



Vanhustenpäivä 6.10.2019, Sodankylä

Juhlapuhe: Hannakaisa Heikkinen, Vanhustyön keskusliiton puheenjohtaja, kansanedustaja

Hyvä vanhustenviikon pääjuhlan juhlayleisö niin täällä Sodankylässä kuin kaikkialla, missä tätä tilaisuutta tekniikan välityksellä katsotaan!

Vanhustenpäivä on yksi maamme vanhimmista teemapäivistä. Ensimmäinen valtakunnallinen vanhustenpäivä järjestettiin 19. syyskuuta 1954 eli 65 vuotta sitten. Päivän pääjuhla pidettiin tuolloin Helsingin kaupungin vanhainkodissa.

Tuolloin todettiin Vanhustenpäivän tarkoituksena olevan saada kaikki ne, joilla on ”elossa vanhenevia omaisia, näitä silloin muistamaan ja tuomaan ilmi koko yhteiskunnan kiitollisuus sille polvelle, joka on nykypolven elämän rakentanut.”

Vuonna 1967 Vanhustenpäivä vakiintui vietettäväksi lokakuun ensimmäisenä sunnuntaina. Sittenkin vanhuset saivat kokonaisen teemaviikon, kun vanhustenpäivää seuraavaa viikkoa alettiin viettämään Vanhustenviikkona.

Pidempi elämä on yhteiskunnan suuri saavutus ja ikäihmiset kansakunnan rikkaus. Elämän pidentyessä ja yhteiskunnan muuttuessa vanhuuskin muuttuu. Jokainen sukupolvi vanhenee omalla tavallaan, omine tarpeineen ja mahdollisuuksineen – omaa historiaan mukanaan kuljettaen.

Hyvän yhteiskuntakehityksen turvaamiseksi väestörakenteen muutos tulee ottaa huomioon kaikessa päätöksenteossa ja kaikkien päätösten vaikutuksia pitää harkita myös ikäihmisten näkökulmasta.

Väestön vanheneminen ja hyvin iäkkäiden ihmisten määrän kasvu vaikuttaa näin koko yhteiskuntaan, ihmisen koko elämänsä ajan ja kaikkiin sukupolviin.

Yhteiskunnan tehtävänä on ohjata muutosta siten, että pitkä elinikä koituu ihmisille hyväksi ja että vastaamme siitä syntyviin uusiin tarpeisiin.

Tänä vuonna Valtakunnallisen vanhustenpäivän ja vanhustenviikon teemana on ”varaudu vanhuuteen”. Tuota toteamusta voi tarkastella monesta näkövinkkelistä.

Kansanedustajana ja kuntapäättäjänä pohdin toimenpiteitä, millä tavoin valtio ja kunnat voivat rakentaa asukkailleen hyvää vanhuutta.

Toimiva terveydenhuolto, riipeä pääsy palveluiden pariin silloin, kun on tarvis.

Turvallinen asumisympäristö, hiekoitetut, auratut ja valaistut kulkuväylät.

Monipuoliset liikunta- kulttuuri ja muut harrastemahdollisuudet.

Riittävät resurssit kotihoitoon ja pitkäaikaishoitoon.

Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto, syöpäseulonnat, muistisairauksien ennaltaehkäisy.

Erilaiset tietoisuuskampanjat, millä ikääntyviä kannustetaan oman terveyden ja toimintakyvyn ylläpitoon.

Toimenpiteet, joilla vanhusten hoiva ja hoito saataisiin jokaisessa hoivayksikössä sellaiseen kuntoon, että alalle saadaan uusia työntekijöitä ja vanhusten omaiset voivat jättää omaisensa hyvillä mielin hoitoon.



Yksinäisyyden ehkäisy. Lämpimän ruuan mahdollistaminen jokaiselle vanhukselle.

Sitä kaikkea muun muassa on yhteiskunnan varautuminen hyvään vanhuuteen.

Miten minä itse, keski-ikäinen, ruuhkavuosia elävä perheenäiti voin varautua vanhuuteen, jos Luoja minulle elinpäiviä sinne saakka suo? Mitä minä voin tehdä omassa arjessa hyvän vanhuuden eteen?

Aloitan tottelemalla Urho Kekkosta: ”Jokainen syy, joka estää kuntoilun, on tekosyy”. Arkiliikunta kunniaan, kävely ja luonnossa liikkuminen hoitavat niin kehoa kuin mieltä.

Pidän yllä ystävyssuhteita. Puhun ja pussaan kotona, pidän yhteyttä ihmisiin, joiden seura tuottaa hyvää mieltä puolin ja toisin.

Huolehdin, ettei kotitalouteni ylivelkaannu. Käytän kohtuutta ja harkintaa talouteni hoidossa. Ymmärrän, ettei tavara tee onnelliseksi eikä maallinen mammona ole hyvän elämän mitta.

Teen jo nyt kirjallisen hoitotahdon. Kaiken varalta.

Alan suunnittelemaan, miten tulen asumaan sitten, kun lapset ovat lentäneet pesästä ja me puolisoni kanssa emme enää tarvitse kaikkia niitä huoneita, mitkä meillä nyt ovat ahkerassa käytössä.

Hyvät kuulijat!

Mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen vanhuuden tavoittelu on yksi tärkeimpiä asioita ikääntyvässä yhteiskunnassamme. Suomi vanhenee nopeasti. Yli 75-vuotiaita ikäihmisiä on nyt noin 500 000, kymmenen vuoden päästä jo 800 000. Kasvuvauhti on hurja. Nopeasti vanhenevassa maassa on löydettävä uusi ote ikääntyneitä koskeviin ratkaisuihin.

Mitä paremmat edellytykset jo keski-ikäisillä ja nuorilla eläkeläisillä on aktiiviseen elämään, oman vanhuuden suunnitteluun, terveyden ylläpitämiseen, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja kuntoutukseen, sitä pidempään säilyvät toimintakyky ja omatoimisuus. Mitä paremmin fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö tukevat ikäihmisten toimeliasta elämää, sitä pidemmälle lykkäytyy vaativien sosiaali- ja terveystalveluiden tarve. Vanhuuteen varautuminen tarkoittaa ennakointia, elämänhallintaa ja vastuun ottamista oman terveyden vaalimisesta. Yhteiskunnan tehtävä on puolestaan tehdä hyvät valinnat mahdollisimman helpoiksi toteuttaa.

Hyvä juhlayleisö!

Haluan nostaa esille erityisesti kolme asiaa vanhuuteen varautumisesta.

Työelämästä eläkkeelle siirtyminen on iso elämänmuutos. Moni ihminen on hyvin voimakkaasti sitoutunut työhönsä ja työyhteisöönsä, olipa työpaikka oma maatila tai sairaanhoitajan tai vaikka yritysjohtajan työ. Eläköityminen voi tuoda myös negatiivisia tunteita, tyhjyyttä ja tarpeettomuuden tunnetta. Ei ole merkityksetöntä, miten uusi eläkeläinen viettää nuo työltä vapautuneet tunnit. Tuleeko tilalle hyviä harrastuksia, tasapainoista sosiaalista elämää vaiko yksinäinen sohva ja kenties alkoholi.

Siksi työelämästä vanhuuseläkkeelle siirtyville tulisi tarjota lakisääteinen hyvinvointi- ja terveystarkastus, joka on suunniteltu juuri tätä elämäntilannetta varten. Tarkastuksessa terveydenhuollon ammattilainen kartoittaisi eläköityvän keskeiset terveysriskit ja mahdolliset piilevät sairaudet sekä ohjaa ja kannustaa terveellisiin elämäntapoihin ja sosiaalisesti aktiiviseen elämään.



Toiseksi: muistisairauksien ehkäisy tulee nostaa muiden kansantautien ehkäisyn rinnalle. Muistisairauksien lisääntyminen on yksi lähivuosikymmenien suurimpia kansanterveydellisiä, taloudellisia ja inhimillisiä haasteita.

Muistisairauksia sairastavien ihmisten määrä kasvaa tulevaisuudessa väestön ikääntyessä. Suomessa on tällä hetkellä muistisairaita noin 130 000. Vuoteen 2050 mennessä määrä voi jopa kaksinkertaistua. Aktiivisella elintapaohjauksella sairastumisen alkua on mahdollista siirtää 5-10 vuotta. Tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että esimerkiksi aktiivinen aivojen käyttäminen kaikissa ikävaiheissa, monipuolinen liikunta, terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio, päävammojen sekä sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisy voivat vähintään hidastaa myös muistisairauksien puhkeamista. Nämä elämäntapamuutokset ehkäisevät myös muita kansansairauksia.

Kolmanneksi ikäihmisten ravitsemuksesta: vanhusten vajaaravitsemuksen tulee kiinnittää erityistä huomiota kaikissa sosiaali- ja terveydenhoidon palveluissa. Vajaaravitsemuksen ennalta ehkäisy, tunnistaminen ja siihen varhainen puuttuminen on erityisen kustannustehokasta ja varmistaa mahdollisimman hyvän toimintakyvyn. Vajaaravitsemuksen tunnistamisen taidot ja riittävä tietoisuus ovat tarpeen myös omaisille sekä vapaaehtoistoimijoille. Vanhukset tarvitsevat maittavaa ja mieluista ruokaa eikä heiltä saa viedä maitoa eikä lihaa lautaselta! Ilmaston muutoksen hillitsemiseen pitää löytää oikeita keinoja eikä käyttää vanhusten ravitsemusta politiikan pelinappulana.

Hyvät kuulijat!

Näitä edellä mainittuja asioita voimme me jokainen tavallamme pitää esillä ja edistää. Jotta yhteiskuntamme näkee niiden merkityksen ja toimii.

Uskallan kuitenkin todeta, että se kaikista tärkein varautuminen vanhuuteen tapahtuu meidän mielissämme -jos on tapahtuakseen. Se nimittäin on kyky kiitollisuuteen.

Meillä kaikilla on syytä olla niin paljosta kiitollinen. Elämän lahja. Itsenäinen Isänmaa. Maailman onnellisin maa.

Kyky tuntea kiitollisuutta estää sotkeutumisen lillukanvarsiin, estää katkeruuden asettumisen pitämään majaa sydämeen ja antaa tilaa ilolle ja hyvälle mielelle. Ei eletyn ja koetun tarvitse olla täydellistä satumaan tangoa. Ihan tavallinen elämä riittää, jotta siitä voi olla kiitollinen.

Lähdin nuorena tyttönä, neljännesvuosisata sitten, opiskelemaan vanhusten sairaanhoitajaksi siksi, etten uskonut kestäväni lasten sairauksien tai lapsen kuoleman kohtaamista. Ajattelin, että jokainen vanhus on joka tapauksessa voittaja, saanut elää pitkän elämän. Vanhusten sairaanhoitajana minun ei tarvitsisi tehdä ketään tuoreeksi tai terveeksi vaan tärkein, mitä voisin antaa hoitotilanteessa olisi aito läsnäolo ja arvostus. Näin ajattelen yhä tänäkin päivänä. Parasta, mitä voimme toisillemme antaa on olla läsnä. Olemme olemassa toisiamme varten ja tulemme näkyviksi toisten ihmisten kautta. Katsotaan kiitollisina elettyä elämää ja annetaan arvo myös omalle elämälle.

Juankoskella syntyneenä siteeraan toisen, aika paljon kuuluisamman juankoskelaisen sanailijan Juice Leskisen runoa:

”On helppoa olla samaa mieltä,

on helppoa olla mieletön,

vaan enemmän löytää,



kun poikkeaa tieltä
ja oikaisee läpi metsikön.”

Siunattua syksyä kaikille! Muistetaan, että jokaisen polku ja taivallus elämän metsikössä on yhtä arvokas!