

# Vanhustyö

SENIORARBETE

2-3 • 2024

**Elämä vaatii  
taidetta!**

**Vanhustyön  
tulevaisuuden  
visiot ja  
haasteet**



# Juhlanumero

# Vanhustyö

SENIORARBETE

## Juhlanumero

6-9

Vanhustyön kipukohtia ja kehityskulkuja: Tulevaisuuden visiot ja haasteet

lääkkäiden ihmisten tarpeet ovat yhtä moninaiset kuin heidän taustansakin. Vanhuus ei ole yhtenäinen tila, vaan iäkkäiden keskuudessa on huomattavaa vaihtelua terveydentilassa, toimintakyvyssä ja elämänvaiheissa. Heidän roolinsa aktiivisina yhteiskunnan jäseninä ja jatkuvuuden välittäjinä on aliarvioitu. Liian usein heidät nähdään vain palveluiden tarvitsijoina.

10-11

Ikäystävällistä Suomea rakentamassa - VTKL 75 vuotta

Vanhustyön keskusliiton 75-vuotinen historia on tarina jäsenyhteisöjen voimasta, sitoutumisesta ja yhteisöllisyydestä. Yhdessä jäsenyhteisöjensä kanssa Vanhustyön keskusliitto on tehnyt merkittävää työtä vanhusten aseman ja arvostuksen parantamiseksi yhteiskunnassa.

16-17

Elämä vaatii taidetta!

2010-luvulla tunnistettiin kulttuurihyvinvointitoiminnan ja laajenevan tutkimusnäytön kautta, että taidetoiminta ja monipuolinen kulttuurinen harrastustoiminta ovat yhteydessä hyväksi koettuun terveydentilaan, hyvään elämänlaatuun sekä esimerkiksi matkailuun, ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen.



24-25

Näkymättömyyden verhon raottaminen

Sateenkaarihistorian jäljet ja näkymättömyyden verho vaikuttavat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien ihmisten elämään vielä heidän eläkevuosinaan. Vanhustyön keskusliiton uudella Sateenkaariseniorit näkyviksi -hankkeella pyritään lisäämään sateenkaarisenioreiden osallisuutta ja yhdenvertaisuutta Pohjois-Pohjanmaalla.

Aralta avustusta esteettömyyskorjauksiin

Aran korjaus- ja esteettömyysavustukset ovat olleet tehokas keino parantaa ikääntyneiden asumisolosuhteita. Avustukset ovat kohdistuneet tarkoituksenmukaisesti pienituloisille ja vähävaraisille iäkkäille tai vammaisille henkilöille.



34-35

**Vanhustyö-lehti 4/2024 ilmestyy 25.9.2024 – Yhteistyössä on voimaa**

- 4** Pääkirjoitus: Menneisyyden tuntemus auttaa ymmärtämään tulevaisuutta
- 5** Toriparlamentti: "Opin ikäihmisiltä joka päivä jotain uutta"
- 6 Juhlanumero**
- 6** Vanhustyön kipukohtia ja kehityskulkuja: Tulevaisuuden visiot ja haasteet
- 10** Ikäystävällistä Suomea rakentamassa – Vanhustyön keskusliitto 75 vuotta
- 12** Lähes puolet suomalaisista on varautunut vanhuuteen
- 14** Iäkkäät ihmiset eivät ole yhtenäinen ryhmä
- 16** Elämä vaatii taidetta!
- 18** Lyhyesti

## KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 20** Ikääntyneiden ihmisten hoito ja palvelut pohjaavat vahvaan gerontologiseen osaamiseen ja asiantuntijuuteen

## OSALLISUUS

- 22** Yhteisvoimin edistämään gerontologista vapaaehtoistoimintaa
- 24** Näkymättömyyden verhon raottaminen

## JUHLAVUODET

- 26** "On niin helppoa puhua, kun ollaan samassa veneessä"
- 28** Puhelinlinja, jossa miehet haluavat keskustella ja naiset visaila
- 30** Kenenkään ei pidä jäädä yksin digitalisoituvassa arjessa

## ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 34** Aralta avustusta esteettömyyskorjauksiin

## DIGI JA TEKNOLOGIA

- 36** Kehittäminen vanhustyössä

## TEHDÄÄN IÄSTÄ NUMERO

- 38** Ikääntymisen ennakointi on huomisen hyvinvointia
- 40** Rollaattorit yhteiskäytössä
- 42** Ratkaisuja hyvään arkeen  
- Vanhustyön huipputapahtuma Hyvä Ikä tulee taas
- 44** Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
- 45** Ajan virrassa
- 46** Ristikko
- 47** Ledare: Kännedom om det förgångna hjälper en att förstå framtiden
- 48** Äldrearbetets smärtpunkter och utvecklingsförlopp: Framtida visioner och utmaningar



## Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

### TOIMITUSKUNTA

Anni Lausvaara (pj)  
Eeva Aartolahti  
Anna Haverinen  
Satu Karppanen  
Teppo Kröger  
Kari Mäkelä  
Pirjo Rehula  
Merja Lankinen (siht.)

### PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

### TOIMITUS

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

Kansikuva: Shutterstock

### TAITTO

PunaMusta Oy,  
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

### TILAUKSET

vtkl.fi/tilaa-lehti  
info@vtkl.fi  
tai toimituksesta

### ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus  
info@vtkl.fi

### PAINO

PunaMusta Oy

### TILAUSHINNAT 1.1.2024 ALKAEN

Kestotilaus 47 euroa/vuosi  
Opiskelijatilaus 32 euroa/vuosi  
Irttonumero 9 euroa + postikulut

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:  
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

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



## Menneisyyden tuntemus auttaa ymmärtämään tulevaisuutta

**H**istoriankirjoituksen tärkein merkitys on siinä, että se auttaa meitä ymmärtämään nykyaikaa ja josain määrin jopa ennustamaan tulevaa. Nykyaika on seurausta menneisyydessä tapahtuneesta kehityskulusta, joten historian tarkastelu luo aikaperspektiivin myös tulevien kehityskulkujen arviointiin. Kun vertaamme menneisyyttä ja nykypäivää, on hämmästyttävää huomata miten monet asiat ja ilmiöt toistuvat myös nykypäivänä.

MYÖS VANHUSTYÖN KESKUSLIITON tähänastisessa 75 vuoden historiassa tiettyjen ilmiöiden toistuminen on selkeästi nähtävissä. Esimerkiksi tieteellisen tutkimuksen ja käytännön toiminnan tiivis yhteys nähtiin tärkeänä jo liiton perustamisvaiheessa ja tämä sidos on säilynyt vahvana yli vuosikymmenten. Se kantaa myös tulevaisuuteen. Liiton perustajajäsenet odottivat keskusjärjestöltään koulutusta ja gerontologisen tiedon tukea silloisille yksityisille vanhainkodeille, joista vanhimmat olivat aloittaneet toimintansa jo 1800-luvun puolivälissä.

NYKYSELVITYSTEN MUKAAN jäsenistö arvostaa edelleenkin ajantasaisen ja luotettavan tiedon saantia. Nykyisin jäsenistö pitää tärkeänä myös yhteistä vaikuttamistyötä,

jonka merkitys korostunee tulevaisuudessa entistäkin enemmän. Kolmas esimerkki pitkäkestoista ilmiöistä on iäkkäisiin ihmisiin liittyvät asenteet. Jo liiton ensimmäisissä säännöissä todettiin, että sen tehtävänä on pyrkiä ”kohottamaan vanhukset heille kuuluvaan kunnioitettuun asemaan yhteiskunnassa”. Nykypäivän valossa ja hoivakriisien toistuessa voidaan todeta, että tämä tehtävä ei ole tullut valmiiksi. Liitossa onkin meneillään sekä ikäasenteisiin liittyvää tutkimusta että kansanliike asenteiden parantamiseksi.

SUOMI KUULUU maailman nopeimmin vanhenevien kansakuntien joukkoon ja ennusteiden mukaan ikääntyneiden määrä kasvaa maassamme voimakkaasti vielä usean vuosikymmenen ajan. Vanhustyön keskusliitto jatkaa tinkimättömästi työtään kansalaisten arvokkaan vanhuuden puolesta. ❤️

**Anni Lausvaara**  
toiminnanjohtaja  
Vanhustyön keskusliitto

# ”Opin ikäihmisiltä joka päivä jotain uutta”

Kysyimme vanhuusalan ammattilailta, mikä tekee heidän työstään mukavaa. Saimme runsaasti vastauksia ja niistä huokui ylpeys omaan työhön sekä työn mielekkyys ja ihmisläheisyys.

## 1. Mikä tekee työstäsi mukavaa?

## 2. Mikä on parasta omassa työssäsi?



1. Erilaiset työpäivät ja ihmisten kohtaaminen. Ikääntyneiden tilanteiden ja elämäntarinoiden kuuleminen sekä tukeminen erilaisin keinoin.
2. Ikääntyneet asiakkaat ja huippu työkaverit.

1. Jokainen käynti ikäihmisen luona on erilainen. Työssä saa ikäihmiseltä hyvin paljon kiitosta. He ovat vähään tyytyväisiä. Tykkäävät jutella ja kertoa elämästään, huolistaan ja iloistaan.
2. Työ antaa paljon. Ihania kohtauksia. Kun on aikaa käynnillä ja saa kunnolla jutella. Tuoda iloa päivään. Auttaa ja helpottaa ikäihmisen arkea.

1. Parasta työssäni on vanhukset ja se valtava elämäkokemus ja iän tuoma tyyne viisaus joka ikääntyneistä loistaa. Opin ikäihmisiltä joka päivä jotain uutta. Voisin kuunnella heidän elämäntarinoitaan loputtomiin. Heistä löytyy niin paljon tietoa, taitoa ja ihania ideoita, kun vain kuulevat korvat ja vastaanottavainen mieli ovat läsnä.
2. Jokainen päivä on erilainen ja antaa mahdollisuuden hyödyntää osaamistani niin monin tavoin.

1. Työn monipuolisuus ja vaihtelu. Samanlaista työpäivää ei ole.
2. Kohtaamiset iäkkäiden kanssa. Elämäkokemus ja herkkyys näkyy ja tuntuu.

1. Kollegat, oma esimies, työntekijät, vanhukset ja omaiset. Teen työtä, jolla on merkitystä oikeasti.
2. Kun näkee oman työnsä jäljen, kun saa tukea ja auttaa ja siitä saa kiitosta. Myös muiden onnistuminen tuo minulle iloa. Parasta on kuitenkin vanhukset ja kollegat. ❤️

1. Asiakastyö! Erilaisten ihmisten tapaaminen. Hyvät työkaverit.
2. Kohtaamiset ja onnistumiset. Pohtia ja löytää keinoja yhdessä ikäihmisen kanssa arjen selviytymisen tueksi.

1. Työn itsenäisyys, pystyy itse suunnittelemaan kalenterinsa, joten ei ole stressiä työnkuormasta. Se, että työtä arvostetaan niin työnantajan kuin asiakkaiden taholta. Jokainen päivä on erilainen, ja tapaa paljon ihmisiä päivittäin. Lisäksi ihanaa tehdä koulutusta vastaavaa työtä, joka näin geronomin koulutuksella, ei ole aina itsestään selvää.
2. Parasta on, kun saa auttaa asiakkaita. Pystyy olemaan tukena heidän elämäntilanteissaan. Asiakkaat yleensä. Vaikka heillä on haastavia tilanteita elämässään, osaavat he olla kiitollisia pienistäkin asioista. Parasta on myös se, että saa halata, ja nauraa sekä olla oma itsensä.

1. Hyvät työkaverit, liukuva työaika, etätömahdollisuus.
2. Asiakkaat ja kohtaamiset heidän kanssaan. Se tunne, kun teet merkityksellistä työtä ja huomaat, että myös asiakas kokee sinut ja tapaamisen merkityksellisenä.

1. Saat tehdä arvokasta työtä ikääntyneiden kanssa ja suunnitella sekä toteuttaa jokaisen oman näköisen elämän tuottamista, kokonaisvaltaisesti ja moniammatillisesti, erilaisine kokonaisuuksineen merkityksellisesti ja mielekkäästi. Tuottaa iloa ja hyvää mieltä. Ikä ystävällisyys.
2. Tehdä arvokasta työtä iloineen ja suruineen, arvokkaat palautteet onnistumisista läsnä olevasti kohdaten ja kuunnellen. Hyvä ja arvostava työyhteisö. Kun työntekijät voivat hyvin, niin asiakkaasikin voivat hyvin.

# Vanhustyön kipukohtia ja kehityskulkuja: Tulevaisuuden visiot ja haasteet

Hallituksen painopisteinä ovat iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. Riittävän varhain tarjottavilla tukipalveluilla tuetaan asiakkaiden toimintakykyä ja siten lykätään säännöllisen kotihoidon tarvetta.

Teksti: Kaisa Juuso

**S**uomi on yksi maailman nopeinten ikääntyvistä maista. Tilastokeskuksen mukaan 75 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä oli vuonna 2021 noin kymmenen prosenttia, ja määrän ennustetaan kasvavan 14 prosenttiin vuonna 2030 ja 16 prosenttiin vuonna 2040. Tämä merkittävä väestörakenteen muutos asettaa vanhustyölle sekä haasteita että tarjoaa uusia mahdollisuuksia.

## Iäkkäiden tarpeet vaihtelevat

Liian usein iäkkäistä puhutaan vain palveluja tarvitsevana joukkona, vaikka säännöllisten sote-palvelujen tarpeessa on vain pieni osa iäkkäistä väestöstä.

Iäkkäiden ihmisten tarpeet ovat yhtä moninaiset kuin heidän taustansakin. Vanhuus ei ole yhtenäinen tila, vaan iäkkäiden keskuudessa on huomattavaa vaihtelua terveydentilassa, toimintakyvyssä ja elämäntilanteissa. Heidän roolinsa aktiivisina yhteiskunnan jäseninä, kuluttajina, isovanhempina, järjestöjen jäseninä ja jatkuvuuden välittäjinä on aliarvioitu ja liian usein heidät nähdään vain palveluiden tarvitsijoina.

## Terveys ja hyvinvointi etusijalla

Hallituksen painopiste on selkeä: iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantami-

nen on keskiössä. Terveelliset elämäntavat, kuten aktiivisuus, oikeanlainen ravitsemus, mielen hyvinvoinnin tukeminen, osallisuuden, aktiivisuuden ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen ja yksinäisyyden vähentyminen, ovat avainasemassa. Elinikäisen oppimisen ja turvallisuutta edistävien toimien merkitys korostuu, kun pyritään vähentämään sairauksia ja pitkittämään itsenäistä elämää.

Hallituksen strategia tukee iäkkäiden toimintakykyä monin tavoin. Esimerkiksi muistisairauksien varhainen tunnistaminen ja hoito sekä monipuoliset kulttuuri- ja liikuntapalvelut edistävät niin fyysistä kuin henkistäkin terveyttä. Kuntien terveyden edistämisen määrärahojen korotus ja ”Suomi liikkeelle” -ohjelma ovat konkreettisia askelia kohti tervettä ikääntymistä.

Hallitusohjelman mukaisesti kuntien terveyden edistämisen määrärahaa on lisätty vuosille 2024–2027 27 M€. Raha kohdennetaan iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn, kotona pärjäämisen ja omaishoitajien tukemiseen

## Palvelurakenteen uudistaminen

Vanhusten palvelujärjestelmä on kokenut merkittäviä muutoksia. Hajautetusta järjes-



Kuva: Shutterstock



telmästä on siirretty yhä enemmän keskitettyihin ja integroituihin palveluihin. Tämä muutos on välttämätön, sillä iäkkäiden palvelutarpeet kasvavat samalla kun resurssit ovat rajalliset. Uudistuksessa keskeistä on palvelujen saatavuuden ja laadun varmistaminen.

Ympäri vuorokautisen palveluasumisen resurssit ovat kireällä, ja henkilöstömitoituksen säätely on herättänyt keskustelua. Laadukkaan hoidon turvaaminen edellyttää riittävää ja osaavaa henkilökuntaa, mutta taloudelliset ja henkilöstöresurssien haasteet vaativat joustavia ratkaisuja.

Ympäri vuorokautisen palveluasumisen laadun ja asiakasturvallisuuden varmistamiseksi sen henkilöstön määrästä suhteessa toimintayksikön asiakkaisiin on säädetty lailla. Sekä taloudellisten että henkilöstöresurssien niukkuuden vuoksi on hallitus päättänyt väljentää numeerista mitoitus- ta siten, että edellytetty vähimmäismitoitus on 0,6 työntekijää asiakasta kohden vuoden 2025 alusta lähtien. Mitoitus on kuitenkin edelleen sen verran korkea, että se pääsääntöisesti riittää turvaamaan asiakasturvalli-

sen hoidon ja huolenpidon toteutumisen. Kyse on kuitenkin vähimmäismitoituksesta, joten asiakkaiden palvelutarpeen niin edellyttäessä mitoituksen tulee olla korkeampi.

Kotona asumisen tukipalveluja, kuten ateria-, siivous- ja pyykkipalveluita tulisi antaa tarpeen mukaan matalalla kynnyksellä tukemaan iäkkäiden ihmisten kotona asumista. Riittävän varhain tarjottavilla tukipalveluilla voidaan myös tukea asiakkaiden toimintakykyä ja siten lykätä säännöllisen kotihoidon tarvetta.

Kotihoidon vuorokauden ajasta riippumattomat palvelut mahdollistavat kotona asumisen silloinkin, kun on tarve yöaikaisille käynneille ja toisaalta se mahdollistaa ruuhkahuippujen tasaamisen joltakin osin aamuvuorosta. Työn tutkimus on lisäksi osoittanut, että aamun tuntien ruuhkahuipun tasoittuminen kotihoidossa vähentää kotihoidon henkilöstötarvetta.

Lisäämällä yhteisöllistä asumista kotihoidon ja ympäri vuorokautisen palveluasumisen väliin voidaan purkaa painetta kotihoidosta niiden asiakkaiden osalta, joilla on runsaasti käyntejä kaikkina vuorokau-



**Riittävän varhain tarjottavilla tukipalveluilla voidaan tukea asiakkaiden toimintakykyä ja siten lykätä säännöllisen kotihoidon tarvetta.**



Kuva: Shutterstock





Kuva: Shutterstock



Kuva: Shutterstock

den aikoina ja toisaalta myös tarjota tarpeisiin vastaavat palvelut osalle niistä asiakkaista, jotka ovat nyt sijoittuneet ympärivuorokautiseen palveluasumiseen vaihtoehtojen puuttuessa.

Ympärivuorokautinen palveluasuminen voidaan keskittää niille asiakkaille, joiden toimintakyky ja terveydentila edellyttävät henkilöstön jatkuvaa läsnäoloa. Näitä paikkoja ei kuitenkaan ole mahdollista vähentää, jotta palvelua on tarjolla sitä tarvitseville.

Omaishoidon rooli korostuu yhä enemmän, ja sen tukemiseen on kiinnitetty huomiota lainsäädännöllisesti sekä käytännön palveluiden kautta. Omaishoitajat tarvitsevat tukea jaksamiseensa, ja heille tulee tarjota tarpeenmukaisia palveluita kuten terveystarkastuksia ja vapaapäiviä.

Perhehoitajien roolin vahvistaminen omaishoitajien vapaiden joustavassa jaksotamisessa useammalle päivälle tulisi tunnistaa nykyistä paremmin.

### Henkilöstön saatavuus ja koulutus

Henkilöstöpula on yksi suurimmista haasteista vanhustyössä. STM:n Hyvän työn -ohjelma pyrkii vastaamaan tähän tarpeeseen.

Ohjelma sisältää henkilöstöä koskevan tietopohjan ja ennakkoinnin parantamiseen liittyviä toimia ja koulutusmäärien lisäämistä ja koulutuksen rakenteiden kehittämistä. Ohjelmassa myös edistetään ammattihenkilöstön mahdollisuuksia keskittyä asiakastyöhön ja selkiytetään henkilöstön työnjakoa, parannetaan ammattihenkilöstön mahdollisuuksia keskittyä omaa osaa-

mistaan vastaavaan työhön muun muassa lisäämällä tukipalveluiden ja avustavan henkilöstön käyttöä, uudistetaan ammattihenkilöstöä koskeva lainsäädäntö ja laajennetaan rekrytointia mm. lisäämällä kansainvälistä rekrytointia.

Ohjelman yhtenä tavoitteena on parantaa työn veto- ja pitovoimaa ja työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tueksi on käynnistetty alueellisia valmennusohjelmia. Ohjelman toimenpiteiden etenemistä seurataan puolivuositain vuoden 2027 loppuun saakka.

### Vapaaehtoistyön merkitys

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa vanhustyötä. Se ei ainoastaan tuo iloa ja sisältöä iäkkäiden ihmisten elämään, vaan on myös arvokasta tukea ammattilaisten työlle. Vapaaehtoistyö mahdollistaa osallisuuden ja aktiivisen osallistumisen yhteiskuntaan, mikä on olennaista henkisen hyvinvoinnin kannalta.

Vapaaehtoistoimijat voivat olla monin tavoin tukemassa iäkkäiden asiakkaiden hyvinvointia sellaisissa toiminnoissa, jotka eivät edellytä sosiaali- ja terveydenhuollon ammatillista osaamista, kuten esimerkiksi ystävöitymisessä.

Vapaaehtoistoiminnassa mukana oleminen ja vapaaehtoisena toimiminen on itsensä hyvinvointia edistävä tekijä. Hyöty tulee esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan kautta karttuvista sosiaalisista suhteista, päivärystymisestä ja kokemuksesta olla tarpeellinen. Vapaaehtoistoiminta mahdollistaa yhteiskuntaan kiinnittymisen, yhteiskunnallista

osallisuutta, mielekästä tekemistä, toimijuutta ja valtaistumista. Vapaaehtoistoiminnan avulla voidaan myös aktiivisesti edistää yhteisöllisyyttä, vähentää yksinäisyyttä ja ennakkoluuloja sekä lisätä sukupolvien välistä kanssakäymistä.

### Kohti tulevaisuutta

Vanhustyön kenttä on murroksessa. Väestön ikääntyessä on entistä tärkeämpää tunnistaa ja arvostaa iäkkäiden ihmisten moninaisuutta ja potentiaalia yhteiskunnan aktiivisina jäseninä. Samalla on kehitettävä palvelurakennetta, henkilöstön valmiuksia ja tukiverkkoja, jotka mahdollistavat iäkkäiden hyvän elämänlaadun ja toimintakyvyn ylläpitämisen. Tulevaisuuden vanhustyössä korostuvat ennakoiva ote, laadukkaat palvelut ja jokaisen yksilön kunnioitus. ♥



Kuva: Lauri Heikkinen



### Kirjoittaja

Artikkelin kirjoittaja on sosiaali- ja terveysministeri **Kaisa Juuso**.

# Vanhustyön keskusliitto 75 vuotta

## Ikäystävällistä Suomea rakentamassa

Vanhustyön keskusliitto on perustamisestaan vuonna 1949 lähtien ollut keskeinen toimija suomalaisessa vanhustyössä, edistään vanhusten asemaa ja hyvinvointia yhteiskunnassa. Liiton ja sen jäsenistön vaikuttavuus on näkynyt monella tasolla, erityisesti lainsäädännössä, yhteiskunnallisessa asenneilmapiirissä ja konkreettisissa palveluissa.

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

**V**anhustyön keskusliitto - Centralförbundet för de gamlas väl ry, silloiselta nimeltään Vanhainsuojelun keskusliitto - Centralförbundet för de åldrigas väl, perustettiin alun alkaen vanhustyötä tekevien järjestöjen yhteiselimeksi, ja tämä tehtävä liitolla on edelleen säilynyt. Jäsenyhteisöt olivat ja ovat edelleen liiton toiminnan selkäranka, ja niiden sitou-

tuminen ja aktiivisuus ovat mahdollistaneet monet saavutukset.

### **Yhdessä jäsenistön kanssa**

Vanhustyön keskusliiton katsottiin järjestöjen yhteiselimenä auttavan parhaiten jäsenjärjestöjään muokkaamalla asenteita vanhuksille ja vanhustyölle myönteisemmäksi yhteiskunnassa sekä lainsäätäjien et-

tä viranomaisten keskuudessa. Varsinaisen vanhustyön liitto jätti pääsääntöisesti jäsenjärjestöilleen.

Vielä 1950-luvulla liiton toiminta oli hyvin Helsinki-keskeistä ja jäseniä vuonna 1959 oli 35. Seuraavalla vuosikymmenellä liiton toiminnan painopisteiksi tulivat yksityiset vanhankodit ja niille annettu mentointi. Liiton ajama kotiaavustajatoiminta



saatiin lakiin. 1970-luvulla kuuden kunnan kokeiluprojektin myötä maahan saatiin kotipalvelujen tukipalvelujärjestelmä. 1970-luvulta alkaen jäsenyhteisöjen määrä on kasvanut merkittävästi, ja niiden monimuotoisuus on rikastuttanut liiton toimintaa ja laajentanut sen vaikutusala.

Liiton toiminnassa 1980-luvulla keskeistä olivat mm. eläkkeelle jäämisen valmennus, palveluautotoiminta ja vanhainkotien kehittäminen. Jäseniä vuonna 1989 oli 219. Tultaessa 1990-luvulle painopisteenä oli vanhusten kuntouttava toiminta.

Vanhustyön sisältö ja laatu nousivat erityisen pohdinnan kohteiksi vuosi tuhannen vaihteessa. 2000-luvun alussa käytiin julkisuudessa kiivasta keskustelua vanhustenhuollon tilasta. Liitto osallistui aktiivisesti keväällä 2001 julkaistujen vanhustenhuollon laatusuosituksen valmisteluun ja keskusteluun järjestöjen asemasta palvelutuotannossa.

Valtakunnallisessa vanhuspolitiikassa keskeisenä tavoitteena oli kotona asumisen tukeminen. Keskusteluun nousi vahvasti myös toiminnan tehostaminen palveluntuottajien kilpailuttamisen kautta. Samalla luotiin uudenlaista käytäntöä julkisen, yleishyödyllisen ja liiketoiminnallisen palvelutuotannon suhteista.

2000-luvulla jäsenyhteisöjen merkitys korostui entisestään. 2000-luvun alusta lähtien liiton yhdeksi tärkeimmistä tehtävistä on noussut jäsenistön toimintaedellytysten turvaaminen muuttuvassa yhteiskunnassa ja sen rakenteissa. Vanhustyön keskusliitto on tukenut jäsenyhteisöjään muun muassa koulutuksen, neuvonnan ja vaikuttamistoiminnan avulla.

Jäsenistö odotti ja odottaa edelleen liitolta ennen kaikkea vaikuttamistyötä ja edunvalvontaa. Näin todettiin jo vuonna 2004 tehdyssä jäsenkyselyssä, jonka tulosten mukaan jäsenet toivoivat liitolta tukea ja ohjausta kilpailuttamiseen, verotukseen ja entistä suurempaa panostusta edunvalvontaan. Tuon ajan kuumat perunat olivat uusi hankintalaki ja ostopalveluiden kilpailuttamisvelvoite. Jäsenyhteisöjen neuvonta verotus-, kilpailutus- ja sopimusasioissa oli jäsentöiminnan tärkeimpiä sisältöjä.

Yhteistyö on aina ollut Vanhustyön keskusliiton toiminnan perusta. Liitto on toiminut jäsenyhteisöjensä äänenä yhteiskunnallisessa vaikuttamistyössä ja edistänyt vanhusten asemaa ja oikeuksia. Jäsenyhteis-



## Liiton historiikki

Liiton historiikki Tavoitteena ikäystävällinen Suomi – Vanhustyön keskusliitto 75 vuotta julkaistiin kesäkuussa 2024. Historiikin kirjoitti Fil.tri, tietokirjailija, historian tutkija **Timo Mikkilä** ja toimitti Vanhustyö keskusliiton viestintäjohtaja Merja Lankinen.

Teos on tarkoitettu vanhuusalan asiantuntijoille ja kaikille niille, joita Vanhustyön keskusliiton toiminta ja haasteet muuttuvassa maailmassa kiinnostavat. Teos on tilattavissa verkkokaupasta sivulta **vtkl.fi**.

söt ovat olleet keskeisessä roolissa asenne- muutosten edistämisessä, ja heidän työnsä on ollut ratkaisevaa vanhusten kunnioitetun aseman vahvistamisessa yhteiskunnassa.

### Yhteiskunnallinen vaikuttavuus

Suomi kuuluu maailman nopeimmin ikääntyviin maihin, ja tämä asettaa erityisiä vaatimuksia vanhustyölle. Vanhustyön keskusliitto ja sen jäsenyhteisöt jatkavat työtään ikäystävällisen Suomen rakentamiseksi. Jäsenyhteisöjen sitoutuminen ja aktiivisuus ovat ratkaisevia tekijöitä, kun pyritään parantamaan iäkkäiden ihmisten elämänlaatua ja osallisuutta yhteiskunnassa.

Vanhustyön keskusliiton 75-vuotinen historia on tarina jäsenyhteisöjen voimasta, sitoutumisesta ja yhteisöllisyydestä. Yhdessä jäsenyhteisöjensä kanssa Vanhustyön keskusliitto on tehnyt merkittävää työtä vanhusten aseman ja arvostuksen parantamiseksi yhteiskunnassa. Liiton aktiivinen vaikuttamistyö on johtanut merkittäviin lainsäädännöllisiin muutoksiin. Esimerkkejä tästä ovat kotiaavustajatoiminnan saaminen

lakiin ja erilaiset vanhustenhuoltoon liittyvät säädökset, jotka ovat parantaneet iäkkäiden ihmisten elämänlaatua ja oikeuksia.

Vanhustyön keskusliitto on ollut edelläkävijä myös uusien, iäkkäiden elämänlaatua parantavien toimintamallien kehittämisessä. Korjausneuvonta-palvelun kehittäminen, Ystäväpiiri-toiminta ja Omahoitovalmennus-toiminta ovat esimerkkejä liiton innovaatioista, jotka ovat saaneet laajaa tunnustusta ja levinneet ympäri Suomen.

Liitto jatkaa työtään ikäystävällisen Suomen rakentamiseksi ja pyrkii edelleen parantamaan iäkkäiden ihmisten elämänlaatua ja osallisuutta yhteiskunnassa yhdessä jäsenyhteisöjensä kanssa.

Tehdään iästä numero! ❤️



## Kirjoittaja

**Merja Lankinen** toimii Vanhustyön keskusliiton viestintäjohtajana.



# Lähes puolet suomalaisista on varautunut vanhuuteen

Suomalaisten suhtautuminen omaan vanhenemiseen ja vanhuuteen on pysynyt edelleen myönteisenä. Verrattuna vuoden 2022 tutkimukseen, vanhuutta pidettiin kuitenkin jonkin verran pelottavampana ja yhä harvempi halusi elää 100-vuotiaaksi.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuva: **Eemeli Kiukkonen**

**V**anhustyön keskusliitto toisti vuonna 2022 teettämänsä kansalaiskyselyn kevään 2024 aikana. Kyselyllä kartoitetaan suomalaisten asenteita vanhuuteen, vanhenemiseen ja vanhustyöhön. Tarkemmat kyselyn tulokset ja vertailu aiempaan kyselyyn julkaistaan kesän jälkeen.

Kansalaiskyselyn (N 2055) vastaajina olivat 16-vuotta täyttäneet mannersuoma-

laiset. Vastaajien mielestä vanhuus alkoi tyypillisesti 70-vuotiaana ja 86 prosenttia vastaajista suhtautui vanhuuteen myönteisesti tai neutraalisti. Kielteisesti vanhuuteen suhtautuneita oli ainoastaan 14 prosenttia.

## **Omaehtoinen varautuminen vanhuuteen**

Yhteensä 65 prosenttia suhtautui omaehtoiseen vanhuuteen varautumiseen joko mel-

ko tai jopa erittäin myönteisesti. Kielteisesti suhtautui ainoastaan 5 prosenttia ja 6 prosenttia ei ollut ajatellut koko asiaa.

– Ilahduttavaa oli havaita, että lähes puolet (47 prosenttia) vastaajista oli varautunut omaan vanhuuteensa. Vanhuuteen varautuminen tuli vastaajien mielestä aloittaa tyypillisesti 50-vuotiaana, Vanhustyön keskusliiton viestintäjohtaja Merja Lankinen toteaa.

Suhtautuminen omaan vanhenemiseen ja vanhuuteen on säilynyt myönteisenä asiana, mutta yhteiskunnan asennetta vanhuutta kohtaan piti kielteisenä yli puolet (53 prosenttia) vastaajista. Huolestuttava suuntaus on, että keskiarvallisesti vastaajat suhtautuivat vanhuuteen ja sen asemaan yhteiskunnassamme hieman negatiivisemmin kuin vuonna 2022. Tulokseen on tosin saattanut vaikuttaa En osaa sanoa -vaihtoehdon poistuminen kysymyslomakkeesta.

Vastaajista 36 prosenttia ajatteli oman vanhuuden tuntuvan melko tai jopa erittäin turvalliselta. Verrattuna vuoden 2022 tutkimukseen, vanhuutta pidettiin kuitenkin jonkin verran pelottavampana ja yhä harvempi halusi elää 100-vuotiaaksi, tai ei ainakaan ollut ajatuksen osalta enää niin varma.

### Onko Suomi hyvä maa elää?

Vaikka yli puolet (53 prosenttia) vastaajista arvioi Suomen olevan iäkkäille hyvä maa elää, on luku kuitenkin kahdeksan prosenttiyksikköä pienempi kuin vuonna 2022. Erityisesti kielteisesti suhtautuvien osuus on kasvanut.

Ikäihmisten syrjinnän määrän arvioitiin pysyneen suunnilleen samana, joskin terveyspalvelujen osalta oli havaittavissa selvä negatiivinen muutossuunta. Henkilökohtaisesti koetun syrjinnän määrä oli kuitenkin huomattavasti pienempi kuin vuonna 2022.

Vajaa puolet vastaajista (48 prosenttia) oli sitä mieltä, että Suomessa syrjitään iäkkäitä (47 prosenttia vuonna 2022). Syrjivinä tahoina vastaajat kokivat useimmiten poliitikot (60 prosenttia), sosiaalipalvelut (59 prosenttia), terveyspalvelut (59 prosenttia)

## Vastaajista 36 prosenttia ajatteli oman vanhuuden tuntuvan melko tai jopa erittäin turvalliselta

sekä työnantajat (54 prosenttia). Vastaajien kokemat keskeiset syrjivät tahot olivat samoja myös vuoden 2022 tutkimuksessa, joskin erityisesti terveyspalvelujen (+9 prosenttiyksikköä.) osuus oli noussut melko voimakkaasti. Tulosta tarkasteltaessa on mielenkiintoista huomata, että Kelan osuus on sitä vastoin laskenut voimakkaasti (-13 prosenttiyksikköä).

Ainoastaan 14 prosenttia ilmoitti kokeensa itse syrjintää iän perusteella (28 prosenttia vuonna 2022). Mikäli syrjintää oli koettu, oli se kohdistunut useimmiten työhön, terveyspalveluihin tai julkisiin sosiaalisiin tilanteisiin.

### Mitä kuuluu hyvään vanhuuteen?

Avoimissa vastauksissa kyselyyn vastaajat kertoivat, mitä heidän mielestään kuuluu hyvään vanhuuteen. Avoimen palautteen jätti yhteensä 1654 vastaajaa.

*”Arvokasta, oman mielen mukaista hyvää elämää. Tarvittava apu ja apuvälineet helposti saatavilla, hoitokotipaikka järjestyy helposti ja hoito on laadukasta. Mitä se yleensä ei oman hoitotyön kokemukseni perusteella ole.”*

Hyvään vanhuuteen kuului vastaajien mielestä: hyvä terveys, riittävät taloudelliset resurssit, mahdollisuus sosiaalisesti aktiiviseen toimintaan sekä kyky itsenäiseen päätöksentekoon. Vastaajien mielestä vanhustyöhön tulisi ylipäättänsä lisätä resurs-

seja, jota kautta mahdollistetaan parempi vanhustenhoito.

*”Ei yksinäisyyttä. Huolenpitoa, välittämistä, arvostusta ja kunnioitusta. Riittävää kivun hoitoa, mutta ei pakkohoitoa, vaan potilaalla tulee olla oma itsemääräämisoikeutensa ja sitä tulee kunnioittaa.”* ♥



### Nostoja kyselyn tuloksista

- 88 prosenttia oli huolissaan iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä.
- 86 prosenttia arvioi, että iäkkäiden ihmisten kokemuksta ja viisautta on tärkeä kuulla.
- 55 prosenttia arvioi, ettei iäkkäät ihmiset eivät saaneet tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja.
- 47 prosenttia oli varautunut omaan vanhuuteensa.
- 42 prosenttia arvioi vanhustyön houkuttelevuuden vähentyvän tulevaisuudessa entisestään.



### Kansalaiskyselyn tiedot

Kansalaiskysely toteutti Vanhustyön keskusliiton toimeksiannosta Suomen Kyselytutkimus Oy ajalla 12.3. – 27.3.2024. Kyselyn vastaajina olivat yli 16-vuotiaat manner-suomalaiset. Vastaajia oli kaikkiaan 2055.

Otos muodostettiin yksinkertaisella satunnaisotannalla etukäteen määriteltyjen aluekiintiöntien sisällä maakuntien keskinäisiä väestöosuuksia vastaavaksi ns. Mini-Suomi menetelmällä.

Kyselyn tiedonkeruumenetelmänä käytettiin sähköisen vastaajapaneelin ja puhelinhaastattelututkimuksen CATI yh-

distelmää. Paneelivastauksia kyselyyn kerättiin 1 900 ja puhelinhaastatteluita 150. Puhelinhaastattelut kohdistettiin yli 70-vuotiaisiin.

Kansalaiskysely on toteutettu osittain samansisältöisenä vuonna 2022 Aula Research Oy:n toimesta.

Tuloksia on verrattu yhteenvetoraportin osalta vuoden 2022 tuloksiin kaikkien sellaisten kysymysten osalta, jotka ovat pysyneet muuttumattomina.

Vuonna 2022 tehdyn tutkimuksen tiedot löytyvät [vanheneminen.fi](https://vanheneminen.fi) sivuilta.



# Iäkkäät ihmiset eivät ole yhtenäinen ryhmä

Vanhusasiavaltuutettu nostaa eduskuntakertomuksessaan useita iäkkäiden ihmisten palveluihin liittyviä epäkohtia, joihin tulisi puuttua. Ikävaikutusten arviointi tulisi lisätä lainsäädäntöön ja yhteiskunnalliseen päätöksentekoon.

Teksti: **Tuulikki Petäjäniemi**

**V**anhusasiavaltuutetun ensimmäinen eduskuntakertomus ikääntyneiden asemasta ja oikeuksista jätettiin eduskunnalle viime maaliskuussa. Kertomus sisältää monipuoliset suositukset siitä, miten eduskunta voisi päätöksillään kohentaa ikääntyneiden tilannetta eri elämänalueilla.

Suositukset koskevat digitalisaatiota, sosiaali- ja terveystalouden saatavuutta, pienituloisimpien eläkeläisten oikeutta välttämättömään toimeentuloon sekä

ikäntyneiden aseman parantamista pankkipalveluissa ja asiointissa, liikenteessä, vaikuttamisessa ja osallistumisessa sekä oikeusturvassa.

Korjausta vaativien epäkohtien rinnalla vanhusasiavaltuutettu korostaa, että ikäihmiset eivät ole yhtenäinen ryhmä. Valtaosa ikäihmisistä voi hyvin. He ovat aktiivisesti mukana yhteiskunnassa ja tukevat merkittävillä panoksilla muiden hyvinvointia ja yhteiskunnan toimivuutta.

## **Digipalvelut eivät voi olla ainoa vaihtoehto**

Suomessa yhä suurempi osa palveluista on sähköisessä muodossa. Samanaikaisesti yli puolet 75 vuotta täyttäneistä ei käytä itsenäisesti internetiä sähköiseen asiointiin.

Jotta eri puolilla Suomea myös kaikkein vanhimmilla kansalaisilla olisi mahdollisuus oppia ja ylläpitää digitaatioitaan, vanhusasiavaltuutettu ehdottaa, että eduskunta säätäisi lain kuntien velvollisuudesta koor-

dinoida digitukea alueellaan. Lisäksi niille kansalaisille, jotka eivät käytä digitaalisia välineitä, on valtuutetun mukaan turvattu sujuva ja turvallinen asiointi puhelimitse, kasvokkain tai kirjepostina.

Vanhustyön keskusliitto vahvistaa osallista digiosallisuutta SeniorSurf-toiminnallaan.

## Sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuutta pitäisi parantaa

Ikäihmisillä on suuri vaikeus saada sosiaali- ja terveyspalveluita ja niitä ollaan hyvinvointialueilla vielä heikentämässä. Esimerkiksi yhteystietoja hyvinvointialueelle ei ole saatavilla kuin verkkosivuilla, takaisinsoittoa ei tule, odotusajat palveluihin ovat pitkät eivätkä kotihoidon lyhyet käynnit vastaa iäkkäiden tarpeita. Lisäksi yksin kotona asuvat muistisairaajat henkilöt elävät turvattomina liian vähäisten palveluiden varassa. Palvelupisteisiin ei myöskään ole julkista liikennettä. Kaikki nämä ovat valitettavan tuttuja puutteita useimmilta hyvinvointialueilta.

Samaan aikaan kun ikääntyneiden lukumäärä on kasvanut, sekä kotihoito että ympärivuorokautinen hoiva ovat vähentyneet. Valtuutetun mukaan tämä yhtälö ei todellakaan toimi. Yhteisöllisen asumisen sisällöstä ja vaatimuksista ei vielä ole oikein selvyyttä. Se ei kuitenkaan voi korvata ympärivuorokautista hoivaa, jota ikäihmisten kunnan heikentyminen elämän lopulla joka tapauksessa edellyttää.

## Ympärivuorokautisen palveluasumisessa liian vähän sosiaalisia kontakteja

Ympärivuorokautisen palveluasumisen osalta vanhusasiavaltuutetun saamista yhteydenotoissa on tuotu esille esimerkiksi, että hoitajia on liian vähän ja että asukkaita ei avusteta joka päivä ylös vuoteesta. Lisäksi sosiaalisia kontakteja on liian vähän eikä itsemääräämisoikeus hoivatilanteissa toteudu. Valtuutettu nostaa puuttuvan itsemääräämislainsäädännön ongelmaksi iäkkäiden sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden kannalta.

Vanhusiavaltuutettu korostaa, että rajoittamistoimien täytyy tulla sen henkilön hyvinvoinnin hyödyksi, jonka toimintaa rajoitetaan. Ikääntyneiden perusoikeuksien toteutumisen kannalta rajoitustoimia kuten vuoteen laitojen nostamista ylös tai hy-



Kuva: Tuulikki Petäjäniemi

vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo raportin julkistustilaisuudessa.



### Vanhusiavaltuutetun suositukset eduskunnalle liittyvät

- toimeentuloon ja sosiaaliturvaan
- digitalisaatioon
- sosiaali- ja terveyspalveluihin
- ikääntyneiden toimintakyvyn ja aivoterveiden edistämiseen
- pankkipalveluihin
- liikenteeseen
- asuinympäristöön ja päivittäiseen asiointiin
- oikeusturvaan
- henkilökortin uusimiseen ja maksuihin
- ikäsyönnön vähentämiseen päätöksenteossa ja tiedonkeruussa
- vanhusneuvostojen asemaan
- äänestämismahdollisuuksiin
- hyvinvointialueiden toimintaan

gieniahaalarin pukemista ei voi hyväksyä, jos perusteena on esimerkiksi pelkästään työn tekemisen helpottaminen.

### Osallistuminen ja vaikuttaminen ovat perusoikeuksia

Ikäihmisten monipuolisen osallistumisen varmistamiseksi on turvattava asiointi-

mahdollisuudet. Ulkoilu on keskeinen osa elämää ja ilman sitä ikääntyneen henkilön on hyvin vaikea ylläpitää toimintakykyään. Asuinalueilla olevat viheralueet ja asuinalueiden esteettömyys ovat asuntojen esteettömyyden ohella ikäihmisille tärkeitä. Vanhustyön keskusliiton asumisen aineistopankki antaa eväitä itse asunnon turvallisuuden ja toimivuuden varmistamiseen.

Mahdollisuus äänestää on vaikuttamisen perusoikeus, joka voidaan turvata kotija laitosaänestyksen avulla. Kuntien ja hyvinvointialueiden vanhusneuvostot tuovat päätöksentekoon ikäihmisten näkökulman, kunhan neuvostojen jäseniksi nimetään nimenomaan ikäihmisiä. Niin ei nyt aina ole asian laita. Osallistuvaa budjetointia, asukkaiden kuulemistilaisuuksia ja erilaisia kyselyitä ei niitäkään saa unohtaa.

Mielipidemittausten ja kyselyiden osalta on onneksi näkyvissä merkkejä siitä, että eri tahot ovat nyt laajentamassa kyselyiden ikähaarukkaa aiemmin sovelletusta 75 vuoden tai 79 yläikärajasta 89 vuoteen. Näin saadaan koko väestön näkemykset entistä vahvemmin selville. Tärkeätä olisi ottaa ikäihmisten näkökulma myös huomioon.

Vanhusiavaltuutettu pitää perustelutuna ikävaikutusten arvioinnin lisäämistä lainsäädäntöön ja yhteiskunnalliseen päätöksentekoon samaan tapaan kuin lapsivaiikutuksia jo arvioidaan lakeja säädettäessä. Ikäihmisenä ja juristina olen samaa mieltä vanhusasiavaltuutetun kanssa. ♥



### Kirjoittaja

Tuulikki Petäjäniemi on entinen kansanedustaja ja tasa-arvovaltuutettu. Hän on myös toiminut Elinkeinoelämän valtuuskunnan johtajana ja mm. Ylen Aamu-TV:n Jälki- viisaiden vakiokeskustelijana. Hän on edelleen aktiivinen puhuja ja asiantuntija sekä vaikuttaa vanhusasiavaltuutetun Seniorivaikuttajat ryhmässä.



# Elämä vaatii taidetta!

Ikäihmisten kulttuuriosallisuus ja -toimijuus on vaikuttavaa. Vaikuttavuus näkyy arjessa hyvinvointina, sosiaalisina suhteina ja osana hyvää elämää.

Teksti: **Isto Turpeinen** – Kuva: **Shutterstock**

Taiteella ja kulttuurilla on yhteys hyväksi koettuun elämään. Sosiologi **Erik Allardt**ia lainaten, elämän merkityksellisyys on yksi kolmesta hyvinvoinnin ulottuvuudesta. Hyvinvoinnin osatekijöinä ovat materiaallinen, sosiaalinen ja ko-

kemuksellinen ulottuvuus (Having, Loving, Being). Kokemuksellinen ulottuvuus on ainutlaatuisuuttamme, kuulluksi tulemistä ja itsenä tapahtuvaa toimintaa.

Usein kysytään, mikä hyötyä tästä on. Vastaan ensin ikäihmisten omalla äänellä

ja laajennan ääniä asteittain. Olen tehnyt työtä puolesta vierailuja STM:n rahoittamien Hyvinvointia kulttuurista ikäihmisille -hankkeiden (2021–2023) tapahtumiin eri puolilla Suomea. Viime vuoden tammikuussa hanketapaamisessa Pohjois-Suomessa





eräs noin 75-vuotias tiivistä hyödyn sanoin ”Jos minä syrjäydyn, se maksaa miljoonan!” Vastaavan asian toisin esitti iäkäs henkilö tanssitapaamisen yhteydessä sanoin ”mitä enemmän hyteä, sitä vähemmän sotea.”

Lainaan kuulemaani paneelikeskustelua joulukuulta 2023 vieraillessani Posion ja Sallan kunnissa toteutetun Pohjoisen uuden polut 2 -hankkeen päätöstilaisuudessa. Hankkeen toiminnasta vastasivat taiteen tekijä- ja asiantuntijayhteisö Piste Kollektiivin taiteilijat **Anne Niskanen** ja **Hanna-Leena Metsävainio**. Ikäihmisten paneelissa puhuttiin ”tanssimisesta ensimmäistä kertaa” (82-vuotias henkilö) ja tämän kautta heräämisestä, elämän aistimisesta. 70-vuotias Taidematikka-osallinen tiivistä asian: ”Te ootta herättäny meidän henkiin!” Pohjoisen uu-

det polut yhdistävät kylien välejä yli rajojen ja tuovat näin ihmiset yhteiseen olemiseen.

Hankevuosina olen istunut ympärivuorokautisessa hoidossa olevien ikäihmisten joukossa muun muassa laulamassa ja tanssimassa. Havaintojeni ja toisaalla juuri valmistuneiden vuoden 2023 Hyvinvointia kulttuurista -hanketoiminnan arviointien kautta on havaittu tyytyväisyys palveluihin. Noin yhdeksän kymmenestä toimintaan osallistuneista vastaajista koki osallistumisen lisännen merkittävästi tai jonkin verran koettua hyvinvointia. Yhtenä osana on virkistyminen, joka koskettaa sekä asiakkaita että heidän kanssaan toimivaa henkilökuntaa. Mahdollinen vähentynyt hoito ja/tai lääkityksen tarve on monella tavalla vaikuttava muutos.

### Sitä tuntee elävänsä

Ihmisten kokemusta kuvaavissa äänissä toistuu sanana eläminen ja elämä. Tamperelainen gerontologi ja vanhempi neuvonantaja **Eeva Päivärinta** toteaa, että ”hoivan ja hoidon välissä on elämä”. Päivärinnalla on pitkäaikainen kokemus ikäihmisten palvelujen järjestämisestä ja tilaamisesta. Hän on samaa mieltä kulttuurisen vanhustyön asiantuntijan **Satu Kokkonien** kanssa, että ”laadukkaat ikäihmisten palvelut sisältävät taidetta ja kulttuuria”. Kokkonieni on

### ”Hoivan ja hoidon välissä on elämä”.

työtehtävissään toimittanut Seinäjoen kaupungin K65-kulttuurihyvinvointisuunnitelman (2021–2025) ja kirjoittanut Taiteen edistämiskeskuksesta Suosituksen ikääntyneiden kulttuuripalveluiden Suomen malliksi (2023). Hänen mukaansa meidän tulee haasteiden edessä nähdä pidemmälle eteenpäin ja uskaltaa tunnistaa toivottuja tulevaisuuskuvia sekä tehdä työtä tämän tulevaisuuden puolesta.

Keskustelua kulttuurin hyvinvointivaikeuksista on käyty Suomessa 1970-luvulta lähtien. Kulttuuripoliittisen tutkimuskeskus Cuporen tutkimus Kohti kestäviä ratkaisuja? (2023) kuvaa hyvin 15 viime vuoden poliittisen ohjauksen ja kehkeytyneen kulttuurihyvinvoinnin ymmärryksen. **Teija Nuutinen** (2024) toteaa väitöstutkimuksessaan, että poliittisella tasolla taide ja kulttuuri tunnustettiin osaksi sosiaali- ja terveystalv-

ja ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä vuoden **Sipilän** hallituksen 2018 ministerisuosituksessa.

2010-luvulla on tunnistettu kulttuurihyvinvointitoiminnan ja laajenevan tutkimusnäytön kautta, että taidetoiminta ja monipuolinen kulttuurinen harrastustoiminta ovat yhteydessä hyväksi koettuun terveydentilaan, hyvään elämänlaatuun sekä esimerkiksi matalaan ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. Vuoden 2023 keväällä Taiteen edistämiskeskuksen webinaarissa esiintyneen Maailman terveysjärjestö WHO:n Euroopan tutkimuskoordinaattorin, tanskalaisen **Nils Fietjen** mukaan meillä on riittävästi näyttöä taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista. Kysymys ”mitä hyötyä” tulee olla muodossa ”milloin ja miten hyödynnetään”. Näkymänä on, että ikääntyvän väestön hyvinvoinnin ja terveyden haasteisiin voidaan vaikuttaa taiteen ja kulttuurin keinoin, mikä on samalla WHO:n suositus.

Viime vuonna osana Kansallista ikäohjelmatyötä valmistui Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027 (STM, Hyvil, Kuntaliitto 2023). Suositus korostaa, että ”iäkkäiden hyvinvoinnin, terveyden, turvallisuuden ja toimintakyvyn ennakoivalla ja ennaltaehkäisevällä toiminnolla ja palveluilla voidaan mahdollistaa hyvien, aktiivisten elinvuosien määrää.” Tämän tulisi painottaa iäkkäiden omaehtoiseen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Toimintakyvyn ja osallisuuden tukemisessa on osansa taide- ja kulttuuritoiminnalla.

### Lopuksi

”Voi kun loppuelämä olisi tällaista.” Kyseessä on ikäihmisen lausahdus, palaute syvästi muistisairaalta asukkaalta taidetuokiosta. Lause löytyy yhteisötaitelija **Kanerva Kartanon** kirjasta Rohkeus kohdata. Taitelija vanhustyössä (2023). Kanerva Kartanon toimipaikka on Tampereella sijaitseva Sointu Senioripalvelut. ♥



### Kirjoittaja

**Isto Turpeinen** toimii kulttuurihyvinvointipalveluiden erityisasiantuntijana Taiteen edistämiskeskuksessa (Taike).

## Kirjatärpit kesään



### Ystävät, rakastavaiset, viholliset

Lorna Cook, 2024, Bazar, 464 sivua

Ystävät, rakastavaiset, viholliset on suuri lukuromaani perhesiteistä, äärimmäisistä uhruksista ja rakkaudesta toisen maailmansodan dramaattisella näyttämöllä.



### Miss Queenie Hennessyn rakkauslaulu

Rachel Joyce, 2015, WSOY, 364 sivua

Kun Queenie Hennessy lähettää saattokodista jäähyväiskirjeen Harold Frylle, täyttymättömän rakkautensa kohteelle, hän uskoo, että se on kaiken loppu. Mutta kirje onkin uuden tarinan alku: Harold aikoo kävellä hänen luokseen halki Englannin. Queenien täytyy vain odottaa. Suru-mielisyys ja huumori sekoittuvat, kun koko saattokodin väki alkaa odottaa Haroldia.



### Ennen päivänlaskua ei voi

Johanna Sinisalo, 2011, Tammi, 271 sivua

Romaani yhdistää fantasiaa ja nykyajan maailmaa, ja se on mielenkiintoinen sekä ajatuksia herättävä teos, joka tarjoaa uudenlaista näkökulmaa elämään ja luontoon. Yhdistellen ikivanhaa mytologiaa ja uutta luonnontiedettä

Johanna Sinisalo maalaa hurjan vaihtoehto historian, joka jää lukijan mieleen.



### Eleanorille kuuluu ihan hyvä

Gail Honeyman, 2018, WSOY, 431 sivua

Tämä sydämellinen ja humoristinen romaani kertoo yksinäisestä naisesta, joka löytää ystävyden ja itsensä. Eleanor elää yksinään jämpästä organisoitua elämää. Joka päivä töissä hän käyttää samoja vaatteita ja nauttii saman-

laisen lounaan. Hän ei oikein osaa olla ihmisten kanssa vaan sanoa paukauttaa äkkiväärästi, mitä ajattelee. Ainoat kontaktit ovat viikoittaiset puhelut äidille ja sosiaalityöntekijän käynnit. Vaikka Eleanor on vasta nuori aikuinen, hän elää kuin kaikki olisi jo ohi. Miksi Eleanor on sellainen kuin on?



### Veli jota minulla ei ollut

Reidar Palmgren, 2024 (tulossa elokuussa),

Otava, 400 sivua

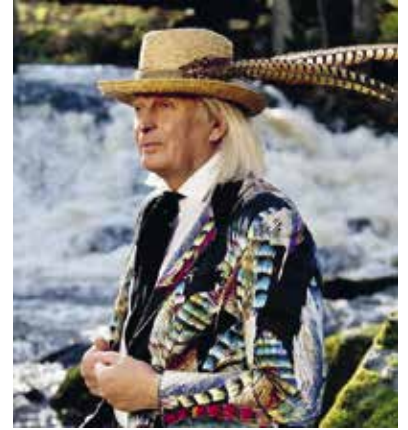
Reidar Palmgrenin romaani on miesten välisen ystävyden läpileikkaus. Taiten kerrotussa tarinassa miehet on tehty eväsleistä, kaipuusta ja katumuksesta.

## Kesäisiä näyttelykohteita

**M**äntän kuvataideviikkojen näyttelyn otsikkona on Puhallus, ja se rakentuu valon, ilmavuuden, perspektiivien sekä tilallisuuden teemojen ympärille. Mäntän kuvataideviikkojen päänäyttelytila Pekilo on avoinna 16.6.-31.8.2024 joka päivä (myös juhannuksena) klo 10.00–18.00.

**Parikkalan patsaspuisto** on mystinen ITE-taiteen keidas Itä-Suomessa. Suomen tunnetuin ITE-taiteen teoskokonaisuus on syntynyt **Veijo Rönkkösen** (1944–2010) yli 50 vuotta kestäneen taiteellisen työn tuloksena. Patsaat sekä lajirunsa ja rehevä puutarha muodostavat kokonaisuuden, joka on maailmanlaajuisestikin yksi tärkeimmistä yhden ihmisen taiteellisista aikaansaannoksista. 560 moni-ilmeistä betonipatsasta houkuttelevat vuosittain Patsaspuistoon kymmeniätuhansia kävijöitä ympäri maailman.

Muotitaiteilija **Jukka Rintalan** mittavaa elämäntyötä juhlistava kutsunäyttely – Unelmien matkassa 15.6.–1.9.2024 **Suomen Käsityömuuseumissa** Jyväskylässä. Se on kunnianosoitus taiteilijalle, jonka kädenjälki on näkynyt vuosikymmenien aikana upeissa uniikkipuuvissa, teollisissa mallistoissa sekä maalauksissa.



## Tunnista kesän kasvit

Kasvien tunnistamiseen on olemassa useita sovelluksia ja niitä kannattaa testata. Yksi hyväksi havaittu sovellus on iNaturalist ja toinen PlantNet. Kummankin saa ladattua älypuhelimelle. Ota kuva haluamastasi kasvista ja tunnista kasvilaji sovelluksella. Ei tarvitse enää arpoa, että mikähän tuokin kasvi on!



# 4 Arjesta juhlaa vinkkiä

Vanhustyön keskusliitto juhlii 75. toimintavuottaan. Liitto haluaa tarjota Arjesta juhlaa -ideoilla ja materiaaleilla kaikille mahdollisuuden osallistua juhlintaan pitkin vuotta.

## 1 6.7. Runon ja suven päivä

Minkälaisista runoista pidät? Tämä on Eino Leinon syntymäpäivä. Lue Eino Leinon runoja tai kirjoita oma runosi. Ota avuksi runokone tai tekoäly. Lähetä runosi tai muu lempirunosi ystävälle.

## 2 7.8. Lahjan antamisen ja saamisen päivä

Ilahduta läheistäsi ja toteuta joku hänen toiveensa. Laita hyvä kiertämään: jos olet saanut lahjan tai hyvän teon, voisitko tehdä sen toiselle. Anna esimerkiksi digiopastuksen lahjakortti tai tee testamenttilahjoitus.

## 3 28.8. Valtakunnallinen kalastuspäivä

Nyt on aika kertoa mehukkain kalajuttu. Oletko ollut laskemassa verkkoja? Vetänyt nuottaa? Mistä kalaruusta tykkäät? Jaa oma suosikki kalaruokareseptisi.

## 4 31.8. Suomen luonnon päivä

Lähde retkelle luontoon poimimaan marjoja. Herkutellaan tuoreilla marjoilla ja tehdään marjapiirakkaa. Järjestetään juhlava piknik valkoisine pöytäliinoineen ja kukkineen ja kutsutaan ystävät syömään.



## Äänikirjat kannattaa ottaa testiin

Kuulokkeet vaan korville ja menoksi! Äänikirjojenkin kuunteluun on olemassa monia palveluntarjoajia. Toisista voi ostaa yksittäisen kirjan ja kuunnella sitä ilman aikarajaa. Toisissa saat kuukausimaksulla rajattoman kuunteluoikeuden koko kirjavalikoimaan. Kirjastoistakin on saatavilla maksuttomia äänikirjoja.



## Kesäteatterit kuuluvat Suomen kesään

Suomessa on kenties maailman eniten kesäteattereita suhteutettuna väestömäärään. Erityisesti maakunnissa teatteritoiminta lisääntyy kesäteattereiden ansiosta. Osa kesäteattereista on ammattilaistattereita ja osa toimii täysin harrastuspohjalta.

Kesäteatterien ohjelmisto on 2000-luvun aikana monipuolistunut. Kesäteattereiden musiikkipitoinen ohjelmisto ulottuu kansainvälisistä musikaaliklassikoista suomalaisiin aiheisiin, kuten tietyn säveltäjän tai artistin ympärille rakennettuihin tarinoin.

Kesäteatterit laittavat miettimään kulttuurin ja taiteen merkitystä sekä yhteisöllisyyttä. Jokainen esitys on ainutkertainen ja luovuudesta syntynyt elävä tapahtuma, jossa kohtaavat yleisö ja esiintyjät. Useat kesäteatterit pyöriivät talkoovoimin luoden yhteisöllisyyttä pienelle paikkakunnalle.

Tutustu kesäteattereiden tarjontaan eri puolilla sivuilla [kesateatterit.fi](http://kesateatterit.fi)

# Ikääntyneiden ihmisten hoito ja palvelut pohjaavat vahvaan gerontologiseen osaamiseen ja asiantuntijuuteen

Hoito- ja palveluvajeeseen liittyvä keskustelu on käynyt aktiivisena erityisesti viimeaikaisiin palvelujärjestelmäuudistuksiin ja resurssipuutoksiin liittyen.

Ammattilaisten gerontologisen osaamisen vahvistaminen on vaikuttava interventio laadukkaiden ikäpalveluiden varmistamiseksi.

Teksti: **Irmeli Matilainen, Tanja Miettinen ja Anniina Tohmola** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**



Lainsäädäntö turvaa kansalaisille vahvat perusoikeudet sisältäen ajantasaiseen tutkimustietoon perustuvan hoidon ja palvelut, joilla kompensoidaan vajeita toimintakyvyssä ja hyvän arjen toteutumisessa.

## Gerontologinen osaaminen – onnistuneen ikääntymisen mahdollistaja

Ikääntyneiden ihmisten hoidosta ja palveluista keskustellaan sote-uudistuksen myötä entistä enemmän samalla kun väestön ikääntyessä palvelutarpeet kasvavat. Keskustelu on ollut pitkään sairaus- ja ongelmakeskeistä sekä lähtenyt liikkeelle toimintakyvyn vajeista jättäen huomiotta voimavarat ja terveen, toimintakykyisen ikääntymisen.

Yleinen mielikuva gerontologisesta hoidosta on valitettavan kielteinen ja negatiivisesti sävyttynyt. Ikääntyneitä ei aina nähdä arvokkaana voimavarana yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Edelleen 2020-luvulla ikääntyneitä pidetään marginaaliryhmänä, mikä ei anna sijaa heidän tasavertaiselle osallisuudelleen eikä mahdollista onnistunutta ikääntymistä. Ikääntymiseen varautumiseen ja gerontologiseen asiantuntijuuteen liittävää osaamista tulee lisätä entistä vahvemmin aina alkaen sote-alan opinnoista.

## Asenne ratkaisee

Ikääntyneiden kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta edellytetään avointa mieltä ja arvostavaa, eettistä asennetta ikääntymiseen. Eettisyys on keskeinen gerontologisen asiantuntijuusalue, jonka pohjalle muu osaaminen rakentuu. Eettinen osaaminen näyttäytyy käytännön hoitotyössä erityisesti vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kautta – käyttäytymisellämme ja puheellamme ilmennämme asenteitamme. Näiden valmiuksien kehittäminen on keskiössä rakennettaessa ikäystävällistä ilmapiiriä.

Asennemuutos ei ole vain ikääntyneiden parissa työskentelevien ammattilaisten tehtävä, vaan se vaatii yhteiskunnan tasolla laajaa sitoutumista. Tavoitteena on ympäristö, jossa ikääntyvät voivat kokea arvostusta ja osallisuutta.

Keskeisiä gerontologisia osaamisalueita eettisyyden ja vuorovaikutuksen lisäksi ovat terveyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä näyttöön perustuva kliininen osaaminen. Onnistunut ikääntyminen ja ikääntyvän väestön toimintakykyisyys sekä sen säilyminen ovat sote-järjestelmän kestävyysperusta.

## Asennemuutos ei ole vain ikääntyneiden parissa työskentelevien ammattilaisten tehtävä, vaan se vaatii yhteiskunnan tasolla laajaa sitoutumista.

Terveys ja toimintakyky sekä niiden edistäminen ovat lähtökohta, kun ikäpoliittisia linjauksia suunnitellaan sekä toteutetaan nyt ja tulevaisuudessa. Terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen ei tällä hetkellä panosteta riittävästi. Tämä koskee valitettavasti kaikkia ikäluokkia, luoden kauaskantoiset vaikutukset eri ikäkohorttien terveyteen ja toimintakykyyn tulevina vuosikymmeninä.

Ammattihenkilöstön rooli gerontologisessa hoitotyössä pitää sisällään ehkäisevän työn, hoidon, kuntoutuksen sekä elämän loppuvaiheen hyvän hoidon. Kliininen osaaminen sisältyy gerontologiseen osaamisalueeseen pitäen sisällään niin ikääntymiseen liittyvät muutokset kuin sairauksien mukanaan tuomat terveys- ja toimintakykyhaasteet sekä niiden ehkäisyn, hoidon ja kuntoutuksen.

Kliinisen osaamisen alueella on kehitettävää ja valitettavan usein ikääntyneitä hoitaa ammattilaiset, joilla ei ole riittävä gerontologista ja geriatriasta asiantuntemusta. Moniammatillinen ja -alainen osaaminen on vaikuttavaa erityisesti, kun kyseessä on terveyden ja toimintakyvyn haasteet, johon kytkeytyy iän myötä väistämättä etenevä haurastuminen.

## Haasteita tulevaisuuteen

Lähitulevaisuudessa meillä on edessä muutoksia ikääntyneiden hoitotyötä tekevän ammattihenkilöstön määrässä. Henkilöstö- sekä osaamisvajae on merkittävä. Lisäksi haasteena ovat puutteet osaamistason tasalaatuisuudessa – laatu vaihtelee eri hoitoyksiköiden välillä. Nykyiset opetussuunnitelmat eri ammattikorkeakouluissa sisältävät hyvin heterogeenisen kattauksen gerontologisen opetuksen sisällöissä ja laajuudessa. Tärkeää on, että ikääntyneiden hoito integroidaan opetussuunnitelmaan tiiviisti niin perustutkinnossa kuin jatkuvassa oppimisessä. On asennekysymys, miten gerontologista hoitoa ja hoitotyötä arvostetaan.

Hyvän peruskoulutuksen lisäksi tulee tuottaa riittävää erikoistumiskoulutusta, jotta asiantuntijusvajaseen voidaan vastata

tasalaatuisesti. Tasalaatuisuus saavutetaan kiinnittämällä huomiota opettajien osaamiseen sekä kansalliseen koulutussuunniteluun opetuksen laadun varmistamiseksi. Erityisesti muistihoidotyön osaamistarve on ilmeinen väestön ikääntyessä ja muistisairauksien yleistyessä.

Ikääntyvien hoidon arvostus tärkeänä osaamisalueena on riippuvainen useista eri tekijöistä. Koulutusorganisaatiot ja siellä vallitseva kulttuuri on tärkeässä roolissa, kun rakennetaan mielikuvaa ikääntyvien hoidosta ja palveluista vetovoimaisena asiantuntijuusalueena. Positiivinen gerontologinen asenne syntyy opintojen aikana, mikäli oppimisympäristön kulttuuri on myönteinen. ♥

## Gerontologinen osaaminen

Gerontologinen osaaminen on laaja asiantuntijuusalue. Eettisyys, vuorovaikutus, toimintakykyosaaminen ja kliininen osaaminen ovat onnistuneen ikääntymisen tukemisessa keskeisiä kompetensseja (osaamisasia). Jatkuva oppiminen varmistaa laajavastuuisen asiantuntijuuden gerontologisen osaajan urapolulla.

## Kirjoittajat

**Irmeli Matilainen**, lehtori, TtM.  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

**Tanja Miettinen**, lehtori, TtM.  
Savonia ammattikorkeakoulu.

**Anniina Tohmola**, lehtori, TtT.  
Lapin ammattikorkeakoulu.



## Yhteisvoimin edistämään gerontologista vapaaehtoistoimintaa

Yhdessä kehittämisen avulla haasteita voidaan selättää helpommin kuin yksittäisenä toimijana. Toiveena on, että verkostosta löytyisi tulevaisuudessa kollega, jolta voi saada tarvittaessa vertaistukea.

Teksti: **Anu Lintilä** – Kuva: **Shutterstock**

Vapaaehtoistoiminnan osaamisverkosto kokoaa yhteen eri puolilla Suomea toimivat tahot jakamaan ideoita, kehittämään vapaaehtoistoimintaa ja oppimaan eri toimijoilta hyviä käytäntöjä sekä löytämään yhteistyökumppaneita verkoston jäsenistä. Osaamisverkostossa halutaan kiinnittää huomioita erityisesti gerontologisen osaamisen vahvistamiseen

eli siihen, mitä erityispiirteitä tulee huomioida juuri iäkkäille suunnatussa vapaaehtoistoiminnassa.

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnalle myönnettiin vuosille 2024–2025 STEA:n lisärahoitus, joka mahdollisti valtakunnallisen vanhustyön vapaaehtoistoiminnan osaamisverkoston perustamisen. Monet vapaaehtoistoiminnan organisoinnista

vastaavat henkilöt työskentelevät melko yksin ja yhteistyö verkostossa oli tervetullutta.

### **Osaamisverkoston kokoaminen jatkuu avoimena**

Osaamisverkostoon voi ilmoittautua nettisivujen kautta. Yhdistävänä tekijänä osallistujilla ovat kohderyhmänä iäkkäät ihmiset ja vapaaehtoistoiminta sekä tietysti sitoutumi-

nen verkostossa luotuihin pelisääntöihin. Parin ensimmäisen kuukauden aikana verkostoon on ilmoittautunut yli kolmekymmentä osallistujaa. Joukosta löytyi niin pitkän linjan osaajia kuin koordinoivia aloittelevia.

Verkoston ensimmäinen verkkotapaaminen sai suurimman osan jäsenistä koottua yhteen ja keskustelu käynnistyi innostuneena. Palautteessa todettiin: ”Mukava huomata, että meitä oli eri puolilta Suomea saman aiheen parissa työskenteleviä. Uskon, että jatkossa voimme jakaa arvokasta tietoa, käytänteitä ja ideoita.”

## Yhteiskehittämisellä pureutumaan haasteisiin

Osaamisverkoston ensimmäisessä tapauksessa nousi keskusteluun vapaaehtoistoiminnan trendi, jossa vapaaehtoiset sitoutuvat toimintaan lyhyeksi aikaa ja toimintaan lähdetään mukaan pop up -tyyppisesti. Iäkkäiden tueksi suunnattu pop up -tyyppinen toiminta vaatii organisoinnilta kekseliäisyyttä, sillä vapaaehtoistoiminta tulee usein nivoa osaksi vanhustyön hoivan arkea.

Kotona asuville iäkkäille, jotka tarvitsevat erilaisen osallistumiseen tukea, voi olla todella haastavaa toteuttaa lyhytkestoisia vapaaehtoistempauksia. Haasteena voidaan nähdä myös se, että vapaaehtoistoiminnan tarve iäkkäillä on kuitenkin edelleen säännöllisissä vierailuissa, joissa pysähdytään rauhassa keskustelemaan tai tuomaan iäkkään arkeen merkityksellinen hetki yhdessä ulkoillen tai harrastaen.

Osaamisverkostoon ilmoittautuneilta tuli toiveita organisoinnin työkaluista ja tuesta. Yhdessä kehittämisen avulla haasteita voidaan selättää helpommin kuin yksittäisenä toimijana. Toiveena on, että verkostosta löytyisi tulevaisuudessa kollega, jolta voi saada tarvittaessa vertaistukea. Ratkaisuehdotuksia saattaa tarvita haasteissa esimerkiksi silloin, kun vapaaehtoinen on kadottanut oman roolin, eikä ole onnistunut toiminnan rajaamisessa ja ajautuu tekemään ammattilaisten tehtäviä.

## Vapaaehtoistoiminnan hyvät vaikutukset esille

Vuonna 2023 Kansalaisareena ry:n toimeksi annolla Helsingin yliopiston soveltavan tilastotieteen dosentti **Jukka Hoffrén** teki laskelman Suomessa tehdyn vapaaehtoistyön arvosta. Sen mukaan rahalliseksi arvoksi on laskettu noin 3,2 miljardia euroa



## Osaamisverkoston tavoitteet

Osaamisverkosto pyrkii nostamaan esille gerontologisen vapaaehtoistoiminnan merkitystä Suomessa. Se edistää vanhustyön vapaaehtoistoiminnan parissa työskentelevien verkostoitumista ja yhteistyötä valtakunnallisesti.

Osaamisverkosto tarjoaa iäkkäiden parissa vapaaehtoistoimintaa organisoiville tahoille mahdollisuuden vuorovaikutukseen, vertaistukeen ja voimavarojen vahvistamiseen.

Osaamisverkosto mahdollistaa verkoston jäsenille tukea vapaaehtoistoiminnan organisointiin ja kehittämiseen sekä haastavien tilanteiden ratkaisuihin.



vuosittain eli 1,3 prosenttia BKT:n arvosta. Rahallisen arvon lisäksi vapaaehtoistoiminnalla on merkittävät hyvinvointivaikutukset sen tekijöille ja koko yhteiskunnalle. Tämä on todettu useissa eri tutkimuksissa.

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnassa vapaaehtoisilta kysellään säännöllisesti heidän itsearviotaan vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista. Selvityksissä on käynyt ilmi, että vapaaehtoiset havaitsivat toiminnan tuoneen itselle positiivisia tunteita, hyvää mieltä, ja auttamisen iloa.

Vapaaehtoiset kuvailivat uuden oppimista iäkkäiden hiljaisen tiedon ammentamisesta, kun he kuuluivat iäkkäiden kertomuksia esimerkiksi Suomen lähihistoriasta tai elämäkokemuksista. Lisäksi uuden oppimista tapahtui vapaaehtoisille tarjottavissa koulutuksissa ja itse toiminnassa. Vapaaehtoistoiminnan kerrottiin myös herättäneen ajattelemaan omaan vanhuuteen varautumista.

Merkittävää hyvinvointia lisäävää antia vapaaehtoistoiminnassa ovat sosiaalisten suhteiden lisääntyminen. Osalla vapaaehtoistoiminta iäkkään kanssa oli muodostunut aidoksi ystävyudeksi, mutta lisäksi vapaaehtoiset olivat ystäväystyneet keskenään ja kohtaamisia oli myös ilman organisoivan tahon järjestämiä tapaamisia.

Vapaaehtoistoiminta oli monelle eläkeikäiselle mielekäs tekeminen, joka muodostui arkirutiiniksi työelämän jäädessä taakse. Vapaaehtoiset kertoivat toimintaan osallistumisen tuovan luottamusta siihen, että saa itse apua sitten, kun sitä tarvitsee. Toiminta myös mahdollistaa yhteiskunnassa vaikuttamisen, kun voi kantaa kortensa kekoon iäkkäiden hyvinvoinnin tukemiseksi.

Osaamisverkoston jäsenet odottavat, että valtakunnallisen verkoston avulla vapaaehtoistoiminnan positiiviset tarinat ja hyvinvointivaikutukset tulisivat entistä useammin esiin. Tämä saattaisi motivoida entistä useampia henkilöitä mukaan vapaaehtoistoimintaan iäkkäiden pariin. Yhdessä siis vapaaehtoistoiminnan merkitystä nostamaan! ❤️

## Kirjoittaja

**Anu Lintilä** on Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan vastaava toiminnanohjaaja. Hän koordinoi gerontologisen vapaaehtoistoiminnan osaamisverkostoa.

# Näkymättömyyden verhon raottaminen

Sateenkaarihistorian jäljet ja näkymättömyyden verho vaikuttavat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien ihmisten elämään vielä heidän eläkevuosinaan.

Vanhustyön keskusliiton uudella Sateenkaariseniorit näkyviksi -hankkeella pyritään lisäämään sateenkaarisenioreiden osallisuutta ja yhdenvertaisuutta Pohjois-Pohjanmaalla.

Teksti: **Suvi Kehälinna**  
ja **Laura Väihkönen**



Sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöihin kuuluvat ikääntyneet eli sateenkaariseniorit ovat eläneet ajassa, jossa yhteiskunta leimasi heidät rikollisiksi ja sairaisiksi ja pyrki aktiivisesti tekemään heistä näkymättömiä. Sateenkaarihistorian jäljet ovat pitkät ja vaikuttavat sateenkaarisenioreiden elämään yhä, jatkaen näkymättömyyden verhoa myös eläkevuosille.

Myös yhteiskunnalliset asenteet ja ilmapiiri vaikuttavat sateenkaarisenioreiden osallisuuteen ja mahdollisuuteen ikääntyä avoimesti omana itsenään. Sateenkaari vähemmistössä ikääntymiseen liittyykin moninaisia erityispiirteitä, joita ikääntyneiden palveluissa tulisi osata ottaa huomioon.

Vanhustyön keskusliitolla on alkanut uusi kolmivuotinen (2024–2026) Sateenkaariseniorit näkyviksi -hanke. Hankkeel-

la pyritään lisäämään sateenkaarisenioreiden osallisuutta Pohjois-Pohjanmaalla, vähentämään heidän yksinäisyyden kokemuksiaan ja syrjäytymistä sekä lisäämään ikääntyneiden parissa työskentelevien ammattilaisten moninaisuusosaamista.

## Haavoittuvassa asemassa oleva ryhmä

Sateenkaariseniorit ovat haavoittuvassa asemassa ja kohtaavat niin ikääntymiseen liittyviä haasteita, kuten muistisairauksia, toimintakyvyn laskua ja yksinäisyyttä, mutta myös vähemmistöön kuulumiseen liittyviä haasteita, kuten syrjintää ja epäasiallista kohtelua, itsesyrajintää ja näkymättömyyttä.

Euroopan unionin perusoikeusviraston kyselytutkimuksen (2020) mukaan 26 prosenttia suomalaisista sateenkaarisenioreis-

ta on kokenut syrjintää seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuulumisen takia. Suomalaisen selvityksen mukaan 30 prosenttia sateenkaarisenioreista on jättänyt palveluita käyttämättä epäasiallisen kohtelun tai syrjinnän pelon vuoksi. Palveluiden välttelyllä voi olla kokonaisvaltaisia vaikutuksia sateenkaarisenioreiden hyvinvointiin, esimerkiksi sairauksia voi jäädä hoitamatta tai yksinäisyys lisääntyä, kun palveluihin hakeutumista ei koeta turvalliseksi.

Jos ihminen kohtaa syrjintää ja huonoa kohtelua koko elämänsä ajan, voivat vaikeat muistot ja kokemukset kasautua ja näkyä erilaisina haasteina ja selviytymiskeinoina ikääntyessä. Yhteiskunnassa, jossa ei ole ollut tilaa moninaisuudelle, on niin kutsutusta kaapista voinut kehittyä turvapaikka sateenkaariseniorille. Tällä tarkoitetaan sitä, että sa-



teenkaarisenioreille salaa oman identiteettinsä joko kaikilta ihmisiltä ja läheisiltään tai valikoiden esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta suojatakseen itseään syrjinnältä ja huonolta kohtelulta.

Oman elämän ja todellisen identiteettinsä salaaminen voi kuitenkin olla raskasta ja etäännyttävää. Avainasemassa sateenkaarisenioreiden yhdenvertaisuuden edistämisessä on moninaisuusosaamisen lisääminen ikääntyneiden palveluissa, jotta sateenkaarisenorit pystyisivät luottamaan, että näissä palveluissa minua kohdellaan yhdenvertaisesti ja olen tervetullut tänne omana itsenäni.

Tämä onkin myös yksi Sateenkaarisenorit näkyviksi -hankkeen tavoitteista. Hankkeessa tullaan kouluttamaan ammattilaisia Pohjois-Pohjanmaalla sateenkaarisenioreiden kohtaamisesta ja yhdenvertaisuuden edistämisestä palveluissa. Lisäksi hankkeessa tullaan tekemään selvitys, jolla pyritään saamaan tietoa sekä sateenkaarisenioreiden näkymättömyydestä ja yksinäisyyden kokemuksista, että ammattilaisten kokemuksista ja osaamistarpeista. Selvityksen tuloksia hyödynnetään sateenkaarisenioreiden vertaistoiminnan suunnittelussa ja koulutusten kehittämisessä.

## **Vertaistoiminnalla yhteenkuuluvuuden ja nähdyksi tulemisen kokemuksia**

Hankkeessa tullaan järjestämään sateenkaarisenioreille Pohjois-Pohjanmaan alueella vertaisryhmiä ja yksilötukea sekä avointa matalan kynnyksen toimintaa. Kansainvälisten tutkimusten mukaan yksinäisyyttä kokevat sateenkaarisenorit kaipaavat erityisesti vertaistensa seuraa. Muita sateenkaarisenioreita tapaamalla syntyy yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisuuden kokemuksia. Toimintaa suunnitellaan yhteistyössä sateenkaarisenioreiden kanssa ja jos ryhmän toiveena on esimerkiksi lähteä yhdessä tutustumaan paikallisten järjestöjen toimintaan, pyritään tämä mahdollistamaan. Vertaisten kanssa kynnys osallistua toimintaan voi madaltua, kun asioita tehdään yhdessä.

Vertaistoiminnan lisäksi hankkeessa kehitetään vapaaehtoistoimintaa. Hankkeessa tullaan kouluttamaan sateenkaarisenioreita myös vapaaehtoisiksi, jotka toimivat esimerkiksi vertaisryhmien ryhmänohjaajina ja keskustelutukena. Vapaaehtoiset pystyvät tarjoamaan sateenkaarisenioreille ymmärrystä ja vertaisuuden kokemuksia sekä roh-



## **Viisi vinkkiä ammattilaisille sateenkaarisenioreiden kohtaamiseen:**

- Pohdi, millaisia oletuksia ja ennakkoluuloja sinulla on muista ihmisistä ja tee aktiivisesti töitä sen eteen, että kohtaisit ikääntyneet ilman turhia oletuksia
- Pyri käyttämään sukupuolittamattomia sanoja, kuten puoliso tai kumppani – näin jätät ikääntyneelle itselleen tilaa kertoa elämästään ja läheisistään valitsemillaan sanoilla
- Kunnioita jokaisen itsemäärittelyoikeutta ja identiteettiä, sekä sitä kenelle sateenkaariseniorei haluaa omasta identiteetistään kertoa
- Kutsu jokaista hänen itse toivomallaan nimellä
- Muista, että pienilläkin teoilla ja sanoilla voi olla suuri merkitys – ystävällinen, arvostava ja välitön kohtaaminen vie jo pitkälle

Haluaisitko saada lisää tietoa sateenkaarisenioreiden kohtaamisesta ja yhdenvertaisuuden edistämisestä ikääntyneiden palveluissa? Sateenkaarisenorit näkyviksi -hanke tarjoaa koulutusta aiheesta Pohjois-Pohjanmaalla toimiville tahoille.

Yhteystiedot ja lisätiedot löytyvät hankkeen verkkosivuilta:

<https://vtkl.fi/sateenkaarisenorit>

kaisemaan heitä mukaan toimintaan. Halutessaan vapaaehtoiset voivat toimia myös hankkeen kokemusasiantuntijoina ja jakaa näin omia elämäkokemuksiaan esimerkiksi ammattilaisille.

Sateenkaarisenorit ovat näkymätön ryhmä Pohjois-Pohjanmaalla, minkä vuoksi erityishuomiota kiinnitetään myös etsivään vanhustyöhön. Sateenkaarevaa etsivää vanhustyötä kehitettäessä hyödynnetään tietoa alueilta, missä sateenkaariseni-

oreita on jo onnistuneesti tavoitettu ja saatu sateenkaarevan vertaistoiminnan piiriin. Pohjois-Pohjanmaa on laaja alue ja maakunnassa on 30 kuntaa, joten yhteistyö eri toimijoiden kesken on avainasemassa, jotta sateenkaarisenioreita tavoitetaan mahdollisimman laajasti koko hyvinvointialueelta. Hankkeessa tehdäänkin tiivistä yhteistyötä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen ja Sateenkaarisenorit ry:n sekä Transfeminiinit ry:n kanssa. ♥



## **Ajantasaista tietoa**

Vahvista sateenkaari- ja yhdenvertaisuusosaamistasi perehtymällä ajantasaiseen tietoon. Tietoa tarjoavat mm.

### **Seta ry seta.fi**

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus **sukupuolenoaamiskeskus.fi**

Sateenkaarisenorit ry **sateenkaarisenorit.yhdistysvain.fi**

Sateenkaarihistorian ystävät ry **sateenkaarihistoria.fi**

Oikeusministeriön ylläpitämät yhdenvertaisuussivut **yhdenvertaisuus.fi**



## **Kirjoittajat**

Kirjoittajat ovat Vanhustyön keskusliiton uuden kolmevuotisen Sateenkaarisenorit näkyviksi – hankkeen vastaava projektikoordinaattori **Suvi Kehälinna** (oik.) ja projektikoordinaattori **Laura Väihkönen**.

# ”On niin helppoa puhua, kun ollaan samassa veneessä”

Omahoitovalmennus-toiminta on tuonut ikääntyville voimavaroja muistisairauden varhaiseen vaiheeseen jo kymmenen vuoden ajan.

Teksti: **Laura Rautiainen** ja **Merja Kahilainen** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

**V**oimavaralähtöistä ja omahoitotaitoja valmentavaa Omahoitovalmennus-ryhmämallia on kehitetty ja juurrutettu vuodesta 2014 lähtien. Toiminta on osa Vanhustyön keskusliiton yleishyödyllistä toimintaa, jota toteutetaan Sosiaali- ja terveysministeriön tuella.

## Toiminnan lähtökohdat

Omahoitovalmennus-toiminnan taustalla on satunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus ”Muistisairaana ja hänen puolisonsa Omahoitovalmennus ja varhainen kuntoutus”, joka toteutettiin yh-

teistyössä Vanhustyön keskusliiton, Helsingin yliopiston, Helsingin terveyskeskusten ja Oulunkylän kuntoutussairaalan kanssa vuosina 2011–2013.

Tutkimuksesta saatiin hyviä tuloksia: Omahoitovalmennusryhmään osallistuminen edisti pariskunnan hyvinvointia, kohensi muistisairautta sairastavien iäkkäiden ihmisten tiedollisia taitoja ja paransi puolisoitten elämänlaatua (Laakkonen ym. 2016).

Ensimmäiset Omahoitovalmennus-ryhmät käynnistyivät pääkaupunkiseudulla vuonna 2014 Vanhustyön keskusliiton toteuttaman ohjaajakoulutuksen myötä ja vuonna 2018 toiminta laajeni val-



takunnalliseksi toimintamalliksi osallisuutta edistävän Ystäväpiiri-toimintamallin rinnalla.

*”Omahoitovalmennus-ryhmä auttoi jäsentämään tilannetta. Raskas olo väistyi ja mieli keveni ryhmän aikana.”*

Keskeinen osa toimintaa ovat kokemusasiantuntijat, jotka tekevät näkyväksi muistisairautta sairastavien iäkkäiden ihmisten, heidän puolisoitensa ja ryhmänohjaajien kokemuksia muistipolon alkuvaiheessa. Muistisairauteen liittyy edelleen stigmaa, jota on tärkeää pyrkiä poistamaan tiedolla ja avoimella keskustelulla. Kokemusasiantuntijamme edistävät tätä tärkeää työtä omalla toiminnallaan.

## Omahoitotaitoja ja voimavaroja vahvistavaa ryhmätoimintaa jo 10 vuoden ajan

Omahoitovalmennus-toiminta<sup>®</sup> koostuu iäkkäille ihmisille suunnatusta voimavaralähtöisestä ja omahoitotaitoja valmentavasta ryhmämallista ja ryhmänohjaajien koulutuksesta. Pariskunnille suunnattuihin Omahoitovalmennus-ryhmiin on osallistunut jo yli 3000 iäkästä ihmistä eri puolilla maata.

Keskeinen elementti vaikuttavan ryhmätoiminnan toteuttamiseen on Omahoitovalmennus-koulutus<sup>®</sup>, jossa opitaan Omahoitovalmennus-ryhmien ohjaaminen. Koulutuksesta saa käyttöönsä tutkusti toimivan ryhmämallin.

*”Olen oppinut antamaan tilaa ryhmäläisille ja luottamaan itseeni ohjaajana. Tämä toimii - ryhmässä on voimaa!”*

Vanhustyön keskusliitto on kouluttanut yli 180 Omahoitovalmennus-ryhmänohjaajaa. Uusia ryhmiä käynnistyy säännöllisesti eri puolilla maata esimerkiksi paikallisten yhdistysten ja hyvinvointialueiden toteuttamana.

## Toivon ikkunan avaaminen

Omahoitovalmennus-ryhmiin osallistuneet pariskunnat kertovat, että muistisairauden alkuvaiheeseen voi liittyä erilaisia huolia tulevaisuuteen liittyen: *”Tuli tunne, että olen yksin muistisairauden kanssa”*. Osallistujat toivovat käytännönläheistä ja toivoa ylläpitävää tietoa, sekä mahdollisuutta jakaa kokemuksia ja tuulettaa tunteita yhdessä vertaisten kanssa.

## Omahoitovalmennus-ryhmästä voimaa uuteen elämäntilanteeseen.

Omahoitovalmennus-ryhmässä parisuhde on merkittävä voimavara ja ryhmään osallistutaan yhdessä oman puolison kanssa. Omahoitovalmennus-ryhmä<sup>®</sup> on osallistujiensa näköinen. Ryhmän sisältö räätälöidään aina osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

*”Yllätyin miten hyvin saamamme voimavarakirje kuvasi meitä. Kirjeeseen oli koottu meille tärkeitä asioita ja toiveitamme alka-vaan Omahoitovalmennus-ryhmään liittyen.”*

Ryhmään osallistuminen voi avata toivon ikkunan ja tuoda tunteen elämän jatkuvuudesta.

*”Ei elämä tähän loppunutkaan! Kunpa kaikki pääsisivät mukaan tähän toimintaan”*.

## Katse tulevaisuuteen

Yksin asuvien määrä on lisääntynyt voimakkaasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Myös muistisairauksiin sairastuu huomatta-

vasti enemmän henkilöitä, kuin aiemmin on arvioitu. Muistin aleneminen voi tuntua pelottavalta, jos vierellä ei ole ihmistä, joka auttaa huolehtimaan arjen sujuvuudesta.

*”Olen yksin ja aika käy usein pitkäksi - voisi sanoa, että olen yksinäinen”*.

Vertaistuki ja tieto voivat helpottaa muistisairauteen sopeutumista ja herättää toivoa epävarmuuden keskelle. Uusi Omahoitovalmennus-ryhmämalli on suunnattu yksin asuville ja yksinäisyyttä kokeville iäkkäille ihmisille, joiden muisti on alentunut.

*”Viivytelin turhaan pitkään tutkimuksiin hakeutumista. Ryhmässä ymmärsin, miten tärkeää on puhua. Olo helpottui, kun huomasin että kaikki unohtelevat asioita. Siellä naurettiin yhdessä arjen kommelluksille, se antoi voimaa. Kannattaa hakea apua ajoissa!”*

## Toimintaa kehitetään tarpeiden mukaan.

Omahoitovalmennus-toiminta laajenee ruotsinkielisille iäkkäille ihmisille Stiftelsen Blomsterfonden i Helsingfors sr tuella. Elokuussa käynnistytävä kolmevuotinen projekti edistää vaikuttavan Omahoitovalmennus-toiminnan juurruttamista ruotsinkielisille iäkkäille sekä laajentumista uusille alueille. On tärkeää, että muistisairauden kohdatessa pääsee osalliseksi vertaistuesta ja voi saada tulevaisuuden suunnittelun kannalta olennaista tietoa omalla äidinkielellään. ♥



### Artikkeli toiminnan merkityksellisyydestä

Tutustu Omahoitovalmennus-toiminnasta tehtyyn vertaisarvioituun artikkeliin, jossa tarkastellaan Omahoitovalmennus-ryhmään osallistuneiden iäkkäiden pariskuntien elämäntytyväisyyttä ja siihen liittyviä tekijöitä. Töllä ym. 2024.SeAMK Journal 1(1).



Lisää tietoa löydät internetsivuiltamme:  
[www.vtkl.fi/omahoitovalmennus](http://www.vtkl.fi/omahoitovalmennus)



### Kirjoittajat

Kirjoittajat ovat Vanhustyön keskusliiton Omahoitovalmennus-toiminnan vastaava alueohjaaja **Laura Rautiainen** ja alueohjaaja **Merja Kahilainen**.



# Puhelinlinja, jossa miehet haluavat keskustella ja naiset visailia

Vahvikelinja on kasvanut korona-ajan tukipalvelusta iäkkäiden ihmisten arjen iloksi. Osa soittaa sinne vain saadakseen jutella jonkun kanssa.

Teksti: **Outi Hellsten** ja **Merja Lankinen** – Kuva: **Shutterstock**

**A**jatus Vahvikelinjasta syntyi koronapandemian aikana, kun ikääntyneille suunnatut kerho-, ryhmä- tai päivätoiminnat keväällä 2020 suljettiin. Vanhustyön keskusliitossa lähdettiin kehittämään palvelumuotoa, johon ei kuulu fyysinen kohtaaminen, mutta joka keskustelun lisäksi tarjoaa mielekästä tekemistä ja vaihtelua päivään. Syntyi ajatus Vahvikelinjasta, jossa ryhmätoiminnan elementtejä tuotiin puhelinpalvelun kautta turvallisesti tutulla välineellä, puhelimella.

Vahvikelinja ei ole perinteinen tukipuhelin, vaan se toimii oman tukiverkon lisänä, tarjoten päivään vaihtelua ja mahdollisuuden yhdessä tekemiseen.

Vahvikelinja mahdollistaa ikääntyneiden tukemisen silloin, kun kodin ulkopuoliseen toimintaan osallistuminen ei ole mahdollista. Se sopii hyvin myös heille, jotka ehkä eivät muutoin olisi kiinnostuneita perinteisestä ryhmätoiminnasta, kuten miehet tai jotka ovat estyneitä osallistuman esim. kuntoutumisen, toipilasvaiheen, huonojen kelien tai muun vastaavan vuoksi. Vuonna 2023 41 prosenttia puheluista tuli miehiltä.

## **Toiminnan laajentuminen**

– Aloitimme kahdella päivystyspäivällä. Ensimmäisenä kuukaute-na Senioritoiminnan työntekijät päivystivät itse puhelimessa, kun-

nes sitten saimme koulutettua neljä ensimmäistä vapaaehtoista. Tällä hetkellä meillä on jo viisi päivystyspäivää ja 36 eri ikäistä (22–80-vuotiaasta) vapaaehtoista ympäri Suomen, Vahvikelinjan hankekoordinaattori **Outi Hellsten** muistelee.

Toiminta on levinnyt valtakunnalliseksi. Vuonna 2023 soittajia oli 73 eri kunnasta ja toimintaa pyörittäviä vapaaehtoisia 35 eri kunnasta. Ensimmäisenä toimintavuonna vastattiin 63 puheluuun ja 2023 jo yli 2300 puheluuun. Vastausprosentti on ollut koko ajan korkeana, 89 prosenttia.

## Vahvikelinja merkitys iäkkäille ihmisille

Vahvikelinjasta tehtiin opinnäytetyö, joka selvitti toiminnan merkityksestä ikääntyneille. Tulosten mukaan Vahvikelinjan merkitys näkyy ikääntyneiden sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistamisessa sekä yksinäisyyden lievittäjänä. Se on merkityksellisin säännöllisesti soittaville ja heille, joilla on vähäises-ti sosiaalisia kontakteja.

Vahvikelinjan soittajien kommentteja:

*”Siis et on tällast palvelua, et sitä alkaa tuntuu et se yhteiskun-taki on humaani ja inhimillinen... Eli siis et ihmisistä viel niinku välitetään, sellasistaki ihmisistä, jotka ei nyt ehkä ole, niinku vält-tämättä nyt enää tuota mitään.»*

*”Se on niin kiva, kun saa vaihtaa jonkun kanssa ajatuksia. Kun sehän on niin, ettei välttämättä kuukauteen kukaan käy, että on yksinäistä.”*

*”En ole aikoihin nauranut näin”*

## Merkitys vapaaehtoiselle

Toisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Vahvikelinjan vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille itselleen. Tuloksen mukaan toiminta edisti vapaaehtoisten mielestä vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja tietoisuutta iäkkäiden elämästä. Merkityksellisyyden kokemukseen vaikutti mahdollisuus hyväntelemiseen ja yksinäisyyden lievittämiseen sekä toiminnan omaehtoisuus, ja toiminnan sopivat vaatimukset suhteessa omiin kykyihin.

Vapaaehtoisten kommentteja:

*”Että sen puhelun jälkeen ihmisellä olisi se kuulluksi tulemisen tunne ja nähdäksi tulemisen tunne ja se, että hän on merkitykselli-nen ihminen ja joku on pysähtynyt siihen hetkeen hänen kanssaan.”*

*”Mä oon saanut niin paljon tässä elämässä ja yhteiskunnassa ja muutenkin, että tää on mun ehkä tapa maksaa sitten vähän ta-kaisin.”*

Vahvikelinjan vapaaehtoiseksi on helppo tulla. Toimintaa tehdään kotoa käsin kaksi tuntia kerrallaan. Vaatimuksena on sujuva suomen kieli ja 18 vuoden ikä.

## Puheluiden sisällöt

Tyypillinen Vahvikelinjan puhelu on jutustelua. Siinä ihminen koh-taa ihmisen. Ihmisen kaipaavat jutteluseuraa.

*”Ei minulla mitään asiaa ole, mutta haluisin vain soittaa”.*

– Puhelut saattavat alkaa mieltä painavilla asioilla. Vapaaehtoi-sen tehtävä on kääntää puhelu positiivisiin asioihin ja muistuttaa, mitä hyvää elämässä on, Hellsten sanoo.

Suosituimpia puhelujen sisältöjä ovat erilaiset visailut. Niissä yh-distyvät onnistumisen, osaamisen ja oivaltamisen riemu.

*”Minä ei tiennytkään miten paljon minä tiedän”*

Puhelujen sisällöissä on yllättävä havainto: miehet eivät halua visailua. He haluavat mieluummin keskustella.

Suosituimpia puheenaiheita ovat arjen asiat ja sosiaaliset suhteet. Myös luonto puhuttaa paljon. Yksinäisyys yhdistää monia soittajia ja sen nousee keskusteluissa myös esille. Myös muuttuvat maailman-tilanteet nousevat esille keskusteluissa. Soittaa voi anonymisti, ja joskus keskustelunaiheet ovat hyvinkin henkilökohtaisia.

Se, että soittajat kokevat puhelutilanteen turvallisena, näkyy sii-nä, että soittajat saattavat laulaa, lausua itse kirjoittamiaan runoja tai novelleja.

Puheluissa hyödynnetään vahvike.fi sivuston aineistopankkia, jossa puhelimeen sopivaa materiaalia kuten aivopähkinöitä, visai-luja, jumppia löytyy Vahvikelinjan omasta osiosta. Osiota päivite-tään jatkuvasti tuottamalla uutta materiaalia, joiden aihe on usein tullut soittajalta tai vapaaehtoiselta.

Noin kolmannes soittajista, useimmiten naiset, haluaa keskus-telun lisäksi jotain aktiviteettia kuten visailua tai aivopähkinää. Vi-sailut on tehty niin, että niitä on mukavaa ”pähkäillä” yhdessä ja oi-valtaa uutta.

Nykyinen STEA:n hankerahoitus on vuoden 2024 loppuun. Li-särahoitusta selvitetään. ♥

## Minkä eläimen sydän sykkii lähes 300 kertaa minuutissa?

- a) sisiliskon
- b) siilin
- c) päästäisen



Vastaus löytyy QR-koodista.

## Vahvikelinja

Valtakunnalliseen Vahvikelinjaan voivat soittaa kaikki ikääntyneet ympäri Suomen.

Vahvikelinjan päivystysajat ovat maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Lop-puvuodesta 2022 aloitettiin ruotsinkieliset päivystykset.

Soittaminen sisältyy tavallisimpien operaattoreiden pu-hepaketteihin, jolloin siitä ei koidu soittajalle ylimääräisiä kuluja. Numero on **050 328 8588**.



# Kenenkään ei pidä jäädä yksin digitalisoituvassa arjessa

Jo kymmenen vuotta toiminut SeniorSurf ja reilu vuoden vanha Ikädigituki kokoavat toimijoita yhteen seniorien digiosallisuuden vahvistamiseksi. Vertaisopastajien käyttäminen on koettu toimivaksi malliksi.

Teksti: **Emmaleena Niemi** ja **Tiina Etelämäki** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

**V**anhustyön keskusliitossa on kokemusta siitä, miten kehittämishankkeista syntynyt toiminta on kehittynyt pysyvään muotoon. Nyt jo vakiintunut SeniorSurf-toiminta on käynnistynyt vuonna 2014 kehittämishankkeena ja toimii tästä oivana esimerkkinä. Hankkeessa mallinnettiin hyvä tapa käynnistää ja or-

ganisoida digiopastustoimintaa ja sitä pilotoitiin ja levitettiin erilaisen toimijoiden kanssa. SeniorSurf toimi monien toimijoiden yhteisenä resurssina opastustoiminnan käynnistämiseksi, tukiaineistojen tuottamisessa sekä vaikuttamistoiminnassa. Verkostoissa toimiminen on ollut SeniorSurfin ydintä koko ajan.

## Yhden luukun digiopastusta

Kahdeksan vuotta SeniorSurf-hankkeen alkamisen jälkeen, vuonna 2022, SeniorSurf-toiminta sai ensimmäisen oman kehittämishankkeensa. Digiopastuskentän kasvaessa ja opastustarpeiden muuttuessa oli tullut aika koota yhteen toimijoita, jotka tarjoavat senioreille vertaisopastusta digitaitojen tueksi, ja ovat kiinnostuneita puhelimitse ja etäyhteyksin tapahtuvasta opastuksesta.

Syntyi idea valtakunnallisesta yhden luukun digiopastuspalvelusta, joka yhdistää sopivan opastajan kunkin seniorin opastuspyyntöön. Koska palvelu toimii puhelimitse, voi opastaja Uudelta maalta auttaa senioria tunturi-Lapista ilman suurempia ongelmia.

Hankkeessa yhteistyökumppanien löytäminen on ollut helppoa, sillä SeniorSurfin koordinoimat seniorien digituen verkostot, SeniorSurf-verkosto ja SurfAreena, ovat laajoja ja aktiivisia. Yhteistyötä tehdään alalla paljon, ja uutta on totuttu kehittämään yhdessä! Samalla myös pyritään osallistamaan tekemiseen mahdollisimman paljon senioreita, ja noudatetaan vertaisopastuksista tuttua periaatetta.

## Vertaisopastusta

Jotta digiopastuksen tarjoama tuki taitojen opetteluun auttaisi asiakkaita mahdollisimman hyvin myös tulevaisuudessa, puolesta tekemistä vältellään. Usein vertaisopastuksessa kiitosta saakin juuri tuo seikka.

Ammattilaisten tai nuorten läheisten antama digituki koetaan usein liian nopeatempoiseksi, ja vaikka ongelmat ratkeaisivatkin, seniori huomaa tullessa autetuksi ilman, että oma osaaminen karttui. Monen seniorin pelkona onkin, että jos järjestöjen tarjoama digituki katoaa, kuka auttaa pysymään mukana kiihtyvässä digitaali-osaatikehityksessä.

## Digituen tarve muuttuu, mutta ei katoa

Kaiken kaikkiaan SeniorSurf-toiminnan kymmenen toimintavuotta ovat osoittaneet, että digituen tarve ei katoa eikä vähene, vaan se muuttuu digitalisaation edetessä ja seniorisukupolvien vaihtuessa muotoaan. Kun digitaitotaso kasvaa, ovat myös opastusaiheet monipuolisempia. Koronapandemian aikana ihmiset tottuivat siihen, että kaiken voi tilata ja pyytää kotiin. Siksi etäopastuspalvelu istuu hyvin myös koronan jälkeiseen aikaan.

Digitalisoituvu yhteiskunta on alati muutoksessa, ja SeniorSurf-toiminta on onnistunut rakentamaan jotakin pysyvää digitalisaation kanssa painiskelevien seniorien tueksi. Minkä osaan tänään, ei välttämättä päde huomenna, ja se vaatii tuen antajiltakin jatkuvaa oppimista ja uteliaisuutta. Kun laitteet, ohjelmat ja palvelut päivittyvät, elävät digiopastusten kenttä ja SeniorSurf-toiminta muutoksen mukana.

Loppujen lopuksi myös digitaitojen kohdalla kyse on ihmisistä: sillä miten digitalisaatiosta ja digiopastuksista puhutaan, ja miten helpoksi ihmiset kokevat avun löytämisen ja pyytämisen, on suuri merkitys. Siksi SeniorSurf-toimintaa tarvitaan myös tulevaisuudessa kokoamaan yhteen digiopastustoimijoita verkostojen, yhteistyön ja uuden kehittämisen ympärille. ♥

## Etäopastuspalvelu - Tarvitsetko apua digiin?



Etäopastuspalvelun sivulta voit pyytää maksutonta digiopastusta tietokoneen tai muun digilaitteen käyttöön.

### Pyydä opastusta itsellesi tai läheisellesi:

- alla olevalla nettilomakkeella
- puhelimitse numerossa 044 700 7101. Vastaamme puheluihin ma, ti ja to klo 10–12. Muina aikoina numeroon voi jättää soittopyynnön.

Etäopastus tapahtuu puhelimitse tai tietokoneella tarvittavia ohjelmia käyttäen. Opastajina toimivat yhteistyökumppanimme luotettavat vapaaehtoiset vertaisopastajat ympäri Suomen.

### Etäopastus voi olla esimerkiksi

- digilaitteen tai -palvelun käytön opettelua,
- yksittäisen digipulman ratkaisua tai
- neuvontaa ja rohkaisua uuden digilaitteen hankintaa tai digipalvelun käyttöönottoa varten

Etäopastuspalvelu on tarkoitettu ensisijaisesti Suomessa asuville senioreille. Rajoitetusti suomenkielistä opastusta voivat pyytää myös ulkomailla asuvat seniorit. Pohjoismaiden ulkopuolelta opastusta voi pyytää vain, jos käytössä on suomalainen puhelinliittymä.

Lue lisää [seniorsurf.fi/seniorit/etaopastus](https://seniorsurf.fi/seniorit/etaopastus)



Kuva: Salla Vasenius

## Kirjoittajat

**Emmaleena Niemi** on Ikädigituki-hankkeen koordinaattori ja **Tiina Etelämäki** SeniorSurf-toiminnan johtava asiantuntija.

# Haluaisitko lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä ja kehittyä ryhmänohjaajana?

## Ystäväpiiri-koulutukset® syksyllä 2024

Ystäväpiiri-koulutus® antaa valmiudet iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä vähentävän Ystäväpiiri-ryhmän ohjaamiseen Vanhustyön keskusliiton kehittämän ryhmämallin mukaisesti.

Vuorovaikutteisessa ja lämminhenkisessä koulutuksessa paneudumme yksinäisyyden ymmärtämiseen, voimavarojen käyttöön, ryhmän vuorovaikutukseen ja dynamiikkaan sekä omaan kasvuun ryhmänohjaajana.

Yhdistämme tutkittua tietoa kokemukselliseen oppimiseen ja käytännönläheisiin menetelmiin (luonto, taide, kulttuuri, liikunta). Koulutuksemme soveltuu hyvin mm. iäkkäiden ihmisten parissa työskenteleville, vapaaehtoisille ja opiskelijoille.

Koulutuspäivien rinnalla osallistujat ohjaavat parityönä iäkkäille ihmisille suunnatun Ystäväpiiri-ryhmän lähi- tai etätapaamisina omissa taustayhteisössään (12 ryhmätapaamista).

Koulutukseen osallistutaan yhdessä ohjaajaparin kanssa. Osallistuminen maksaa 100 €/hlö, ja vapaaehtoistoimijoille ja opiskelijoille koulutus on maksuton. Paikat täytetään hakujärjestyksessä, ja koulutukseen hakeneet ohjaajaparit haastatellaan ennen koulutuksen alkua.

### Tutustu Ystäväpiiri-toimintaan:

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



### Ystäväpiiri-koulutus® verkossa

Koulutusiltapäivät ovat etänä (Teams) klo 12.00–15.00.

ke 4.9. ja to 5.9.

ke 11.9. ja to 12.9.

ke 9.10. ja to 10.10.

ke 20.11. ja 21.11.

ke 11.12. ja to 12.12.

Hae mukaan 16.8.2024 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

alueohjaaja Raita Lehtonen

p. 050 373 1057, raita.lehtonen@vtkl.fi

alueohjaaja Minna Partanen

p. 050 360 1209, minna.partanen@vtkl.fi

### Espoon Ystäväpiiri-koulutus®

Koulutuspäivät ovat keskiviikkoisin Leppävaarassa 28.8., 4.9., 18.9., 30.10. ja 27.11.2024 klo 9.00–16.00.

Hae mukaan 9.8.2024 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

alueohjaaja Tarja Ylimaa

p. 050 402 2528, tarja.ylimaa@vtkl.fi

### Rovaniemen Ystäväpiiri-koulutus®

Koulutuspäivät ovat 10.9., 11.9., 8.10., 12.11. ja 10.12.2024 klo 9.00–16.00.

Hae mukaan 16.8.2024 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

alueohjaaja Marjo Pääkkö,

p. 050 324 0690, marjo.paakko@vtkl.fi



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY





Hyvä  
Ikä

## Vanhustyön ja ikäntymisen oma tapahtuma

ke-to 2.-3.10. klo 9-17  
Helsingin Messukeskus

Hyvä Ikä on oivallinen koulutuspäivä alan ammattilaisille ja kattava tietopaketti ikääntyneille. Mukana kiinnostavia luentoja, innostavia keskusteluja ja käytännön ratkaisuja.

Tutustu ohjelmaan ja tule mukaan!  
[hyvaika.fi](http://hyvaika.fi) | [#Hyvälkä](https://twitter.com/Hyvälkä) | [@hyvaika](https://www.instagram.com/hyvaika)

Ratkaisuja  
hyvään  
arkeen!

EXPOMARK



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

## Jätä jälkeesi pysyvä jälki

Tee testamenttilahjoitus  
ja auta varmistamaan iäk-  
käiden ihmisten  
hyvinvointi myös  
huomenna.



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

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

Rahankeräyslupa RA/2021 /156



# Aralta avustusta esteettömyyskorjauksiin

Esteettömyyskorjauksilla helpotetaan erityisesti liikkumista. Uuden hallitusohjelman myötä avustuksiin on tullut muutoksia. Ympäristöministeriön tuore selvitys valaisee avustusten merkitystä asuinolojen parantamisessa.

Teksti: **Sami Turunen** ja **Hanna Ahlberg** – Kuva: **Shutterstock**

**A**sumisen rahoitus- ja kehittämisskeskukselta (Ara) voi hakea avustusta iäkkään tai vammaisen henkilön oman kodin esteettömyyskorjauksiin tai liikkumisesteiden poistamiseen taloyhtiössä.

### **Korjausavustus iäkkäiden tai vammaisten henkilöiden asuntojen korjaamiseen**

Ara myöntää avustusta iäkkäille (yli 65-vuotiaille) tai vammaisille henkilöille heidän omakotitalonsa tai omistamansa asunnon korjaamiseen. Avustuksen tarkoituksena on parantaa iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden mahdollisuuksia kotona asumiseen.

Avustusta voi saada vain, jos korjaukset parantavat asunnon esteettömyyttä tai ne ovat välttämättömiä, jotta iäkäs tai vammaisen henkilö voi asua kotonaan turvallisesti ja terveellisesti. Avustusta myönnetään vain ympärivuotisessa käytössä olevan kodin korjauksiin, ei esimerkiksi mökin korjaamiseen. Avustusta voidaan myöntää enintään 50 % hyväksyttävistä korjauskustannuksista. Tietyissä poikkeustilanteissa avustusta voidaan myöntää 70 % kustannuksista.

Avustusta voidaan myöntää esimerkiksi kynnysten poistamiseen, luiskien ja kaiteiden rakentamiseen, valaistuksen parantamiseen sekä käytävien ja oviaukkojen leventämiseen pyörätuolilla kulkemista varten. Avustusta voidaan myöntää myös wc- ja peseytymistilojen esteettömyyskorjauksiin sekä asukkaan wc- ja peseytymistilojen rakentamiseen asuinkerrokseen. Kotona asumista helpottavien keittiökalusteiden ja turvaliedien hankintaa voidaan myös avustaa. Kuitenkaan koko keittiön uusiminen tai muiden kodinkoneiden hankinta eivät ole avustettavaa.

Puu-, hake- tai pellettilämmityksen muuttamista muuksi lämmitysmuodoksi voidaan avustaa, jos lämmityksen ylläpito on hakijalle liian raskasta. Ilmalämpöpumpun asentaminen voidaan hyväksyä viilentämisen tai vedon poistamisen vuoksi. Rikokoutuneiden lämmitysjärjestelmien korjaamista voidaan avustaa. Ennalta ehkäiseviin tai pelkästään kustannusten tai energian säästämiseksi tehtäviin muutoksiin ei myönnetä avustusta.

### **Hissi- ja esteettömyysavustukset taloyhtiöille**

Taloyhtiöt voivat hakea Aralta avustusta hissien rakentamiseen kerrostaloihin, joissa ei

## **Ara myöntää avustusta iäkkäille (yli 65-vuotiaille) tai vammaisille henkilöille heidän omakotitalonsa tai omistamansa asunnon korjaamiseen.**

ole ennestään hissiä. Tällaista hissiä sanotaan jälkiasennushissiksi.

Avustusta voidaan myöntää taloyhtiöille myös esteettömyyskorjauksiin, joilla mahdollistetaan liikuntarajoitteisen pääsy asuinrakennukseen, siinä oleviin asuntoihin tai muihin yhteisiin tiloihin. Uuden hallitusohjelman myötä avustusta ei enää myönnetä olemassa olevien hissien esteettömyyskorjauksiin.

Avustettavia toimenpiteitä liikkumisten poistamiseksi voivat olla esimerkiksi ulko-ovien automatisointi, kulkuluiskien-, kaiteiden- tai porrashissin rakentaminen tai oviaukkojen leventäminen. Tavoitteena on saada esteetön kulku rakennuksen ulkopuolelta rakennukseen tai siinä oleviin asuntoihin ja yhteistiloihin. Apuvälineitä, kuten rullaattoria tai pyörätuolia käytävillä on oltava esteetön kulkumahdollisuus rakennuksessa.

Hissi- ja esteettömyysavustusta voidaan myöntää enintään 35 % Aran hyväksymistä kustannuksista. Vaikka avustuksilla ei ole erillistä hakuaikaa, on tärkeää huomioida, että myönnettävää määrärahaa on aiempaa vähemmän, ja avustushaku suljetaan, kun määräraha loppuu.

### **Esteettömyyskorjauksilla on parannettu ikääntyneiden asuinoloja**

Maaliskuussa 2024 julkaistun selvityksen mukaan Aran korjaus- ja esteettömyysavustukset ovat olleet tehokas keino parantaa ikääntyneiden asumisolosuhteita. Avustukset ovat kohdistuneet tarkoituksenmukaisesti pienituloisille ja vähävaraisille iäkkäille tai vammaisille henkilöille. Lisäksi avustukset ovat onnistuneesti edistäneet asunnon tai taloyhtiön tilojen muuttamista esteettömiksi. Selvityksen mukaan Aran avustusprosessit ovat sujuneet pääosin hyvin ja sujuvasti.

Vuosien 2018–2023 aikana eli kuuden vuoden aikana korjausavustusta on myönnetty noin 21 miljoonaa euroa. Tämä on mahdollistanut pienituloisten ja vähävaraisten iäkkäiden tai vammaisten henkilöi-

den asuntojen korjauksia lähes 4 000 asunnossa. Vastaavana aikana on myönnetty esteettömyysavustuksia taloyhtiöille yhteensä noin 55 miljoonaa euroa.

### **Kuntotutkimusavustus on päättynyt**

Ara myönsi vuodesta 2020 alkaen avustusta kosteus- ja mikrobivaurioituneiden sekä sisäilmaongelmaisten asuntojen ja asuinrakennusten kuntotutkimuksiin sekä perustarannuksen suunnittelukustannuksiin. Nyt tämä avustus on päättynyt. Uuden hallitusohjelman ja ympäristöministeriön ohjauskirjeen mukaisesti avustus lopetettiin tammiukuussa 2024. ♥



### **Lisätietoa avustuksista**

Korjausavustuksista

- [www.ara.fi/korjausavustus](http://www.ara.fi/korjausavustus)
- Puhelinneuvonta iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden korjausavustuksen hakijoille, puhelin: **029 525 0818**, palveluajat: tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9–11

Hissiavustuksista

[www.ara.fi/hissiavustus](http://www.ara.fi/hissiavustus)

Esteettömyysavustuksista

[www.ara.fi/esteettomyysavustus](http://www.ara.fi/esteettomyysavustus)

Kaikista avustuksista voi kysyä neuvoa sähköpostitse:

[korjausavustus.ara@ara.fi](mailto:korjausavustus.ara@ara.fi)



### **Kirjoittajat**

Artikkelin kirjoittajat ovat Asumisen rahoitus- ja kehittämisskeskuksen ryhmäpäällikkö **Sami Turunen** ja tiiminvetäjä **Hanna Ahlberg**.

# Kehittäminen vanhustyössä

Kaikki kehittäminen lähtee ihmisistä ja heidän tarpeistaan. Kehittäminen voi olla jonkin täysin uuden rakentamista tai jonkun jo olemassa olevan parantamista. Kehittäminen voi olla suurta tai pientä, mutta jokin muutos sillä pitää saada aikaan. Kehittämisellä tehdään jotain paremmaksi, tai ainakin sen pitäisi olla kehittämisen tavoitteena.

Teksti: **Tiina Etelämäki** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Vanhustyö on hedelmällistä kehittämisen areenaa. Vanhustyön tarpeet itsessään kehittyvät ja moninaistuvat jatkuvasti ja tarvetta monipuoliselle tekemiselle on valtavasti. Resurssien niukentuminen tuo tekemiseen oman suolansa. Nyt, jos joskus, on hyvä aika etsiä tietoisesti uusia tekemisen tapoja, uudenlaisia palveluita ja innovaatioita.

## Kehittäminen ja innovaatiot

Kun ihmiset ehtivät ja uskaltavat ryhtyä ideoimaan, syntyy aina jotain uutta. Kaikki ideat eivät toki kanna pidemmälle, mutta jotkut jopa muuttavat maailmaa. Kehittämistä voi tapahtua monella tavalla, mutta sille pitää olla aikaa ja mahdollisuuksia. Kehittämisen lopputuloksena voi syntyä innovaatioita, eli jotain uutta tai olennaisesti parannettua. Se voi olla kokonaan uusi tuote tai vaikka erilainen tapa tehdä asioita.

Vanhustyössä puhutaan innovaatioista ehkä turhankin varovaisesti. Innovaation ei tarvitse olla suurta ja hienoa. Uudet arkea helpottavat tavat voivat jo olla innovaatio itsessään. Innovaatioita kannattaa hakemalla hakea, vaikkakin aina tarve edellä. Kehittämällä ja innovoimalla meillä on mahdollisuus muuttaa asioita paremmaksi ja toimivammaksi.

Vanhustyössä rikkautena ovat tietenkin itse seniorit. Heitä ei saa unohtaa kehittämisestä. Seniorit elävät muiden ikäryhmien kanssa nykypäivää ja toivovat palveluita parempia. Seniorit ovat sote-palveluiden asiakkaita, mutta he ovat kaikkea muutakin. Ihmisen elämään mahtuu paljon tarpeita ja toiveita, maailma ei ole valmis senioreille-

kaan. He ovat kohderyhmänä ja toimijoina mainio kehittämiskumppani.

Kehittämisessä kannattaa hyödyntää myös muita sidosryhmiä eri toimintasektoreilta. Yhteistyöllä pienistäkin resursseista voidaan saada yhteensä isompia jaideoista parempia.

## Kehittäminen SeniorSurfissa

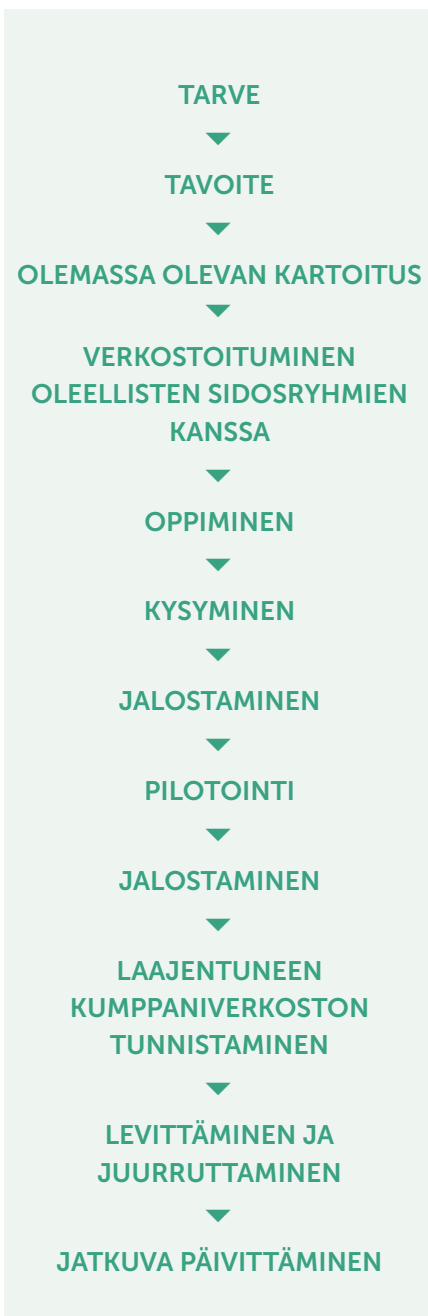
SeniorSurf on seniorien digiosallisuuteen keskittyvää toimintaa Vanhustyön keskusliitossa. SeniorSurf on toiminut vuodesta 2014 saakka ja kehittäminen on ollut vahvasti läsnä koko toiminta-ajan. Siitä on tullut yksi toimintaperiaatteista.

SeniorSurfin alkuvaiheessa senioreille suunnattua digiopastusta ei ollut tarpeeseen nähden riittävästi, ja siksi sitä piti saada lisää matalan kynnyksen palveluna. Tavoitteena oli luoda valtakunnallinen digiopastusmalli, jota erilaiset ja erikokoiset toimijat pystyisivät valtakunnallisesti hyödyntämään.

Ensimmäiseksi toiminnassa verkostoiduttiin olemassa olevien digiopastustoimijoiden kanssa, joita oli siinä vaiheessa kourallinen. Myös vapaaehtoisten senioridigiopastajien sekä asiakkaiden kanssa verkostoiduttiin.

Tarve ja tavoite olivat siis tiedossa ja ensin oli hyvä tutustua olemassa oleviin tapoihin. Toimintatavoista etsittiin toimivia lainalaisuuksia ja niitä pilotoitiin järjestelmällisesti erilaisten toimijoiden kanssa ympäri Suomen.

Pilotoinnista opittiin lisää, ja taas kokeiltiin uudestaan. Kysymällä, kokeilemalla ja oppimalla syntyykin hyvä ja toimiva malli, joka edelleen on laajasti käytössä. Toki tuota





mallia on päivitetty vuosien saatossa maailman muuttumisen myötä.

Yksin kehittäminen voi olla tylsää, ja usein tulos voi olla yksipuolinen. Yhteistyö tuo voimaa myös kehittämiseen. Kun muiden oppeja pääsee jalostamaan monipuolisen kumppaniverkoston kanssa, voi syntyä timanttia.

### **Kyseenalaistamisen pitää olla sallittua**

SeniorSurfin kehittämä alkuperäinen malli opetti ja juurrutti toimintaan kysymisen ja oppimisen jalon taidon. SeniorSurfin toimintatapa perustuu edelleen vahvasti yhdessä tekemiseen ja kysyminen sekä kyseenalaistaminen ovat sallittuja – jopa suositeltuja. Uusia ongelmia, eli tarpeita, on hyvä etsiä, jotta niihin voidaan löytää ratkaisuja. Kun uskaltaa etsiä ja kiinnittää huomiota pulmiin, voi kehittyä ja kasvaa.

## **SeniorSurfin toimintatapa perustuu edelleen vahvasti yhdessä tekemiseen. Kysyminen sekä kyseenalaistaminen ovat sallittuja**

Kehittäessä opitaan usein epäonnistumisen kautta, ja siksi sitäkään ei pidä pelätä. Jotta kehittäminen on mahdollista, vaatii se sallivan ja turvallisen ilmapiirin. Toimiva ei kannata korjata, mutta huonosti toimiva kannattaa.

Kehittäjällä pitää olla rohkeutta esittää keskeneräisiä ideoita ja vastaanottaa kielteistäkin palautetta. Jos vanha tapa toimii on aina miettimättä parempi kuin uusi, on aika katsoa peiliin. Jos kukaan ei nosta esiin toimimattomia osa-alueita, ei niihin pystytä myöskään puuttumaan. Joskus vaatii roh-

keutta päästää irti, tuoda oman idean raakile toisten puntaroitavaksi ja ottaa rakentava palaute vastaan. Se kuitenkin kannattaa ja kantaa hedelmää, kun toiminnasta tulee parempaa! ♥



### **Kirjoittaja**

**Tiina Etelämäki**, johtava asiantuntija, SeniorSurf-toiminto, Vanhustyön keskusliitto



Kuva: Tarja Siltanen

Ikäoppaat kansalaisopistolla.

## Ikääntymisen ennakointi on huomisen hyvinvointia

”Millainen on vanhus? Sillä on harmaa tukka, kumara selkä, invalidi, pieni. Ne kutovat sukkaa ja nukkuu, joskus keittää kahvia.”

Teksti: **Tarja Siltanen** ja **Anne Laimio**

**N**äin lapset kuvasivat vanhuksia vuonna 1976. Mutta millainen on vanhus tai vanhuus tänä päivänä? Vanhustyön keskusliiton kansalaiskyselyn (2022) perusteella valtaosa suomalaisista suhtautuu vanhuuteen myönteisesti ja katsoo, että se on osa normaalia elämäntilannetta. Sen sijaan yhteiskunnan suhtautuminen vanhuuteen koetaan kielteisempänä.

Yhteiskunnan suhtautuminen iäkkäisiin ihmisiin näkyy esimerkiksi siinä, miten heistä puhutaan, miten he ovat mu-

kana päätöksenteossa sekä miten heidän tarpeensa otetaan huomioon palveluissa. Ratkaisevaa on myös se, miten yhdenvertaisesti iäkkäitä ihmisiä kohdellaan. Yhteiskunta kuuluu kaikille. Silti iäkkäiden ihmisten ääni ei tule kuuluviin riittävän hyvin, vaikka ikääntyvien määrä kasvaa entisestään. Lukujen valossa iäkkäiden osuuden muutos Suomessa konkretisoituu. Seitsemänkymmentä vuotta sitten Suomessa oli 170 000 yli 70-vuotiasta. Nyt heitä on lähes miljoona.



Kuva: Tarja Siltanen

OP Pohjois-Savon vastuullisuuslähetti Nea Airaksinen (vas.) ja Heidi Lösönen sekä Ikäopas Anne Laimio.

## Ikäopas-toiminta syntyi todellisesta tarpeesta

Keväällä 2023 Vanhustyön keskusliiton vanhuuden ennakoimista ja varautumista edistävissä vanheneminen.fi kokonaisuudessa aloitettiin uudenlainen vapaaehtoistoiminnan muoto, Ikäopas-toiminta. Jotta iäkkäiden ihmisten ääni tulee kuulluksi, tarvitsemme Ikäoppaita – ikääntyviä ja ikääntyneitä kokemusasiantuntijoita. He ovat tavallisia ihmisiä, aivan kuten sinä ja minä. Heillä on kuitenkin paljon sellaista, jota meidän kannattaa kuulla.

Ikäoppaiden tavoitteena on kertoa elämänsä kuluista, ikääntymisestä ja ikääntymisen ennakoinnista omin sanoin. Ikäoppaiden kokemuskerronta tuo ikääntyvät ihmiset näkyviin ja kuuluviin sekä vahvistaa myönteisiä ikäaseiteita yhteiskunnassamme. Ikäoppaat kertovat oman arvokkaan tarinansa ikääntymisestä ja sen ennakoinnista.

Ikäoppaiden tarinat ja kokemukset auttavat ymmärtämään ikääntyvien ihmisten omia näkemyksiä siitä, miten yhteiskunta ottaa ihmiset huomioon. Ikäopas-toiminta myös jäsentää tietoutta siitä, miten voimme luoda ikäystävällisempää yhteiskuntaa. Ikäoppaiden kokemustarinoiden kautta kuva ikääntyvistä ihmisistä voi monipuolistua ja rikastua.

Ikäoppaat ovat monessa mukana. Kulu- van vuoden aikana Ikäoppaiden asiantuntijuus on ollut esillä erilaisten hankkeiden työpajoissa. He ovat myös keskustelleet yksinäisyydestä espanjalaisen väitöskirjatutkijan kanssa sekä kertoneet oman kokemuksensa pohjalta, kuinka surun kanssa voi elää.

Ikäoppaat ovat erilaissa tapahtumissa kannustaneet muita ikääntyviä ennakoimaan tulevaa oman tarinansa kautta sekä jakaneet kokemuksiaan vapaaehtoistoiminnasta ja sen hyödyistä eläkkeellä. He ovat keskustelleet useiden eri alan ammattilaisten kanssa ja toimineet muille ikääntyville ja ikääntyneille hyvän vanhuuden vertais- kokemuksiä reflektioina peleinä.

## Eläkkeelle siirtyminen haastaa identiteetin muutokseen

Omaa ikääntymistä ennakoimista kannattaa pohtia, mitä elämän merkityksellisyys tarkoittaa itselle, ja miten sen säilyttää elämän muutostilanteissa. Eläkkeelle jääminen on useimmille toivottu ja odotettu tapahtuma, uusi vaihe elämässä. Monelle se saattaa aiheuttaa myös kielteisiä vaikutuksia. Niitä



Kuva: Eemeli Kuikkonen

## ”Ei pöllömpää toimintaa”

Ikäoppaana toimiminen tarjoaa ikääntyvälle ihmiselle itselleen mahdollisuuden tuoda omaa asiantuntijuuttaan kokemusasiantuntijan roolissa, kertoa oman tarinansa ja sen myötä kannustaa muita ikääntyviä ennakoimaan omaa ikääntymistään. Vertaistuen kautta vastaanottajan saattaa olla helpompi vastaanottaa ja omaksua tietoa.

– Ikäoppaana oman tarinansa jakaminen saattaa herättää kuulijoissa ajatuksia, onko omaa näkökulmaa syytä tarkastella uudesta näkökulmasta, kun on aika varautua vanhuuteen, kertoo Ikäopas Riitta.

Ikäoppaalle itselleen vertaisten kohtaaminen luo sosiaalisia kontakteja. Yhdessä muiden ikäoppaiden kanssa toimiminen puolestaan lisää yhteisöllisyyttä ja kuulu- vuutta johonkin ryhmään.

– Ikäopas toiminta on tuonut minun arkeeni uusia kokemuksia, uusia ajatuksia, uutta toimintaa. Meitä on iloinen, idearikas joukko Ikäoppaita. Tuntuu kivalta kuulua joukkoon. Ei siis pöllömpää toimintaa, Riitta summaa.



voi kuitenkin ennaltaehkäistä ennakoimalla. Työstä pois jäännistä huolimatta elämä on edelleen arvokasta, eikä sen merkityksen pitäisi vähentyä ikääntyessä.

Elämänmuutosten ennakoimista on yksilöllistä elämän suunnittelua, jonka tavoitteena on omannäköisten, mielekkäiden ja merkityksellisten elämäkokemusten jatkuminen mahdollisimman pitkään. Paras aika ennakoimista on nyt. Sen voi aloittaa esimerkiksi pohtimalla muutamia perusasioita. Miten haluan asua tulevaisuudessa? Miten voisin huolehtia terveydestäni? Miten ennakoimista taloudellisesti eläkkeelle jäämisestä? Mitä oikeudelliseen ennakoimiseen kuuluu?

Kun yhteiskunnassa tai mediassa puhutaan ikääntyneistä väestöosasta, puhutaan lähes poikkeuksetta myös rahasta ja huoltosuhteesta. On tärkeää, että ikääntyneiden

toimintakyky pysyisi mahdollisimman pitkään hyvänä. Tällä hetkellä kuitenkin julkinen terveydenhuoltojärjestelmä ei tarjoa systemaattista tukea iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitämiseen. Sosiaali- ja terveyspolitiikan professori **Juho Saari** on todennut; että ”ihmiset pärjäävät pitkälti omillaan, mutta jos se arki muuttuu formulaksi, olueksi ja makkaraksi, niin se on aika pian ongelma.” ♥

## Kirjoittajat

**Tarja Siltanen** toimii Vanheneminen.fi koordinaattorina Vanhustyön keskusliitossa ja **Anne Laimio** Ikäoppaana.



# Rollaattorit yhteiskäytössä

Rolando ja Siv Pieraccini säätiö lahjoitti keväällä 2023 sata rollaattoria yhteiskäyttöön Vanhustyön keskusliiton jäsenyhteisöjen iäkkäiden ihmisten asumisyksikköihin. Kävimme kysymässä kahdessa paikassa, millaisessa käytössä lahjarollaattori on.

Teksti ja kuvat: **Merja Lankinen**

**M**arica Wirtanen, vastaava fysioterapeutti, työskentelee Omakotisäätiön jokaisessa viidessä ryhmäkodissa viikon kerrallaan. Muistisairaiden kuntouttavan hoitotyön varmistaminen on hänen työsarkaansa. Omakotisäätiön palvelutalot Mäntylä ja Merilä sijaitsevat lähekkäin Helsingin Puotilassa. Jokaisessa ryhmäkodissa on 15 asukasta.

– Lahjarollaattori tuli hyvää saamaan. Meillä ei oikein ollut kunnollista lainarollaattoria. Ne mitä meillä on, ovat tosi vanhoja, jäänteitä vanhainkotiajalta. Useimmissa niissäkin on jarrut rikki, Wirtanen toteaa.

Uudet asukkaat saattavat tulla taloon ilman apuvälineitä. Ennen kuin asukas saa lainaamosta oman rollaattorin käyttöön, voi hän harjoitella ja käyttää lahjarollaattoria. On hyvä, että uudelle asukkaalle on heti antaa rollaattori käyttöön. Se vähentää huomattavasti kaatumisen riskiä ja asukas pääsee heti itsenäisesti liikkumaan.

– Helsingin kaupunki lainaa myös samaa rollaattorimallia. Se on hyvä asia, sillä silloin lahjarollaattorilla harjoitelleen asukkaan on helppo ottaa käyttöön apuvälinelainaamon rollaattori, Wirtanen iloitsee.

Omakotisäätiöllä asuu muistisairaita ja

heidän kanssaan eletään hetkessä. Toimintaa ei voi suunnitella kovin pitkälle. Myöskin rollaattorin käytön harjoittelua pitää alussa opetella toistojen kautta. Asukkaalla ei välttämättä ole ollut aiemmin apuvälineitä. Marica arvioi aina apuvälineen tarpeen.

## **Muistisairaskin oppii rollaattorin käytön**

– Rollaattorin käyttöön ottaminen saattaa muistisairaana kanssa olla haastavaa. Sen käyttö vaatii paljon muistuttelua. Muistisairas ei välttämättä muista ottaa rollaattoria mukaan. Asukas saattaa unohtaa, et-



tä hänellä on huono tasapaino ja hän lähtee kävelemään ilman rollaattoria. Sitten tulee kaatuminen. Se on iso ongelma muistisairaiden asukkaiden kanssa, Wirtanen kuvailee.

Muistamisen avuksi rollaattoreihin kirjoitetaan lappuja: Muista ottaa minut mukaan. Vähitellen ja toistojen kautta rollaattorista tulee tuttu, jopa kaveri, jolle annetaan nimi.

– Nuoremmat asukkaat, jotka eivät ke olelevansa vanhuksia, eivät välttämättä ole halukkaita ottamaan rollaattoria käyttöön. Heidän mielestään se on vanhusten juttu. Rollaattoreita pitäisi varmaan tuunata, jotta nuoremmat asukkaat paremmin innostuisivat, Wirtanen ideoi.

Wirtanen näkee lahjarollaattorissa moni hyviä puolia. Siinä on hyvä ja leveä istuin. Siihen helppo istahtaa ja levähtää. Lisäksi malli on erittäin tukeva, mutta ketterä. Se toimii niin sisä- ja ulkokäytössä erittäin hyvin. Siinä on hyvät säädöt, laatutuote joka tulee kestävästi pitkään käytössä

– Ja ihana, että väri on vihreä. Se erottuu muista. Miksi rollaattoreja ei ole eri väreissä. Yleensä ne ovat punaisia, Wirtanen toteaa.

### Rollaattori monessa käytössä

Ilmari Helanderin säätiö oli yksi sadasta Vanhustyön keskusliiton jäsenyhdistyksestä, joka sai lahjarollaattorin. Talon asukas **Ahti Vuorisalolle** (88) on ollut lahjarollaattorista paljon hyötyä ja iloa.

Vuorisalo istuu ja liikkuu lähinnä pyörätuolilla, mutta tekee päivittäin harjoittei-



ta ja kävelyä rollaattorin kanssa. Rollaattorin käyttäminen on parantanut liikkuvuutta.

Etelä-Haagassa sijaitsevan Helander-kodin ruokala sijaistee alakerrassa ja sinne Vuorisalo pyrkii menemään rollaattorin avulla hissillä.

– Meillä oli hissiremontti ja kuljin jopa portaitakin ruokailuun, mutta siitä jalat kipeytyivät, Vuorisalo toteaa.

Vuorisalo on aktiivinen muusikko: soittiminaan mandoliini ja viulu. Hän säästää joka tiistai mandoliinilla yhteislauluja, sillä sen kanssa hän pystyy paremmin laulamaan. Talon toiminta on kahdeksan vuotta talossa

asuneen Vuorisalon mielestä nykyään selkeästi vilkkaampaa.

Helander-kodin lahjarollaattoria säilytetään heti pääovien sisäpuolella. Siitä se on helppo ottaa tarvittaessa käyttöön. Ulkoillessa Vuorisalo tosin käyttää pyörätuolia.

Fysioterapeutti **Johanna Sariola** hyödyntää lahjarollaattoria tuolijumppa- ja tasapainoharjoituksiin.

– Seisten tehtävät harjoittelut on turvallista tehdä rollaattorin avulla. Ne eivät onnistuisi ilman rollaattoria. Lahjarollaattori on jyrkevä ja tukeva, Sariola sanoo.

Kävelyn harjoittelua, kuten Vuorisalon tapauksessa, on hyvä tehdä rollaattorin avulla. Rollaattorin kanssa kävellessä saa tukeaa tasapainoon ja se vie painoa pois polvista, jos polvet ovat kipeät.

Rollaattori myös mahdollistaa ulkoilun henkilöille, joilla ei ole omaa rollaattoria ja jotka eivät uskalla ilman tukeaa lähteä ulkoilemaan.

– Ne asukkaat, jotka liikkuvat ilman rollaattoria, heitä rohkaisen ottamaan rollaattorin ja tekemään vielä pidemmän lenkin rollaattorin tuella. Laajasuon urheilukentän ympäristö tarjoaa ihanteelliset ulkoilumahdollisuudet. Rollaattori mahdollistaa istumisen ja levähtämisen, jos tekee vähän pidemmän lenkin, Sariola kertoo.

Lahjarollaattoria käytetään myös väliaikaisena apuvälineenä, jos asukkaalla oma rollaattori menee rikki. Jarrut tahtovat usein rikkoontua. ♥



## Merkityksellisten asioiden puolesta – Rolando ja Siv Pieraccini säätiö

Rolando ja Siv Pieraccini säätiö on perustettu vuonna 2020 ja säätiö etsii jatkuvasti uusia merkityksellisiä kohteita, joita tukea. Erityisesti ikäihmiset, lapset ja luonto ovat toiminnan ytimessä. Säätiö on antanut stipendejä italian kielen opinnoista Helsingin koulussa ja viimeisimpänä toimena säätiö lahjoitti kansainvälisen Ilmari Hannikainen pianokamarimusiikkikilpailun pääpalkinnon.

Säätiön perustaja Rolando Pieraccini on Suomessa asuva italialaisnyntyinen taidesenaatti, galleristi ja kustantaja. Hän on perustanut kaksi kustannusliikettä: Eurographica ja The Lauttasaari Press. Pieraccini on lahjoittanut 1960-luvulla aloittamansa taidekokoelman teoksia Wienin Albertina-museolle ja Firenzen Uffizi-gallerialle. Suomessa hänen lahjoittamiaan teoksia on muun muassa Kansalliskeskuksella sekä Taide- ja museokeskus Sinkalla. Pieraccinilla on myös suuri Sibelius-kokoelma, jossa on esimerkiksi säveltäjän kirjoittamia kirjeitä ja nuottikatkelmia.





## Ratkaisuja hyvään arkeen

# -Vanhustyön huipputapahtuma

## Hyvä Ikä tulee taas

Miten turvata aktiivinen vanhuus ja toimintakyky? Kuinka tuetaan teknologian hyödyntämistä ja asumisen ikäystävällisyyttä? Muun muassa nämä ajankohtaiset aiheet ovat esillä Hyvä Ikä -tapahtumassa 2.–3.10.2024.

Teksti: **Tuula Sipilä** – Kuva: **AdobeStock**

okakuinen Hyvä Ikä -tapahtuma Helsingin Messukeskuksessa on foorumi päättäjille, vanhustyössä toimiville ammattilaisille ja ikääntyville. Kahden päivän tapahtumakokonaisuus tarjoaa mahdollisuuden tehokkaaseen koulutuspäivään, jossa tämän hetken puheenaiheet ovat esillä sekä näyttelyalueen ohjelmavallalla että seminaarissa. Ammattilaisille suunnatussa Kuntouttava hoiva -seminaarissa vanhustyötä käsitellään geriatrisesta, oikeudellisesta ja sosiaalipoliittisesta näkökulmasta.

## Laatusuositus on työväline palvelujen suunnitteluun

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö on vastikään yhdessä Kuntaliiton kanssa julkaissut laatusuosituksen, jonka tavoitteena on turvata hyvä ikääntyminen ja vaikuttavat palvelut niitä tarvitseville iäkkäille henkilöille. Laatusuositus toimii hyvinvointialueiden ja kuntien päättäjien, johdon, henkilöstön sekä valvonnan ja muiden toimijoiden työvälineenä palvelujen suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa. Suositusta voivat hyödyntää myös iäkkäät itse sekä heidän läheisensä.

Vuosille 2024–2027 laaditun laatusuosituksen sisällöstä ja tavoitteista kertoo tapahtuman ohjelmavallalla sosiaali- ja terveystieteiden erityisasiantuntija, TtM **Seija Viljamaa**. Hän on aiemmissa työtehtävissään vastannut useista iäkkäiden palvelujen kehittämisprojekteista.

## Kuntouttava työote huomioidaan seminaarissa

Kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämissyhdystys KUTKE ry:n Kuntouttava hoiva -seminaari pidetään keskiviikkona 2.10. Sen sisällössä korostuvat ikääntyneiden toimintakyky, osallisuus ja itsemääräämisoikeus sekä kuntouttavan työotteen huomioiminen hoivatyössä.

Ammattilaisseminaari on tarkoitettu hoivatyön tekijöille, päättäjille ja kaikille vanhustyön parissa toimiville. Puhujina ovat mm. Helsingin yliopiston geriatrian professori **Esa Jämsen** ja sosiaalipoliittikan professori, HY **Heikki Hiilamo**.

Seminaarin paneelikeskustelussa pohditaan, mitä kuntouttava työote tarkoittaa, ja miten osaaminen ja asenne varmistetaan kuntouttavassa hoidossa. Mukana ovat professori, neurologian erikoislääkäri **Juhani Wikström**, TtM, väitöskirjatutkija, lehtori, Lapin AMK **Sari Arolaakso**, ja sen juontaa



## Hyvä Ikä 2.-3.10.2024

Hyvä Ikä 2024 Helsingin Messukeskuksessa ke–to 2.–3.10.2024. Ammattilaisten sisäänkäynti veloittamatta rekisteröitymällä kävijäksi netissä. (Yleisöliput 10 €, ovelta 12 €). Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Expomark Oy ja Vanhustyön keskusliitto.

[hyvaika.expomark.fi](https://hyvaika.expomark.fi)

erikoistoimittaja, lääketieteen tohtori h.c. **Tiina Merikanto**.

## Miten hoitotyötä liinataan?

Kiire on hoitotyössä usein läsnä, ja työ kuormittaa. Myös työvoimapula on monilla työpaikoilla tuttua. Lean-toimintamallia on tarjottu ratkaisuksi hoiva-alan tuottavuuden ja tehokkuuden parantamiseen. Näkökulmia kiireisestä vanhustyöstä ja siitä, miten lean sopii hoitotyöhön, kertoo **Tommi Elomaa** Noste Oy:stä.

Elomaa tuo puheenvuorossaan esille käytännön esimerkkejä ja toimintamalleja, miten vapauttaa hoitajien ja tukityöntekijöiden aikaa ja säästää kustannuksia. Esitys antaa kuulijoille helpon työvälineen, jolla peilata oman toimipaikkansa toimintaa ja tunnistaa kehittämisen kohteita. Puheenvuoro on suunnattu erityisesti sote-sektorin johdolle ja asiantuntijoille.

## Asenteista ja mielen hyvinvoinnista sote-alan teknologiaan

Suomalaisten asenteita vanhuuteen, vanhenemiseen ja vanhustyöhön selvitettiin laajasti keväällä 2022. Vanhustyön keskusliiton teettämästä asennetutkimuksesta selvisi, että suhtautuminen vanhenemiseen oli pääosin myönteistä, mutta moni koki, että iäkkäät ihmiset eivät yhteiskunnassa tule kuuluisiksi. Kyselytutkimus on nyt uusittu, ja tuloksista selviää, onko asenteisiin tullut muutoksia kahdessa vuodessa.

Ohjelmavallalla puhutaan myös mielen hyvinvoinnista ja sen merkityksestä hyvän elämän perustana. Iäkkäät ja heitä kohtaavat ammatilliset saavat arkeen sovellettavia välineitä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Muut puheenvuorot ohjelmavallalla käsittelevät mm. muistisairauksia. Miten muis-

tisairaus vaikuttaa läheisiin, ammattilaisiin ja koko palvelurakenteeseen? Entä ikääntyminen ja teknologia, keitä se koskettaa tai kiinnostaa? Tavoitteena on lisätä uutta teknologiaa sotealalla ja parantaa teknologia-alan pk-yritysten ymmärrystä sote-yksiköiden tarpeista.

Tärkeässä puheenvuorossa nostetaan esille sateenkaariseniorit. Tänä keväänä alkaneessa Sateenkaariseniorit näkyviksi -hankkeessa pyritään edistämään sateenkaarisenioreiden hyvinvointia ja yhdenvertaisuutta Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella.

## Samanaikaisilla tapahtumilla luodaan synergiaa

Samanaikaisesti Hyvä Ikä -messujen kanssa Helsingin Messukeskuksessa pidetään Fysioterapia & Kuntoutus -ammattitapahtuma. Lisäksi Messukeskuksessa järjestetään Sairaanhoidtajapäivät, jossa ammattikävijät voivat myös vieraila.

Uutena toimintapisteinä Hyvä Ikä -tapahtumassa on Toimintalava, jossa pääsee kokeilemaan erilaisia käytännön harjoitteita. Luvassa on mm. tasapainorata ja tuolijumppaa. Lisäksi yleisökävijöille on ohjelmaa uudella Hyvä arki -lavalla, jossa kuullaan asiaa ja vinkkejä hyvään arkeen mm. Kuuloliitolta, Näkövammaisten liitolta, Omaishoitajaliitolta, Liikenneturvalta ja Vanhustyön keskusliitolta. ♥



## Kirjoittaja

**Tuula Sipilä** toimii viestinnän asiantuntijana Sanasta Oy:ssä.

© Tasavallan presidentin kanslia, kuvaaja:  
Jussi Ratilainen tä:



## Tasavallan presidentti toimii Vanhustenviikon ja Vanhustenpäivän suojelijana

Tasavallan presidentti Alexander Stubb jatkaa pitkää tasavallan presidenttien perinnettä ja toimii Vanhustenviikon ja Vanhustenpäivän suojelijana. Hän toimittaa myös tervehdyksensä Keravalla 6.10.2024 pidettävään valtakunnalliseen Vanhustenpäivän juhlaan.

## Vanhustyön keskusliitto on saanut merkittäviä lahjoituksia

**OP Uusimaa** tukee Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toimintaa lahjoituksella. OP Uusimaan lahjoituskohteet on pyritty valitsemaan niin, että lahjoitukset kohdistuvat yhteiskunnallisesti merkittäviin kohteisiin ja koko OP Uusimaan toimialueelle. OP Uusimaan tiedotteessa todetaan, että lahjoituksilla pyritään tukemaan pankin perustehtävän mukaisesti toimialueen menestystä, hyvinvointia ja turvallisuutta.

**Pohjolan OP** antaa puolestaan tukea Ystäväpiiri-toimintaan Pohjois-Suomessa. Pohjolan Osuuspankki on sitoutunut tukemaan yhteisöjä ja edistämään hyvinvointia monin eri tavoin mm. antamalla lahjoituksia erilaisiin yleishyödyllisiin tarkoituksiin. Yksi tämän kevään Pohjolan OP:n lahjoituskohteista on Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta.

**Stiftelsen Blomsterfonden** vahvistaa Vanhustyön keskusliiton Omahoitovalmennus-toimintaa avustuksella, jonka avulla toimintaa voidaan toteuttaa jatkossa myös ruotsiksi. Omahoitovalmennus-toiminta tukee iäkkäitä ihmisiä muistisairausten varhaisessa vaiheessa. Blomsterfondenin tavoitteena on edistää seniorien hyvinvointia myöntämällä taoudellista tukea alan innovatiivisille hankkeille. Avustuksen kohteena nyt oleva projekti on ensimmäinen laaja ja monivuotinen kokonaisuus sen jälkeen, kun säätiö muuttui avustussäätiöksi vuonna 2023.

Erityisen arvokkaan hankkeesta tekee se, että se on suunnattu sekä muistisairaille itselleen että heidän puolisoilleen. Vanhustyön keskusliitto tekee ammattitaitoista ja erittäin arvokasta työtä. Suurella innolla ja luottamuksella odotamme projektia ja sen tuloksia, Blomsterfondenin toimitusjohtaja **Anna Talasmäki** toteaa.

## Henkilöstöuutisia

### Sateenkaariseniorit näkyviksi -hanke

#### Projektikoordinaattori Laura Väihkönen

Nimeni on Laura Väihkönen ja työskentelen projektikoordinaattorina kolmivuotisessa (2024–2026) Sateenkaariseniorit näkyviksi -hankkeessa Pohjois-Pohjanmaalla. Asun Oulussa ja olen täältä myös kotoisin. Koulutukseltani olen liikunnanohjaaja (AMK) ja terveystieteiden maisteri. Pääaineeni oli gerontologia ja kansanterveys. Kyseiseen pääaineeseen päädyin, koska haluan työelämässä suuntautua ikääntyneiden hyvinvointia edistäviin tehtäviin. Olen työskennellyt ikääntyneiden yksinäisyyttä vähentävissä ja toimintakykyä edistävässä tehtävissä sekä kaikenikäisten liikunnasta ja digitalisaatiota edistävässä järjestöissä ja kunnalla. Kilpaurheilusta minulla on pesäpallosta. Nykyisin hiihdän ja käyn kuntosalilla. Vapaa-aikani kuluu myös lukemisen parissa.



#### Vastaava projektikoordinaattori Suvi Kehälinna

Olen Suvi Kehälinna ja aloittanut vastaavana projektikoordinaattorina Vanhustyön keskusliiton uudessa Sateenkaariseniorit näkyviksi -hankkeessa. Olen valmistunut sosiaalityön ja ihmisoikeuksien maisteriksi Göteborgin yliopistosta ja lisäksi olen koulutukseltani sosionomi (AMK). Minulla on monipuolista kokemusta ikääntyneiden palveluista Helsingin kaupungilta, muun muassa omaishoidon tuesta ja asiakasohjauksesta. Lisäksi olen työskennellyt läheishoivaa koskevassa hankkeessa ja mm. seniorityön asiantuntijana ihmisoikeusjärjestö Setassa. On todella merkityksellistä päästä jatkamaan työtä sateenkaarisenioreiden yhdenvertaisuuden edistämiseksi ja vahvistamaan sateenkaarisenioreiden osallisuutta Pohjois-Pohjanmaalla. Työskentelen pääosin Helsingistä käsin. Vapaa-aikani vietan perheen ja ystävien kanssa, lisäksi pidän livemusiikista, sisustamisesta ja vintageaarteiden metsästyksestä.



### Senioritoiminnan toiminnanohjaaja Piia Leppäkoski

Olen Piia Leppäkoski ja aloitin toiminnanohjaajana Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnassa 1.3.2024. Työhöni kuuluu ryhmien ohjausta ja vapaaehtoistoiminnan kehittämistä. Valmistuin sosionomiksi vuonna 2023 ja olen päässyt kehittämään osaamistani Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnassa jo opintojeni aikana työharjoittelun ja kesätöiden merkeissä. Aikaisemman työurani tein taloushallinnossa, jonka jälkeen opiskelin lähihoitajaksi. Ennen sosionomiopintojeni aloittamista työskentelin ohjaajana ikääntyneiden päivätoiminnassa.



## Huijarille luu kurkkuun! -kampanja

Huijarille luu kurkkuun! on finanssialan kampanja huijauksia vastaan. Kampanjan tarkoituksena on lisätä yleistä tietoisuutta kansalaisten eri viestintäkanavissa kohtaamista huijauksista modernissa tietoyhteiskunnassa.

Erlaisiin huijauksiin voi törmätä missä vain. Rikolliset käyttävät hyväkseen muun muassa sähköposteja, tekstiviestejä, sosiaalisen median kanavia, verkkosivuja ja puhelinsoittoja saadakseen haltuunsa pankkitunnuksia ja korttitietoja tai huijatakseen vastaanottajan tekemään maksun rikollisen tilille. Muutamalla neuvolla suojautut huijausyrityksiltä.

Ota vinkit talteen sivulta [huijaamaton.fi](https://www.huijaamaton.fi)



## Mitä tapahtuu, kun mummit ryhtyvät muotoilijoiksi?

Aktiivipenkki -projekti kutsuu ikäihmiset mukaan uniikkien penkkien tekoon. Kaksi perinteikästä oman alansa asiantuntijaa, Pro Puu ja Lahden Lähimmäispalvelu ry, yhdistivät voimansa ja kokemuksensa yhteisömuotoiluprojektiksi. Aktiivipenkit on pitkään muhiteltu ja ennakkoluuloton hanke, jossa on monenlaisia vuosirenkaita: vanhojen ihmisten ideoita ja näkemyksiä, kaupungistamme kaadettujen puistopuiden syitä ja hienopuuseppien huippuosaamista.

Lue lisää [lahdenlahimmaispalvelu.fi](https://www.lahdenlahimmaispalvelu.fi)



## TULOSSA!

Merkitse päivä kalenteriin

---

**KUULE MINUA -TAPAHTUMA**  
PERJANTAINA 27.9.2024 KLO 11.00-16.00  
G LiveLab, Yrjönkatu 3, Helsinki

Mukana paljon muistisairauksien ja ikääntymisen asiantuntijoita ja muita yhteiskunnan vaikuttajia.  
Kuunnellaan, keskustellaan, vaikutetaan ja vaikutetaan.  
Ilmoittautuminen tapahtumaan avataan elokuussa.










### Kuule minua -seminaari

Tulevaisuudessa suurin osa suomalaisista on arjessaan tekemisissä etenevän muistisairauden kanssa – joko itse sairastavana tai läheisenä. Tampereen yliopiston koordinoima Suomen kulttuurirahaston Argumenta-hanke nostaa muistisairaudet ja niihin liittyvät teemat tieteiden väliseen ja laajaan yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Tulossa Kuule minua -tapahtuma **27.9.2024** Helsingissä.  
Lue lisää [projects.tuni.fi/kuuleminua](https://projects.tuni.fi/kuuleminua)

59€

KÄYNTI  
SISÄLTÄEN  
TUTKIMUKSEN

# KOTIOPTIKOT

OPTIKKOPALVELUT  
SUORAAN KOTIISI  
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA JA  
LÄHIKUNNISSA

TIEDUSTELUT JAA VARAUKSET:  
P. 044 9835 118  
INFO@KOTIOPTIKOT.COM

WWW.KOTIOPTIKOT.COM



**valai-seva**  
HIETA HIESU

**-draama**

VOI SOVELLUKSEN

KIIS-TELTY ALUE

**KOLEA**

VIERAS MIES NURINKIN WWW-

MAKSI-MAALISESTI

**päiviä**

TOIMI-HAARAT

VOILLA PINTOIHIN

SEN-KIN...!

VAIN OMASSA TIEDOSSA

**tie-toja**

HA-KUUN

TIETOJA TÄNNETÄLLEEN

PERUNALAATIKKOON

LINDHOLM

KÄNNYKÖILLÄ REVIIRI

VEDET-TYJÄ-KIN

JORMA

KEL-LUVA

KU-VAUKSISSA

DIGI-KÄYTTÄJILLE

TAISTELUA IDÄSTÄ

**surf-faus selaus**

HUIPPU-OSAAJIA SOVELLUKSISSA

PIENIÄ TULIA JALOKIVI

ENT. FITALLI

OHI MENNÄ KUMOON

MAAHAN TYÖNETTYJÄ

MUOKATUJA

NOU-TOJA

NAISIA TAI NUOTIA

PÄÄOSIN NUORTEN SUOSIOSA

PUHELI-MESTAKIN

**vie vesillä**

METSÄTYÖ-MAAT

NO TÄMÄ JUTTU ON IHAN TÄYTTÄ PUPPUA!

www.sanaris.fi/ laadinta Teemu Pallonen, toteutus Heli Kärkkäinen



## Kännedom om det förgångna hjälper en att förstå framtiden

**H**istorieskrivningens viktigaste betydelse är att den hjälper oss att förstå nutiden och i någon mån rent av att förutspå framtiden. Nutiden är ett resultat av utvecklingsförloppet i det förflutna, vilket gör att historien också ger tidsperspektiv på uppskattningen av framtida utvecklingsförlopp. När vi jämför det förflutna med nutiden är det häpnadsväckande att se hur många saker och fenomen upprepas även i nutiden.

ATT VISSA FENOMEN upprepas syns också tydligt i Centralförbundet för de gamlas väl rf:s 75 år långa historia. Den täta förbindelsen mellan vetenskaplig forskning och praktisk verksamhet ansågs som viktig redan när förbundet grundades, och denna förbindelse har förblivit stark under årtiondena som gått. Den kommer att vara stark även i framtiden. Förbundets grundare förväntade sig att deras centralförbund skulle erbjuda utbildning och stöd för gerontologisk information för privata ålderdomshem, de äldsta av vilka hade börjat med sin verksamhet i mitten av 1800-talet.

ENLIGT NUTIDA utredningar uppskattar medlemmarna fortfarande uppdaterad och tillförlitlig information. Nuför-

tiden anser medlemmarna det gemensamma påverkningsarbetet som viktigt, och dess betydelse kommer troligen att betonas ännu mer i framtiden. Det tredje exemplet på varaktiga förteelser är attityder mot äldre människor. Redan i förbundets första stadgar konstaterades att förbundets syfte är att sträva efter att ”lyfta äldre människor till en sådan uppskattad position i samhället som de förtjänat”. I dagens läge och när kriser relaterade till vård och omsorg upprepas kan det konstateras att denna uppgift inte har blivit färdig än. Inom förbundet pågår både forskning om attityder mot äldre och en folkrörelse för att förbättra dem.

FINLAND är ett av de snabbast åldrande samhällena och enligt prognoser kommer antalet äldre människor öka kraftigt i flera årtionden. Centralförbundet för de gamlas väl fortsätter orubbligt sitt arbete för medborgarnas värdefulla ålderdom. ♥

**Anni Lausvaara**

verksamhetsledare

Centralförbundet för de gamlas väl

# Äldrearbetets smärtpunkter och utvecklingsförlopp:

## Framtida visioner och utmaningar

Regeringens fokus är tydligt: att upprätthålla de äldres funktionsförmåga och att förbättra den står i fokus. Med stödjtjänster som ges tillräckligt tidigt kan man även stödja kundernas funktionsförmåga och därmed framskjuta behovet av regelbunden hemvård.

Text: **Kaisa Juuso**

Finland är ett av länderna i världen som åldras snabbast. Statistikcentralens uppgifter visar att år 2021 hade cirka tio procent av befolkningen fyllt 75 år och antalet förutspås öka till 14 procent år 2030 och 16 procent år 2050. Denna betydande förändring i befolkningsstrukturen både ställer utmaningar för äldrearbetet och ger det nya möjligheter.

### Behoven för de äldre varierar

Alltför ofta talar man om de äldre bara som en grupp som behöver tjänster, fastän endast en liten del av den äldre befolkningen behöver regelbundna tjänster inom social-, hälso- och sjukvården.

Behoven för äldre människor är lika mångsidiga som deras bakgrund. Ålderdom är inte enhetligt tillstånd, utan variationerna bland de äldre visavi hälsotillstånd, funktionsförmåga och livsperioder är betydande. Deras roll som aktiva medlemmar i samhället, konsumenter, far- eller morföräldrar, medlemmar i organisationer och förmedlare av kontinuitet har underskattats och alltför ofta ser man dem bara som behövande av tjänster.

### Hälsa och välfärd står främst

Regeringens fokus är tydligt: att upprätthålla de äldres funktionsförmåga och att förbättra den står i fokus. Hälsosamma levnadsvanor såsom att vara aktiv, inta rätt näring, stödja det psykiska välbefinnandet, att stärka delaktighet, aktiviteter, och sociala relationer samt minska ensamhet har en nyckelposition. Betydelsen av åtgärder som främjar livslångt lärande och trygghet framhävs när man strävar efter att minska sjukdomar och förlänga självständigt liv.

Regeringens strategi stödjer de äldres funktionsförmåga på många sätt. Både fysisk och psykisk hälsa främjas av såväl mångsidiga tjänster för kultur och motion som att minnessjukdomar identifieras och behandlas i ett tidigt skede. Højningen av anslagen för att främja hälsa i kommunerna och programmet ”Finland i rörelse” är konkreta steg mot en hälsosam ålderdom.

Anslaget för åren 2024–2027 har höjts med 27 mn euro i enlighet med regeringsprogrammet, för att främja hälsa i kommunerna. Pengar allokeras till äldres funktionsförmåga, att de klarar sig hemma och till stöd för närståendevårdare.







## Reform av servicestrukturen

Servicesystemet för de äldre har genomgått avsevärda förändringar. Man har allt mer övergått från distribuerade system till centraliserade och integrerade tjänster. Förändringen är nödvändig emedan servicebehovet för de äldre ökar medan resurserna är begränsade. Centralt i reformen är att tjänsternas åtkomlighet och kvalitet säkerställs.

Resurserna för serviceboende dygnet runt är trängda och regleringen av personalen har väckt diskussion. Det krävs tillräcklig och kompetent personal för att trygga vård av hög kvalitet, men utmaningarna i fråga om ekonomi och personalresurser kräver flexibla lösningar.

Mängden personal i förhållande till verksamhetsenhetens kunder på serviceboende dygnet runt regleras i lag för att säkerställa boendets kvalitet och kundtrygghet. Regeringen har på grund av knappa ekonomiska och personalresurser beslutat att bredda den numeriska dimensioneringen från och med början av 2025 så att minimum kravet på dimensioneringen är 0,6 arbetstagare per kund. Dimensionering är dock fortfarande

så pass hög att den i princip räcker till att vården och omsorgen av kunderna genomförs tryggt. Det är dock fråga om en minimum dimensionering och då kundernas servicebehov så kräver bör den vara högre.

Stödtjänster för boende hemma, såsom tjänster för måltider, städning och klädtvätt, bör vid behov ges över en låg tröskel till stöd för äldre personer att bo hemma. Med stödtjänster som ges tillräckligt tidigt kan man även stödja kundernas funktionsförmåga och därmed framskjuta behovet av regelbunden hemvård.

Tjänsterna för hemvård som är oberoende av tiden på dygnet gör det möjligt att bo hemma även då det finns behov för besök på natten och å andra sidan gör det möjligt att jämna rusningstoppar för en del av morgonskiftet. Undersökningar av arbetet har därtill visat att utjämning av rusningstoppar under morgontimmarna inom hemvården minskar dess behov av personal.

Genom att öka gemenskapsboendet mellan hemvård och serviceboende dygnet runt kan man lätta trycket på hemvården för de kunder som har många besök alla tider på



**Med stödtjänster som ges tillräckligt tidigt kan man även stödja kundernas funktionsförmåga och därmed framskjuta behovet av regelbunden hemvård.**



Bild: Shutterstock



Bild: Shutterstock



Bild: Shutterstock

dygnet och å andra sidan även erbjuda tjänster efter behoven till en del av dessa kunder, som nu i brist på alternativ är placerade i serviceboende dygnet runt.

Serviceboendet dygnet runt kan koncentreras till kunder vars funktionsförmåga och hälsotillstånd kräver att personalen är ständigt närvarande. Det är dock inte möjligt att minska på dessa platser, så service finns för de som behöver den.

Rollen av hemvården framhävs allt mer och man har fäst uppmärksamhet vid att stöda den, både lagstiftningssvågen och vid olika tjänster i praktiken. Närståendevårdarna behöver stöd att orka och de bör ges nödvändiga tjänster såsom hälsokontroller och fridagar.

Man borde bättre än nu erkänna att stärka familjevårdarnas roll vid flexibel periodisering över flera dagar av ledighet för närståendevårdare.

### Tillgänglighet och utbildning av personal

Bristen på personal är en av de största utmaningarna inom äldrearbetet. Social- och hälsovårdsministeriets program för ett gott arbete strävar efter att fylla detta behov.

Programmet innehåller ett dataunderlag avseende personal och åtgärder kring bättre förutseende och att öka mängden utbildning och utveckla utbildningens strukturer. Programmet främjar också yrkespersonalens möjligheter att koncentrera sig på kundarbetet, och man förtydligar personalens arbetsfördelning, förbättrar yrkespersonalens möjligheter att koncentrera sig på

arbetet som motsvarar deras eget kunnande, bland annat genom att öka användningen av stödtjänster och assisterande personal, och man reviderar lagstiftningen om yrkespersonal och utvidgar rekryteringen bland annat genom att öka den internationella rekryteringen.

Ett mål för programmet är att förbättra arbetets drag- och hållkraft och man har startat regionala träningsprogram till stöd för välbefinnande och att orka i arbetet. Förloppet av åtgärder i programmet uppföljs halvårsvis fram till slutet av år 2027.

### Betydelsen av frivilligarbete

Frivilligarbetet är en viktig del av äldrearbetet. Det hämtar inte bara glädje och innehåll till livet för äldre, utan är även ett värdefullt stöd för yrkesfolkets arbete. Frivilligarbetet möjliggör delaktighet och aktivt deltagande i samhället, vilket är väsentligt för det psykiska välbefinnandet.

Frivilligaktörerna kan på många sätt stödja välbefinnandet för äldre kunder i sådana funktioner som inte kräver kunnande inom social-, hälso- och sjukvård, till exempel inom vänverksamheten.

Att delta i frivilligverksamheten och vara frivillig är en faktor i sig som främjar välbefinnande. Till exempel allt fler sociala relationer via frivilligverksamheten samt dagsrytmen och upplevelsen av att vara nödvändig ger nytta. Frivilligverksamhet möjliggör engagemang för samhället och ger samhällelig delaktighet, förnuftig sysselsättning, aktörskap och möjlighet att finna sin inre styr-

ka. Med hjälp av frivilligverksamheten kan man även aktivt främja grupptillhörighet, minska ensamhet och fördomar samt öka umgänget generationerna emellan.

### Mot framtiden

Fältet av äldrearbete är i en brytningstid. När befolkningen blir äldre är det allt viktigare att identifiera och värdesätta äldre personers mångsidighet och potential som aktiva medlemmar i samhället. Samtidigt bör man utveckla servicestrukturen, personalens färdigheter och stödnät, som möjliggör en god livskvalitet för de äldre att upprätthålla funktionsförmågan. Proaktiva grepp, tjänster av hög kvalitet och respekt för varje individ kommer att framhävas i det framtida äldrearbetet. ♥



Bild: Lauri Heikkinen



### Skribenten

Social- och hälsovårdsministern  
**Kaisa Juuso.**

# YKSINÄISYYS EI SAA OLLA KENENKÄÄN KOHTALO

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



**Vanhustyön keskusliitto**

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Tue liiton  
toimintaa  
MobilePay  
12728

