja osaa-

mista. Rinnekodeilla henkilökunnalle on tarjolla itsemääräämisoikeuteen liittyvää koulutusta säännöllisesti. Hyyryläinen näkee, että itsemääräämisoikeuteen liittyvää osaamista on ylläpidettävä ja syvennettävä, mutta aikaa on myös annettava uusien toimintatapojen juurtumiselle.

–Ikääntyneiden palveluissa on paljon rutinoituneita käytäntöjä ja muutoksia tapahtuu hitaasti. Siksi itsemääräämisoikeuteen liittyviä toimintatapoja ei omakсута päivässä eikä välttämättä vuodessaakaan. Tärkeää on kuitenkin se, että olemme yhdessä matkalla oikeaan suuntaan ja mietimme vaihtoehtoisia tapoja tehdä asioita, Hyyryläinen sanoo ja jatkaa:

–Isoin vaikuttavuus on siinä, että kun me teemme suunnitelmia ja puhumme itsemääräämisoikeudesta kokonaisuutena, se muuttaa meidän kaikkien asennetta. Asennetta siihen, että ei oleteta, vaan kysytään.

Itsemääräämisoikeuteen kuuluu myös se, että ikääntyneellä on oikeus tehdä muiden mielestä väärä tai epäloogisia valintoja. Toki turvallisuuden rajoissa.

– Muistisairasta vanhusta ei voi esimerkiksi päästää ulos vähissä vaatteissa, vaikka hän haluaisi. Keskustellen näissäkin tilanteissa yritetään löytää yhdessä mahdollisimman hyvä kaikkia tyydyttävä ratkaisu, Hyyryläinen kuvailee.



Sinikka Ollakka arvostaa, että saa pitää kotinsa sen näköisenä kuin haluaa ja pukeutua niin kuin haluaa.

## **Elämää Willa Lupiinissa**

**Sinikka Ollakka** on asunut Willa Lupiinissa muutaman vuoden. Omaa kotia koristavat etenkin vuodenaikojen ja juhlapyhien mukaan vaihtuvat koriste-esineet. Ne ovat Ollakalle tärkeitä. Siksi ne matkasivatkin tärkeimpien asioiden mukana hänen muuttaessaan hoivakotiin.

Elämässä merkityksellistä Ollakalle on terveenä pysyminen sekä läheiset ihmiset. Elämä Willa Lupiinissa on hyvää ja hän kokee, että saa tuoda omia mielipiteitään ja toiveitaan ilmi.

”Arvostan, että saan pitää kotini sen näköisenä kuin haluan ja pukeutua niin kuin haluan. Työntekijät täällä kuuntelevat minua”, Ollakka kertoo.

Tutut hoitajat ovat myös Ollakalle tärkeitä, koska he tietävät ja tuntevat hänen mieltymyksensä.

”Heille on helppo puhua”, Ollakka sanoo.

### **Puhekykynsä menettäneen henkilön itsemääräämisoikeutta pystyttävä tukemaan**

Ikääntyminen tuo mukanaan väistämättä sairauksia. Etenkin muistisairaudet voivat vaikuttaa ikääntyneen kykyyn tuoda esille omia toiveitaan.

– Sairauksien eteneminen toki vaikuttaa siihen, mikä milloinkin tuntuu hyvälle ja siksi suunnitelmia on tärkeää päivittää säännöllisesti, mutta este toiveiden kuulemiselle se ei voi olla, Hyyryläinen muistuttaa.

Itsemääräämisoikeuden lisäksi Rinnekodit kouluttaa aktiivisesti työntekijöitä kommunikaatiota tukevien ja korvaavien menetelmien käytössä. Niistä Hyyryläinen toivoo olevan apua jatkossa entistä enemmän myös ikääntyneiden palveluissa.

– Tilanne ei saa mennä siten, että asia ohitetaan, jos asiakas ei pysty kertomaan omia toiveitaan ääneen. Meidän ammattilaisten on pystyttävä etsimään mahdollisimman toimivat keinot omien toiveiden esille tuomiseen ja näen kommunikaatiota tukevien ja korvaavien menetelmien hyödyntämisessä ison potentiaalin, Hyyryläinen sanoo. ♥



### **Kirjoittaja**

**Johanna Haaga-Shrestha**

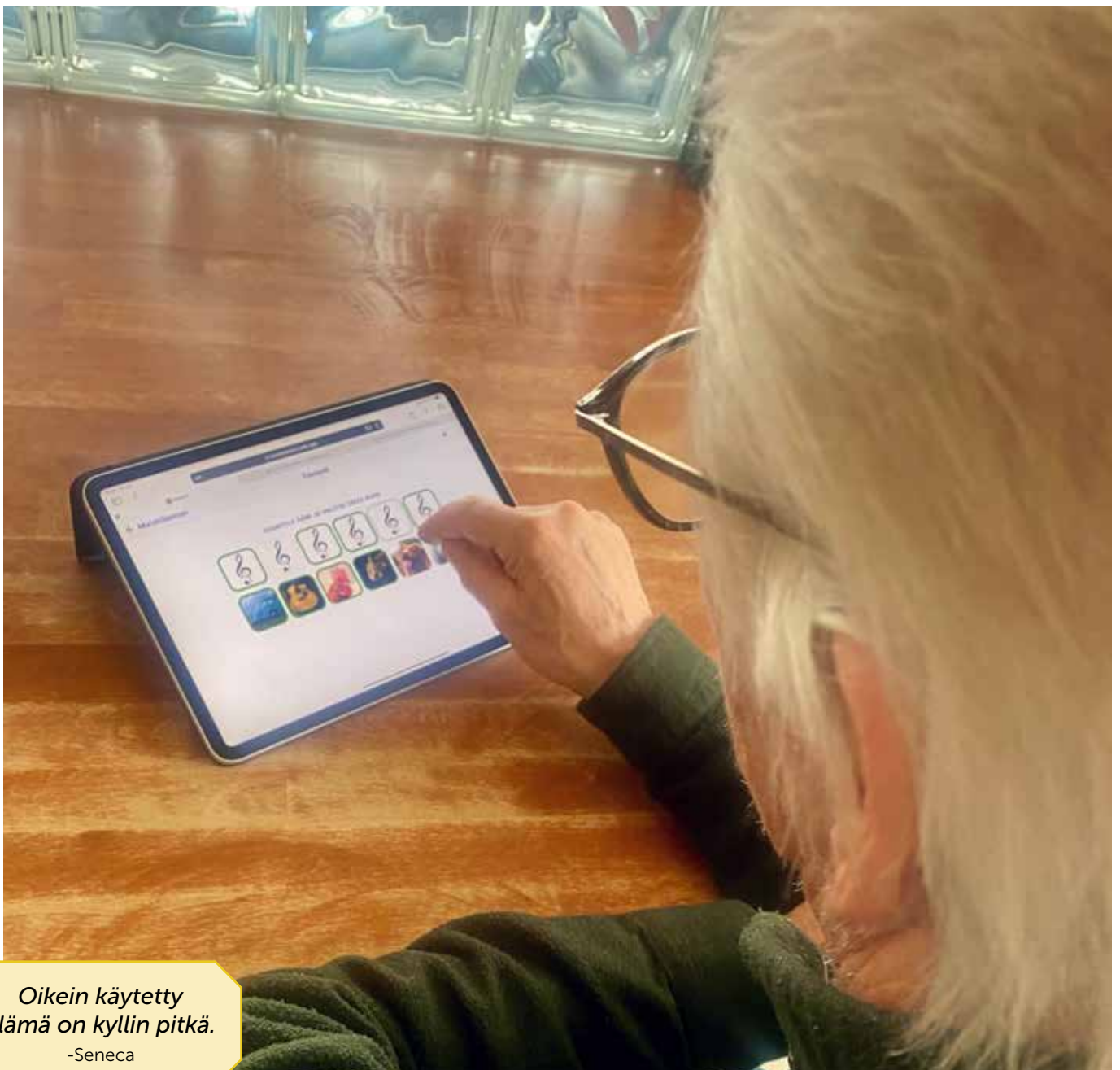
toimii viestinnän asiantuntijana Rinnekodeilla.

# MuistiSeniori

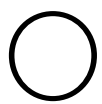
## auttaa parantamaan ikäihmisen toimintakykyä

MuistiSeniori on ikäihmisille ja lievästi muistisairaille tarkoitettu hyvinvointisovellus, joka tuo virikkeitä heidän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen elämään.

Teksti: **Nina Sevander** ja **Jaana Kalliokoski** – Kuva: **Nina Sevander**



*Oikein käytetty  
elämä on kyllin pitkä.*  
-Seneca

ululainen fysioterapeutti, TtM, ja lymfaterapeutti **Nina Sevander** huomasi työssään, että ikäihmiset ovat kodeissaan varsin passiivisia ja istuvat pitkät päivät yksinään vailla aktiivisia virikkeitä.

Samaan aikaan kun yli 65-vuotiaiden määrän ennustetaan kasvavan Suomessa peräti 78,7 prosenttia vuosina 2000–2030, ikäihmisten passiivisuus ja liikkumattomuus nostavat UKK-instituutin mukaan kustannuksia kolmella miljardilla joka vuosi.

Olisi tärkeä löytää keinoja, jotka edesauttavat ikäihmisten hyvää toimintakykyä, ja tähän myös Nina Sevander havahtui. Hän on toiminut 25 vuoden ajan fysioterapia-alan yrittäjänä. Tehdessään työtä ikäihmisten kanssa hän sai idean hyvinvointisovelluksesta, joka auttaisi ikäihmisiä ylläpitämään hyvinvointiaan viihtyttävällä tavalla.

–Halusin tehdä sovelluksesta mahdollisimman helppokäyttöisen ja selkeän. Samassa sovelluksessa tulisi olla hyvinvoinnin kaikki tärkeät osa-alueet, eli fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen. Näin ikääntyneelle voidaan tarjota paras mahdollinen kokonaisuus, Sevander kertoo kehitystyöstään.

Digitaalisten sovellusten käyttö ikäihmisten toimintakyvyn tukemisessa voi olla erittäin tehokasta, kunhan sovellukset valitaan ja otetaan käyttöön harkiten. Digitalisaation avulla on mahdollista tavoittaa myös syrjäseudun ikäihmiset.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan vuonna 2018 yli 40 prosentilla kotihoivan asiakkaista oli käytössään tietokone, tabletti tai älypuhelin etä- tai virtuaalihoidossa, Etelä-Karjalassa jopa 75 prosentin asiakkaista.

–Digitaaliset laitteet ovat siis jo monelle ikäihmiselle tuttuja tänä päivänä, Sevander toteaa.

### Datan avulla arviointia toimintakyvystä

Sevanderin ideasta syntyi selainpohjainen MuistiSeniори-niminen sovellus, joka toimii tabletilla ja tietokoneella. Hän on kehittänyt sovellusta nyt kahden vuoden ajan.

MuistiSeniори on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille ikäihmisille ja lievää muistisairautta sairastaville. Palvelu koostuu kolmen eri osa-alueen harjoitteista.

Fyysisen osa-alueen harjoitteet sisältä-

vät 6–8 minuutin liikuntatuokioita video-ohjeistuksen välityksellä. Liikkeet, tempo ja ohjelmien kesto palvelevat erityisesti ikäihmisiä.

Sovelluksen psyykkinen osa-alue koostuu aivojumpan harjoitteista, kuten äidin kielen, matematiikan, aisti-, kulttuuri- ja luontoaiheisten sekä päivittäisen toiminnan tehtävistä. Harjoitteet pohjautuvat Montessorin menetelmään.

Niin sanottu muistojen kirja tukee ikäihmisen sosiaalisuutta. Muistojen kirjaan seniori voi kirjoittaa oman elämän merkityksellisistä hetkistään ja muistoistaan. Lisäksi siihen voi lisätä valokuvia. Kirjaa voi täydentää joko itsenäisesti tai läheisen ihmisen, esimerkiksi omaisen tai hoitajan kanssa.

MuistiSeniори tallentaa kaikki ikäihmisen tekemät harjoitteet. Tallennettu data mahdollistaa esimerkiksi RAI-arvioinnin hyödyntämisen, jolloin voidaan arvioida ikäihmisen toimintakykyä ja seurata esimerkiksi muistisairauden muutoksia.

Sovellus päivittyy kolmen kuukauden välein uusilla liikunta- ja aivojumppaharjoitteilla.

### MuistiSeniори koettiin selkeäksi

MuistiSeniори-palvelu on tällä hetkellä saatavissa suomen- ja englanninkielisinä, ja ruotsin kieli on tulossa.

Palvelua on pilotoitu julkisella puolella ja yksityisellä palvelukotisektorilla. Kansainvälinen pilotti toteutettiin Tanskassa, johon osallistui ryhmä omassa kodissa asuvia ikäihmisiä. Pilotti on saanut hyvää palautetta ja arvokkaita kehitysehdotuksia.

Sovelluksen käyttäminen koettiin helppoksi, mukavan selkeäksi ja järjestelmälliseksi. Erityisen hyväksi koettiin sen tarjoamat jumpat, jotka olivat hyvin ohjeistettuja, sillä liikkeet näytetään videolla. Liikkeet olivat myös helppoja tehdä, ja niihin pystyi osallistumaan useampikin henkilö. Ikäihmiset kokivat saaneensa inspiraatiota tuolijumppien tekemiseen myös jatkossa.

Näin palvelukotien hoitohenkilö totesi sovelluksesta:

*”Sovellus oli tosi kiva ja helppo käyttää, pienellä parantelulla loistava.”*

*”MuistiSeniорin avulla on helppo järjestää virikettä ja toimintaa ripeästi, kun on pienikin tauko.”*

*”Saatiin iloa päivään.”*

Myös palvelun muisti- ja äänipelejä keuhuttiin, ja monelle äänistä nousi esiin muis-

toja. Osa palvelukodin asukkaista, jolla ei ollut muistisairautta, koki pelit jopa helpoiksi ja toivoi haastavampia tehtäviä.

Eräs omainen totesi palauteessaan, että sovellus toimisi varmasti monen ikäihmisen arjessa toiminnallisuuden vahvistajana ja lisääjänä. Samalla se toisi arkeen mielekkyyttä ja sisältöä. Näin hän kertoi:

– Oli ihana nähdä, kun ikäihminen silminnähdessä innostui sovelluksesta. Alkuun oli epävarmuutta siitä, osaako hän sovellusta käyttää ja onko se liian haastava. Oli mukava huomata, että sovellus oli helppokäyttöinen ja -lukuinen. Ei ollut liikaa samalla sivulla, Sevander kertoo. ♥

### Lisätietoja

Lisätietoa MuistiSeniори palvelusta löytyy osoitteesta **[www.muistiseniori.fi](http://www.muistiseniori.fi)** ja Nina Sevander, **[info@muistiseniori.fi](mailto:info@muistiseniori.fi)**



### Kirjoittajat

MuistiSeniорin on kehittänyt oululainen yritys MoMoMe Heat Oy, jonka perustaja **Nina Sevander** on.

**Jaana Kalliokoski** on helsinkiläinen freelance-toimittaja, joka kirjoittaa paljon terveys- ja hyvinvointiaiheisia artikkeleita. Hän on Terveystoimittajat ry:n jäsen.

# Kotona Wilhelmiinassa ikääntymisen iloa

Koti voi olla myös palvelutalossa. Turvallisuus, säännöllinen arki ja yhteisön vuorovaikutus palveluineen mahdollistavat ikääntyvälle uudenlaisen elämäntavan.

Teksti: **Pauliina Ohtonen** – Kuvat: **Wilhelmiina Palvelut**

**V**anhustyöstä kuulee usein negatiivisia uutisia. Harmittavan usein ikääntyneiden kanssa työskentelevien ammattitaito ja työnilo, asukkaiden elämän moninaisuus ja merkitykselliset hetket sekä läheisten kanssa tehty onnistunut yhteistyö jäävät kertomatta. Monet ikääntyneet haluavat asua kotonaan mahdollisimman pitkään, mutta uusi koti voi muodostua myös palvelutaloon ja sieltä voi

löytyä uudet naapurit ja ystävät ikävuosiensa seuraksi.

## **Yhteisöllisestä asumisesta seuraa ja turvaa**

*”Arvostan Tenholassa oman kodin viihtyisyyttä, rauhaa sekä turvallisuutta.”*

Tenholan seniorikotien asukkaat ovat aktiivisesti luoneet yhteisökoordinaattorimme tuella juuri oman näköisen yhteisön –pai-

kan, jossa on oma vapaus, oma tupa ja oma lupa, mutta talon palveluita tukemassa sujuvaa arkea.

–Yhteisöllinen asuminen on hieno vaihtoehto ikäihmiselle, joka kaipaa, että joku vähän katsoo perään, summasi eräs Tenholan asukas.

Yhteisössä on voimavaroja ja osallisuutta tukevaa toimintaa. Se ylläpitää sosiaalista ja fyysistä toimintakykyä pidempään ja



Ravintolassa viihdytään ja juttuseuraa löytyy aina

vähentää sote-palveluiden käyttöä. Turvalisuus, säännöllinen arki ja yhteisön vuorovaikutus palveluineen mahdollistavat ikään-tyvälle uudenlaisen elämäntavan.

### **Yhteisö tukee aktiivista elämää**

Asukkaiden kokemukset yhteisöllisestä asumisesta ja tapahtuneesta elämänmuutoksesta ovat olleet hyvin yhteneviä. Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet olivat monelle se tärkein positiivinen muutos, jota oli odotettu.

– Sitä on niin yksin, kun on yksin, totesi vastamuuttanut seniori.

Yhteisöä kehitetään lämminkeniseksi ja asukkaat huolehtivat toisistaan. Kysytään, miten menee. Myös läheisillä on nyt levollinen olo, kun tietävät, ettei enää jää yksin ja apu on lähellä tarvittaessa.

Yhdessä yhteisökoordinaattorin kanssa ideoidussa viikko-ohjelmassa on monipuolisesti toimintakykyä tukevaa tekemistä ja retkiä esim. puistoihin ja museoihin.

–Viikko-ohjelman mukaan sovitetaan kalenteriin muut omat menot, asukas komentoii.

Ikääntyvien yhteisöllisen asumisen malli tarjoaakin oikein konseptoituna mahdollisuuden ennaltaehkäistä ja vähentää sosiaalista eristäytymistä ja yksinäisyyden kautta syntyvää huonoa kierrettä. Wilhelmiinasakin on asukkaita, jotka kertovat selvästi positiivisesta elämänmuutoksesta muuton myötä, sekä ilon ja aktiivisen arjen palaamisesta elämään. Monille on uutta kannustus ja rohkaisu aktiiviseen arkeen sekä asenne nauttia elämästä ja tulevista vuosista.

### **Läheiset mukana uudessa kodissa**

Läheiset ovat voimavara ja heidät toivotaan tervetulleiksi yhteisöön. Yhdessä vietetyt hetket ja yhteistyö henkilöstön, asukkaiden ja läheisten kesken ovat tärkeitä. Wilhelmiinan asukas- ja läheisilloissa ideoidaan ja kehitetään toimintaa. Läheiset voivat osallistua retkiin ja tapahtumiin, kuten pihajuhlisiin, mikä tarjoaa merkityksellisiä hetkiä ikääntyneiden kanssa.

Muistikotien läheiskahvila on muodostunut kohtaamispaikaksi, jossa rakennetaan yhteishenkeä ja kuunnellaan läheisten toiveita. Läheiset voivat vierailla muistikodeissa omien aikataulujensa mukaan, ja muistikodista voikin syntyä heille toinen koti, jossa vaalitaan lämminkenisiä kohtaamisia.



*Ei suru tapa eikä ilo  
ikää iäksi anna.*

Luontokokemukset tukevat ikääntyneiden hyvinvointia.

### **Korkeatasoista muistiosaamista**

Wilhelmiinassa on ensimmäisten joukossa käytössä Montessori-filosofia hoiva- ja palveluasumisessa. Ympäristön värit ja materiaalit tukevat asukkaiden toimintakykyä ja omatoimisuutta sekä muistia aktivoivat tekemiset ovat houkuttelevasti esillä. Muistimontessori tarjoaa työkaluja ja ikääntyneelle paremmat mahdollisuudet valita sekä vaikuttaa arkeensa.

Etsimme ikääntyneen kanssa hänen toimintakykynsä mukaista ja mieluista tekemistä, kuten kukkien kastelua. Muistisairauden edetessä kyseessä voi olla pieni, mutta hänelle merkityksellinen asia. Asukas voi elää omannäköistä elämää ja osallistua omalla roolillaan yhteisöön. On tärkeää, että tunnemme kaikkien elämäntarinan. Kokoamme sen läheisten tuella Muistojen kirjaan, joka auttaa muistisairauden edetessä sanoittamaan ja nimeämään ikääntyvälle tärkeitä asioita ja henkilöitä.

### **Kodin arkea yhdessä tehden**

Wilhelmiinassa monialainen henkilöstömme tekee tiivistä yhteistyötä. Asukkaiden tukena ovat mm. lähihoitajia, muistihoitajia, sairaanhoitajia, geronomeja, geriatrit, toiminta- ja fysioterapeutteja sekä yhteisökoordinaattori ja vapaa-ajan ohjaaja. Kaikkien osaamista hyödynnetään ja ide-

oita pääsee toteuttamaan. Hieno esimerkki vuodenaikojen tuomisesta asukkaiden iloksi ja hyödyksi on syksyn sienisatoa ja värikkäitä lehtiä esittelevä näyttely. Päivän aivotreenit tapahtuvat huomaamatta tunnistustehtävien parissa.

Yhdessä tehdään tavallisia kodin askareita, leivotaan pullia ja katetaan pöydät kauniisti. Wilhelmiinassa panostetaan maitta-vaan ja ravitsemuksellisesti korkealaatuisen ruokaan. Yhteiset ruokahetket tukevat sosiaalista toimintakykyä ja ruokakin maistuu paremmin!

Kodissa on kyse tunteista ja erityisesti turvan kokemuksesta. Kodin tunnun ylläpitäminen siirtyykin vähitellen muiden ihmisten tehtäväksi. Yhdessä tehden ja ammattitaidolla, voi loppuelämän koti olla edelleen asukkaansa näköinen. ♥



### **Wilhelmiinan palvelut**

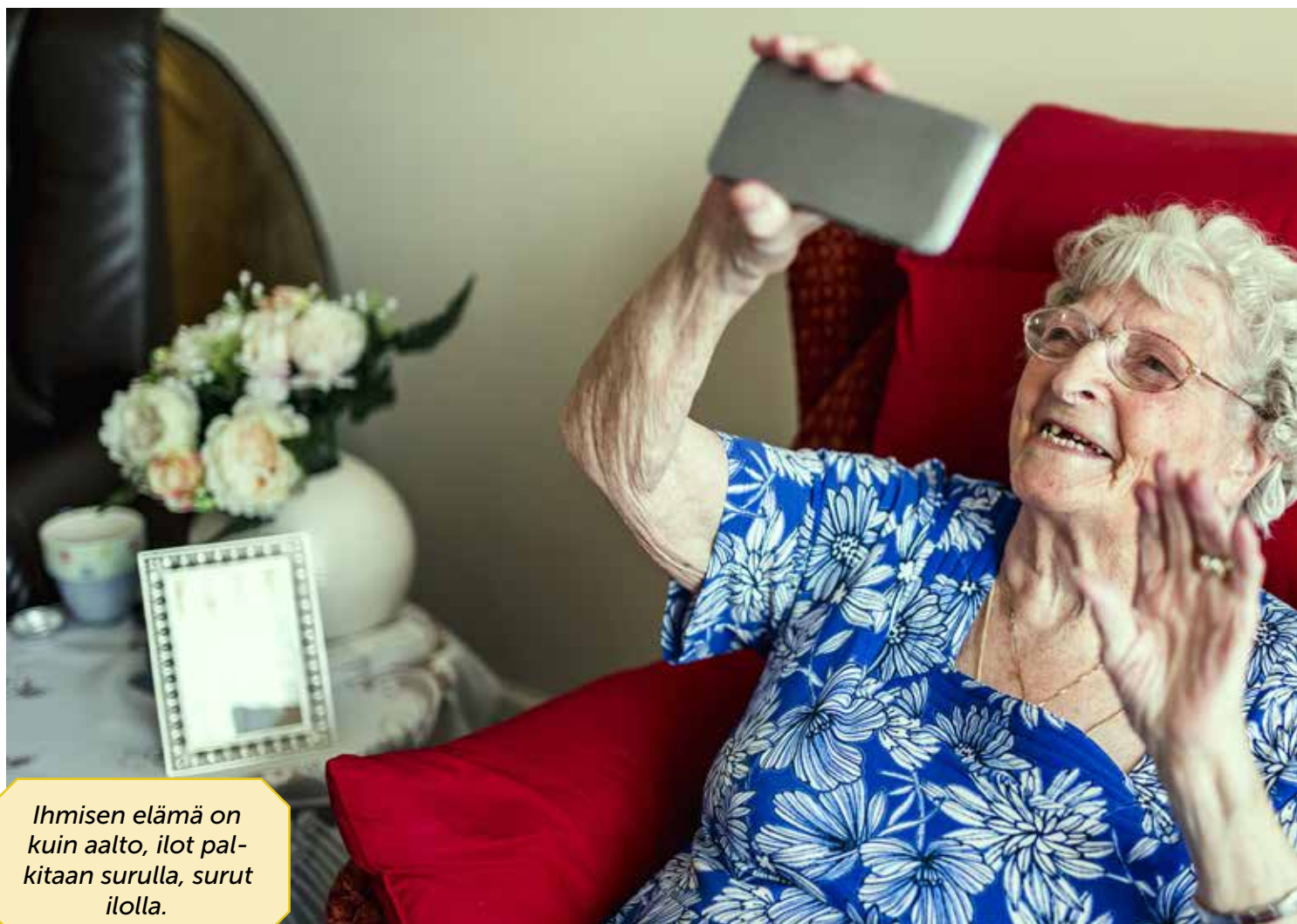
Miina Sillanpään Säätiön omistama Wilhelmiina Palvelut Oy tarjoaa monipuolisia asumis- ja hoivapalveluja yli 250 ikääntyneelle Helsingissä. [www.wilhelmiina.fi](http://www.wilhelmiina.fi)

# GeroTestbed

## – Yhteistyöllä kohti vaikuttavaa toimintamallia

Osaaminen ja uskallus teknologian sekä digitaalisten ratkaisujen ja palveluiden käyttämiseen lisääntyvät tiedon ja taitojen karttuessa niin asiakkailla kuin ammattilaisilla. Tarvitaan kuitenkin vielä ymmärryksen, osaamisen, tiedon ja yhteistyön lisäämistä, jotta ne tulevat vaikuttavaksi ja saumattomaksi osaksi palvelujen kokonaisuutta ja arjen työtä. Ikääntymisestä innovaatioksi – IKI-hankkeessa kehitettävä GeroTestbed-toimintamalli mahdollistaa hyvinvointiteknologian kehittämisen-, testaus- ja tutkimuspalvelut, jotka kohdentuvat ikääntyvien arkeen ja palveluihin.

Teksti: **Sinikka Paukkunen** – Kuva: **IKI-hanke**



*Ihmisen elämä on  
kuin aalto, ilot pal-  
kitaan surulla, surut  
ilolla.*

kääntyvien palveluissa ja arjessa tarvitaan yhä enemmän teknologiaa sujuvoittamaan palvelupolkuja ja vapauttamaan ammattilaisten aikaa kohtaamista edellyttäviin tehtäviin. Ennaltaehkäisevästä näkökulmasta katsoen toimintakyvyn ylläpitämiseen tarvitaan mm. vaikuttavien hyvinvointiteknologisten ratkaisujen kehittämistä. Tarvitaan myös jo olemassa olevien teknologioiden hyödyntämistä sekä niistä kertyvän tiedon ja datan jatko hyödyntämistä tiedolla johtamisessa tai esimerkiksi asiakkaan tilanteen kartoittamisessa.

Pitkäjänteinen yhteistyö yli sektorirajojen ja eri palvelutasoilla työskentelevien kesken auttaa teknologisten ratkaisujen kiinnittymisessä luonnolliseksi ja vaikuttavaksi osaksi toimintoja ammattilaisen ja ikääntyvän arjessa. Asiakkaan osallisuutta, asiakasnäkökulmaa ja -kokemusta ei saa unohtaa missään kehittämisprosessin vaiheissa. Ikäteknologiakeskuksen koordinoima asiakasraatitoiminta on toimiva esimerkki ikääntyvien osallistamisesta kehitystyyöhön.



Satakunnassa käynnissä olevassa teknologiapainotteisessa Ikääntymisestä innovaatioiksi – IKI-hankkeessa yhteistyön voima on tullut esiin hankkeen aikana. Kaikki mukana olevat toimijat kohtaavat ikääntyneitä, tuottavat heille kotiin annettavia tai ennaltaehkäiseviä palveluita, tai toimivat asiantuntija- tai kehittämistehtävissä. Tärkeimpänä yhteistyökumppanina ovat kuitenkin ikääntyneet, jotka ovat vahvasti mukana testaamassa, kehittämässä ja antamassa palautetta teknologioista.

### GeroTestbed-toimintamallin kehittäminen

IKI-hankkeen päätuloksena syntyy GeroTestbed-toimintamalli. Toimintamalli tarjoaa teknologian kehittämisen, digitaalisten palveluiden sekä sosiaalisten innovaatioiden testaus- ja tutkimuspalveluita, joiden avulla mahdollistetaan kestävien ja vastuullisten innovaatioiden syntymistä ja edistetään ikääntyvien hyvinvointia. Painopisteenä on ikääntyvien hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja kotona asumisen tukeminen sekä ennaltaehkäisevät toiminnot. GeroTestbed tarkastelee ikääntyneiden palveluita organisaatioarajat ylittävänä palveluprosesseina.

Toimintamallia kehitetään parhailaan monialaisessa työryhmässä tulevaisuustyöpajatyöskentelyä hyödyntäen. Työryhmä muodostettiin hankkeen alussa tehdyn kartoituksen pohjalta. Kartoitus koski ikääntyvien palveluiden nykytilaa ikääntyneiden palvelupoluissa ja yhteistyömuotoja eri toimijoiden välillä, sekä datan ja tiedon keruuta ja jatko hyödyntämistä. Haastatteluin tehtyyn kartoitukseen osallistui eri sektoreilla toimivia, omien palveluidensa parissa ikääntyviä kohtaavia ammattilaisia.

### Yhteistyön voima

Yhteistyön voima on konkretisoitunut IKI-hankkeen aikana monialaisissa kohtaamisissa, joissa on tunnistettu tarpeita GeroTestbed-toimintamallille, asetettu yhteisiä tavoitteita ja aloitettu toiminnan kehittäminen. Kun yhdistetään eri sektoreilla toimivien osaaminen, tiedot, tarpeet, näkökulmat, kokemukset, verkostot sekä innovatiivisuus, voidaan hyvin puhua yhteistyön voimasta. Kirkas yhteinen tavoite ja määrätietoinen yhdessä tekeminen luovat pohjan laadukkaalle kehittämiselle.

Vuodesta 2009 toiminut Satakunta Testbed-toiminta, jonka osaksi GeroTestbed

tulee, on uniikkia valtakunnallisesti. Testauspalvelua koordinoidaan hyvin erilaisille teknologioille ja digitaalisille ratkaisuille. Tuotekehitysympäristöinä toimivat ikääntyneiden kotiympäristöt, asumis- ja palveluyksiköt, oppilaitokset, järjestötoimijat tai erilaiset kaupungin ja hyvinvointialueen yksiköt, joissa suunnitellaan, tuotetaan ja koordinoidaan ikääntyvien palveluita.

Sujuva ja selkeästi koordinoitu testbed-toiminta luo edellytykset tiedon levittämiseksi, osaamisen lisäämiselle ja yritysten mahdollisuuksille kehittää asiakkaille tarvelähtöisiä ja vaikuttavia teknologisia ratkaisuja sekä saada aidoista käyttäjäympäristöistä tietoa ja palautetta. Onnistuneessa testausprosessissa tarvitaan suunnitelmallisuutta ja yhteisymmärrystä - tässä yhteistyössä on voimaa! ♥



### Lisätietoa IKI-hankkeesta

Satakunnassa käynnissä olevassa teknologiapainotteinen Ikääntymisestä innovaatioiksi – IKI-hanke (3/2023–8/2025) on kolmen korkeakoulun (SAMK, Tuni, Diak) yhteishanke, jossa yhteistyötä tehdään muun muassa oppilaitosten, sote-alan osaamiskeskusten, VALLI ry:n Ikäteknologiakeskuksen, hyvinvointialueen, järjestöjen, seurakunnan, yksityisten yritysten sekä kaupungin kulttuuri- ja liikuntatoimien kanssa.

Tietoa Euroopan aluekehitysrahaston ja Porin kaupungin rahoittamasta Ikääntymisestä innovaatioiksi IKI-hankkeesta löydät sivulta

**[www.satakuntatestbed.fi](http://www.satakuntatestbed.fi)**.

Projektipäällikkö Mervi Vähätalo, Satakunnan ammattikorkeakoulu, [mervi.vahatalo@samk.fi](mailto:mervi.vahatalo@samk.fi)

Projektipäällikkö Eveliina Kaukkila, Tampereen yliopisto, [eveliina.kaukkila@tuni.fi](mailto:eveliina.kaukkila@tuni.fi)

Projektikoordinaattori Sinikka Paukkunen, (Diakonia-ammattikorkeakoulu, [sinikka.paukkunen@diak.fi](mailto:sinikka.paukkunen@diak.fi))



### Kirjoittaja

**Sinikka Paukkunen** toimii terveysalan lehtorina Diakonia-ammattikorkeakoulussa.

# Hyvä arki, hyvä mieli

Vanhustenpäivän valtakunnallinen pääjuhla pidettiin tänä vuonna Keravalla sunnuntaina 6.10.2024 ja Vanhustenviikkoa vietettiin teemalla Hyvä arki, hyvä mieli.

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

Tämän vuoden teeman avulla Vanhustyön keskusliitto halusi erityisesti nostaa esille iäkkäiden hyvään arkeen liittyviä asioita, joilla on vaikutusta myös mielen hyvinvointiin: turvallinen asuminen, sosiaaliset suhteet, ulkoilu, liikunta ja digitaidot.

Valtakunnallisen Vanhustenpäivän pääjuhlan juhlapaikkana oli 100-vuotis juhluvuottaan viettävän Keravan Keuda-talo. Paikallisille iäkkäille ja heidän läheisilleen suunnattuun juhlaan tuli noin kolme sataa vierasta. Lisäksi juhlaa seurattiin etäkatso- moissa eri puolilla Suomea.

Tasavallan presidentti **Alexander Stubb**

jatkoi edeltäjiensä viitoittamaa tietä ja toimi sekä Vanhustenpäivän että Vanhustenviikon suojelijana. Hän toimitti juhlaan tervehdyksensä, jonka luki Keravan vanhusneuvoston puheenjohtaja **Ulla Martikainen**.

”Mutta kenties tärkeintä ikääntyessä on sosiaalisten suhteiden säilyminen. Yksin ei pidä koskaan jäädä. Tämä pätee aina lapsista vanhempiin kansalaisiin. Vuodet tai välimatkat eivät ole erottavia tekijöitä. Säännölliset puhelut vaikkapa lapsenlapsille tai ystäville ylläpitävät henkistä jaksamista”, totesi tasavallan presidentti Stubb tervehdyksessään.

Juhlassa puhuivat niin Vanhustyön kes-

kusliiton toiminnanjohtaja **Anni Lausvaara**, Keravan kaupunginjohtaja **Kirsi Rontu** sekä juhlapuheen pitänyt **Pirkko Lahti**. Esiintyjät olivat Keravan alueelta: Naiskuo- ro Ilona, Tanssiorkesteri Capri ja Keravan tanssiopiston balettiryhmä. Juhlan juontaja oli **Ninni Flinck**.

– On suuri kunnia, että Keravan kaupunki saa isännöidä tätä tärkeää juhlaa yhdessä Vanhustyön keskusliiton kanssa. Vanhustenviikon teemassa kiteytyy osuvasti se, mitä me kaikki toivomme niin läheisillemme kuin itsellemme - turvallisuutta, yhteisöllisyyttä ja mahdollisuutta elää onnellista arkea, Rontu sanoo. ♥





## Vahvikelinja hiljenee

Kun Vahvikelinja koronakeväänä 2020 aloitti toimintansa, ei ehkä kukaan osannut ajatella, että se jatkaisi vielä pitkään korona ajan jälkeenkin. Nyt, lähes viisi vuotta myöhemmin on kuitenkin tullut aika päättää toiminta, kun hanke päättyy, viimeinen päivystyspäivä on 15.12.24. Kiitos rahoittajillemme Fortumille, Helsingin kaupungille ja STEA:lle, jotka vuosien varrella mahdollistivat puhelinpalvelun. Lisäksi kiitos kuuluu Keliakialiitolle, Mukes:lle, Helsinki Missiolle, KomPassille Metropolialle sekä vanhusneuvostoille, seurakunnille, kirjastoille, vanhustyöntekijöille ja kaikille muille yhteistyökumppaneillemme ympäri Suomen.

Vuosien varrella on kuultu ja kerrottu monia tarinoita luurin kumman puolin. Yhdessä on naurettu ja joskus surtutkin, koettu elämänmakuinen matka sen kaikkine väreineen. Vanhustyön keskusliitto haluaa lämpimästi kiittää vapaaehtoisia, jotka ovat suurella sydämellä olleet mukana arvokkaassa toiminnassa ilahduttaen ja tuoden vaihtelua ikääntyneiden elämään. Sydämelliset kiitokset myös kaikille soittajille: yli 6000 kertaa saimme keskustella kanssanne ja jakaa pienen palan elämäänne. Usein keskustelu puhelimesta vapaaehtoisien kanssa oli soittajan ainoa kontakti toiseen ihmiseen siinä päivänä, joskus jopa sillä viikolla.

*"Tuntuu kuin tähtitaivas tulisi pimeään, kun Vahvikelinjalta soitetaan ja saa puhua jonkun kanssa."*



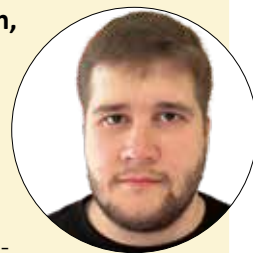
VAHVIKELINJA

## Henkilöstöuutisia

### Kaarlo Lankinen, harjoittelija

Olen Kaarlo Lankinen, ja toimin tällä hetkellä taloushallinnon harjoittelijana Vanhustyön keskusliitossa. Aloitin tehtävässäni syksyllä, ja harjoitteluni jatkuu 31.3. asti. Päivittäisiin työtehtäviini kuuluu monipuolisesti taloushallinnon eri osa-alueita, kuten kirjanpitoa ja laskutusta, mutta sen lisäksi myös nettisivujen päivittämistä ja muita yleisiä toimistotehtäviä. Pidän siitä, että saan tehdä monipuolisesti erilaisia työtehtäviä, sillä se tuo vaihtelua arkeen ja auttaa kehittämään taitojani.

Opiskelen Haaga-Helium ammattikorkeakoulussa tradenomiksi, ja suuntautumiseni on talous ja rahoitus. Opinnoissani olen keskittynyt erityisesti taloushallinnon ja yritysrahoituksen kursseihin, ja tämä harjoittelupaikka on tarjonnut minulle oivan mahdollisuuden soveltaa oppimaani käytännössä. Harjoittelu on ollut erittäin antoisa kokemus, ja olen oppinut paljon uutta niin käytännön työtehtävistä kuin vanhustyön kentästäkin.



## Joululahjavinkki: Ajan aarrejahti -lautapeli

Ajan aarrejahti -lautapeli on kokemusmatka ikääntymiseen. Se syntyi tarpeesta muuttaa yhteiskuntaa ikäystävällisemmäksi ja valmistella yksilöitä kohtaamaan vanhuuden kysymykset rohkeasti ja ennakoiden.

Peli on oppimis- ja kokemusmatka, joka avaa keskustelua ikääntymisen merkityksestä ja sen tuomista mahdollisuuksista. Pelaajat navigoivat pelin läpi vastaten ikään, ikääntymiseen ja ennakointiin liittyviin kysymyksiin. Pelin kulku heijastaa elämän monimuotoisuutta ja tarjoaa pelaajille mahdollisuuden keskustella ja valmistautua tuleviin haasteisiin.



Pelin voittaja ei ole ainoastaan hän, joka ensimmäisenä vastaa jokaiseen vuosikymmenen kysymykseen, vaan myös hän, joka koko matkan varrella oppii eniten ja varautuu parhaiten tulevaan.

Hanki peli joululahjaksi [vtkl.fi](http://vtkl.fi)

## Sananlaskut

Lehden sivuilta löytävät sananlaskut ja mietelauseet on koonnut **Annikki Korhonen**.

## Vuoden vanhusteko

Vuoden vanhusteko -palkinnon sai tänä vuonna Sirkus Magenta. Kotisirkus, joka tuo sosiaalista sirkusta ikääntyville Itä-Helsingissä ja etänä.

Lisätietoa: [sirkusmagenta.fi/sosiaalinen-sirkus/ikaihmiset](http://sirkusmagenta.fi/sosiaalinen-sirkus/ikaihmiset)



## Glädjande åldrande

**T**emat för årets De gamlas vecka var En bra dag, ett gott humör. I högtidstalen lyftes både de utmaningar som äldre människor står inför och de positiva aspekterna.

Arkiater **Risto Pelkonen** skrev klokt under De gamlas vecka: "Ett bra liv betyder olika saker för olika människor: för unga en sak, för äldre någonting annat. Men alla har samma grundläggande behov, såväl materiella som andliga, själsliga och sociala."

På nyheterna och i den offentliga debatten betonas ofta negativa saker med anknytning till äldre. I dessa förmedlas en bild av att åldrande är en mycket obehaglig upplevelse.

Och så är inte fallet.

Förra våren utsågs Finland till världens lyckligaste land för sjunde gången. En lycklig person njuter och gläder sig över också de minsta sakerna, så ock en äldre person. Vi kan också göra mer för att upprätthålla en positiv inställning till åldrandet.

Humor sägs vara ett livselixir. Att skapa glädje skulle kunna vara ett övergripande tema inom äldreomsorgen och hälso- och sjukvården.

Läkarföreningen Duodecims ordförande professor **Min-**

**na Kaila** konstaterar: "Att skratta gör så gott – i synnerhet att skratta tillsammans".

Hon nämner en video på YouTube som illustrerar hur skratt kan vara smittsamt. I videon tittar en person på tunnelbanan på något på sin läsplatta och skrattar högt. Hela tunnelbanevagnen börjar fnittra och sedan skratta, de bara skrattar och skrattar utan att prata.

Äldre kan även skratta åt skämt som riktar sig mot dem.

**Kari Suomalainen** skämtade i sin bok Vanhenemisen taito om att alla vill leva tills de blir gamla utan att bli gamla. Römpän ukko löste dock denna omöjliga ekvation: "Man lever längre om man håller sig ung."

Eller.

*"Jag säger att jag är tio år äldre än vad jag är, så det är trevligt när folk säger att jag ser tio år yngre ut."*

Låt oss inför julen glädjas, skratta och njuta tillsammans och var för sig i detta lyckligaste av länder. ♥

**Kari Mäkelä**

pensionär, medlem i redaktionen för tidningen Seniorarbete.

# Från ett åldrande samhälle till ett långlivat samhälle

Samtidigt som den förväntade livslängden tillämpas som en indikator på samhällsutvecklingen, behandlas konsekvenserna av en längre förväntad livslängd på ett kulturellt och socialt ganska kontroversiellt sätt. Forskning visar emellertid att en lång livslängd inte sträcker ut ålderdomen, utan livet sträcker ut sig i mitten, vilket möjliggör längre karriärer och ökar inte antalet sjuka år.

Text: **Anu Siren** – Bild: **Shutterstock**

Livslängden har ökat betydligt i de utvecklade samhällena. Detta beror inte bara på den medicinska utvecklingen, utan även på samhällsutvecklingen: säkra boendemiljöer, god kosthållning och en förebyggande social- och hälsopolitik. Den förväntade livslängden i Finland ökade för första gången till mer än 50 år under 1900-talets första decennier och började sedan stiga stadigt. Till en början berodde detta på minskad spädbarnsdödlighet, men sedan 1950-talet har den förväntade livslängden ökat, framför allt på grund av en förlängd livscykel.

## Ett långt liv möjligt för allt fler

Utvecklingen av den förväntade livslängden från cirka 50 år till 80 år tyder på en betydande förändring. Demografer påpekar dock att den förväntade livslängden har en eftersläpning och inte exakt återspeglar livslängden för barn idag. Förändringen beskrivs bättre av hur stor andel av åldersgruppen som beräknas nå en viss ålder. Prognosmodellerna varierar något, men modeller baserade på befolkningsdata som samlats in i utvecklade länder förutspår att cirka hälften av dagens barn kommer att uppnå 100 års ålder.

Den ökande livslängden leder till tre be-

tydande förändringar. För det första: livsloppet och dess perioder kommer att förändras. För det andra: samhällsstrukturerna måste anpassas till den långa livslängden. För det tredje: utmaningarna med ojämlikhet betonas.

## Livscykeln uppdelas på ett nytt sätt

Lång livslängd ses ofta som en förbannelse, eftersom det antas att den del av livscykeln som kallas ålderdom blir längre i takt med att livslängden förlängs. Tanken om att ålderdomen börjar vid en viss tidpunkt efter födseln har dock visat sig vara felaktig. Snarare bör ålderdomens inträde bedömas genom att räkna bakåt från döden. När forskare vid Tammerfors universitet undersökte hur åren med sämre funktionsförmåga placerade sig i livet när människor levde längre, påvisade resultaten att antalet år med dålig funktionsförmåga inte ökade även om livslängden ökade.

I ljuset av forskningen verkar det som om livsloppet inte sträcker ut sig mot slutet, utan i mitten. Livet fylls på med fler friska, funktionsdugliga år. Vi hinner göra fler saker i livet, lära oss nya färdigheter, förvärvsarbета längre och leva i ett samhälle med fle-

ra generationer vid liv. Många milstolpar i livsloppet kommer att flyttas och tidpunkten för och längden på utbildning, arbetsliv och pensionering kommer att formas av det förlängda livsloppet. Det allt längre livet och de nya perioderna i livsloppet leder till frågan om vad som är syftet med ett långt liv. Vad ska den "extra" tiden användas till?

## Strukturer måste anpassas

Livet blir allt längre, men samhällets strukturer är utformade för kortare livscykler. Samhället måste anpassa sig till det faktum att människans liv normalt varar i minst hundra år. Detta innebär att strukturerna och systemen måste förnyas på ett fundamentalt sätt. Förändringar måste ske åtminstone inom områdena utbildning, sysselsättning, hälsofrämjande och socialpolitik.





Å ena sidan måste samhället anpassa sig snabbt, eftersom förändringen är snabb, men å andra sidan måste man i den också ta hänsyn till utvecklingar vars konsekvenser vi ännu inte helt förstår. Behovet av att anpassa strukturer för lång livslängd leder till frågan om vi har förmåga att identifiera behoven för den långa livscykeln och förutse den framtida utvecklingen?

### Ojämligheten betonas

En lång livslängd gör också att ojämlikheten i livsloppet framträder på ett nytt sätt. Tidigare avspeglades ojämlikhet i att högre samhällsklasser levde längre och lägre samhällsklasser kortare. Det finns fortfarande en klyfta, men även människor som har vuxit upp och levt under svåra omständigheter kommer att leva länge, och ålderdomen uppnås via många olika livsvägar.

Utsatthet och välbefinnande ackumuleras under livets gång, och ojämlikheten börjar visa sig på nya platser i livet, under andra halvan av livet. Det blir allt mer tydligt i orken i arbetet, pensionstidens finansiering och utkomst samt möjligheten att skaffa hälso- och omsorgstjänster. Betoningen på ojämlikhet hänger samman med frågan om hur riskerna med en lång livslängd fördelas och bärs i samhället.

### Mot ett samhälle med lång livslängd

Finlands befolkning kommer tekniskt att åldras under ytterligare några decennier, varefter åldersgrupperna kommer att vara mer jämnstora. Så befolkningens åldrande saktar med andra ord in, men den långa livslängden kommer att fortsätta. Vi går från ett åldrande samhälle till ett långlivat samhälle.

För att kunna använda lång livslängd som en faktor för välbefinnande och socialt välbefinnande, måste vi förstå hur ett samhälle med lång livslängd skiljer sig från ett åldrande samhälle, och var utmaningarna och möjligheterna i ett åldrande samhälle och ett samhälle med lång livslängd sammanfaller och skiljer sig åt. ♥



### Författare

**Anu Siren** är professor i gerontologi vid Tammerfors universitet.

*Hyvää Joulua ja  
Onnellista Uutta Vuotta!*



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

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