

Vanhustyö

SENIORARBETE

1 • 2025

**Kilpailevatko kunnat
eläkeläisistä?**

**Vanhustyö-lehden sisältö
sähköiseen muotoon**

**Ikääntymisestä
vaalien valttikortti**

Vanhustyö

SENIORARBETE

Kunnat ja hyvinvointialueet hyvän ikääntymisen edistäjinä

8-9

Kilpailevatko kunnat eläkeläisistä?

Kun sosiaali- ja terveydenhuollon ja pe- lastustoimen kustannukset ovat siirty- neet hyvinvointialueiden maksettavaksi, eläkeläiset ovat kunnalle vähiten kuluja aiheuttava väestöryhmä. On ollut havait- tavissa, että suhtautuminen eläkeläisiin on kunnissa muuttunut.

10-11

Ikääntymisestä vaalien valttikortti

Suomen väestö pitkäikäistyy ja se tulisi huomioida kattavasti yhteiskunnan raken- teissa ja päätöksenteossa niin hyvinvoin- tialueilla kuin kunnissa. Yhteiskunnan rakenteet on tällä hetkellä suunniteltu ly- hyempiä elämäntukkuja varten.

14

Miten lisätä ikäymmärrystä?

Julkisessa keskustelussa usein unohtuu ikääntyneiden moninaisuus. Erityisesti kaikkein iäkkäimmät tarvitsevat hoitoa ja hoivaa, mutta valtaosa meistä ikäihmisistä voi hyvin. He ovat aktiivisesti mukana yhteiskunnassa ja tukevat merkittävästi panoksilla muiden hyvinvointia ja yhteiskunnan toimivuutta.



12-13

Eläkkeensaajat kokevat, että eläke ei riitä

Yhä useampi eläkkeensaaja kokee eläkkeensä riittämättömäksi, ja yli puolet eläkeläisistä kertoo joutuneensa tinkimään menoistaan. Näin ilmenee Työeläkeyhtiö Ilmarisen tuoreesta kyselytutkimuksesta.

Dinosauruksia ja viriilejä klassikoita – millaisia ovat nykyajan seniorit?

Millaisena vanha ihminen nähdään ja milloin ihminen on vanha, riippuu paljon vastaajan omasta iästä ja kokemuksesta. Oma vanhuuttaan kannattaa alkaa pohtimaan hyvissä ajoin, jotta siitä voi tehdä mahdollisimman omannäköisen.



- 4** Pääkirjoitus: Uudistumisen aika
5 Vanhustyö-lehti siirtyy sähköiseen muotoon
6 Toriparlamentti: Vanhustyö-lehden toimituskunnan terveisiä
8 **Kunnat ja hyvinvointialueet hyvän ikääntymisen edistäjinä**
8 Kilpailevatko kunnat eläkeläisistä?
10 Ikääntymisestä vaalien valttikortti
12 Eläkkeensaajat kokevat, että eläke ei riitä
14 Miten lisätä ikäymmärrystä
15 Miten löydän ohjeet poikkeustilanteisiin varautumiseen?
16 Hyvinvointia lautaselta – Uudet ravitsemussuosittukset tukevat ikääntyneiden terveyttä
18 Lyhyesti

KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 20** Hyte-työ tuo voimaa iäkkäiden hyvinvoinnin edistämiseen
22 Vanhuuden ja vammaisuuden sumuinen risteys
24 Tukea vai tiedonpuutetta – palveluohjauksen merkitys ikääntyville

OSALLISUUS

- 26** Ystväpiiri-toiminta laajeni Tanskaan

ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 28** Vapepa auttaa iäkkäiden ja muistisairaiden etsinnöissä
30 Turvallinen ja yhdenvertainen arki ja asuminen

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 32** Yhteiskehittäminen osana järjestöjen työtä
34 Turvateknologiasta tukea ikääntyneiden hoivaan

IKÄÄNTYMISEN ENNAKOINTI

- 36** Dinosauruksia ja viriilejä klassikoita – millaisia ovat nykyajan seniorit?

TEHDÄÄN IÄSTÄ NUMERO

- 38** Jokaisen elämäntarina on arvokas
40 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
41 Ledare: Tid för förnyelse
42 Tävlar kommunerna om pensionärerna?



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

TAITTO

PunaMusta Oy,
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

PAINO

PunaMusta Oy

Kansikuva: Shutterstock

AINEISTOT

Vanhustyö-lehden aineistot ja artikkelit julkaistaan jatkossa sivulla vtcl.fi.
Tiedustelut merja.lankinen@vtkl.fi.

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

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



Arvoisa Vanhustyö-lehden lukija, pitelet kässissäsi lehden tähänastisen historian viimeistä painettua versiota. Vaikka painetun lehden pitkä historia päättyy, niin sisällöntuotanto ei lopu vaan muuttaa muotoaan. Jatkamme asiantuntija-artikkelien julkaisemisesta sähköisessä muodossa ja tarjoamme ajankohtaisia tekstejä entistä tiuhempaan tahtiin luettavaksi.

UUSI LEHDEN SÄHKÖINEN MUOTO elää ajassa ja katsoo tulevaisuuteen myös vankan toimituskuntansa tuella. Päätoimittajana esitän lämpimät kiitokset toimituskunnan jäsenille, jotka kaikki ovat lupautuneet jatkossakin antamaan osaamistaan tuleviin artikkelivalintoihin ja ajankohtaisiin nostoihin. Myös ikääntyneiden ihmisten oman äänen kuuluminen lehdessä on ollut kantava periaate jo viimeisen seitsemän vuoden ajan ja näin jatkamme edelleen. Viime vuonna solmittu yhteistyö Vanhustyö-lehden valikoitujen artikkeleiden julkaisusta Duodecimin sivustolla tulee myös jatkumaan.

TÄMÄN LEHDEN TEEMANA ovat huhtikuussa pidettävät alue- ja kuntavaalit, joiden tulokset vaikuttavat merkittävästi iäkkäiden ihmisten arkeen. Tulevien päättäjien on syytä tiedostaa, että yli 65-vuotiaat kansalaiset ovat kaikkein aktiivisimpia äänestäjiä ja heistä lähes 80 prosenttia käyttää äänioikeuttaan.

Uudistumisen aika

IKÄASENTEISSA ja iäkkäiden moninaisuuden tunnistamisessa on edelleen paljon parannettavaa niin kunnissa kuin hyvinvointialueillakin. Iäkkäiden mahdollisuus osallisuuteen yhteiskunnan täysivaltaisina jäseninä edellyttää päätöksentekijöiltä konkreettisia toimenpiteitä. Päättäjien tulee varmistaa, että sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ovat saatavissa syrjimättä ja iästä riippumatta. Järjestöjen tarjoama ennaltaehkäisevä tuki esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn, ravitsemusohjaukseen, muistisairauksien kanssa elämiseen, turvalliseen asumiseen, yksinäisyyden lievittämiseen sekä ikääntymisen ennakointiin kannattaa hyödyntää täysimääräisesti kunnissa ja hyvinvointialueilla. Lisäksi päättäjien on huolehdittava riittävästä tuesta digitaaliseen asiointiin ja vaihtoehtoista heille, jotka eivät pysty asioimaan sähköisesti.

EDELLÄ KUVATTUIHIN ILMIÖIHIN on olemassa koeteltuja ja tutkittuja toimintamalleja, joiden avulla kunnat ja hyvinvointialueet voivat toimia kustannustehokkaasti. Näiden toimintamallien suuri arvo on mahdollisuus parantaa iäkkäiden ihmisten elämänlaatua. ❤️

Anni Lausvaara

Vanhustyö-lehden päätoimittaja
toiminnanjohtaja, Vanhustyön keskusliitto



Vanhustyö-lehden sisältö siirtyy sähköiseen muotoon

Vanhustyö-lehti muuttuu sähköiseksi mediaksi. Vanhuusalan ammattilaisten artikkeleita tullaan julkaisemaan kerran kuukaudessa ja ne ovat maksutta luettavissa vtcl.fi-verkkosivuilla. Tiedon uusimmista artikkeleista saat myös #IästäNumero-uutiskirjeessä.

Teksti: Merja Lankinen – Kuvat: Anni Lausvaara ja Merja Lankinen

mitaan ideoita omaan toimintaan ja artikkeleista keskustellaan työkavereiden kanssa.

Vanhustyö-lehti jatkaa edelleen tällä tiellä, mutta jatkossa sähköisessä muodossa. Julkaisemme alan käytännön esimerkkejä, tutkimustuloksia ja asiantuntijapuheenvuoroja, jotka käsittelevät ikääntymistä laajalaisesti. Lisäksi julkaisemme artikkeleita, joissa kuuluu iäkkään ihmisen oma ääni.

Vanhustyö-lehden artikkeleita ja sisältöjä tuottamassa on edelleen alan huippuasiantuntijoista koostuva toimituskunta. Lehden sisällön osalta jatkuu edelleen yhteistyön Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Duodecimin kanssa.

Mistä löydän jatkossa artikkelit?

Käsissäsi on Vanhustyö-lehden viimeinen painettu numero. Tämä lehti sekä tulevat vanhuusalan käsittelevät laadukkaat artikkelit julkaistaan Vanhustyön keskusliiton sivuilla vtcl.fi. Uusia artikkeleita julkaistaan vähintään kerran kuukaudessa. Parhaiten tiedon uusista artikkeleista saat tilaamalla uutiskirjeen #IästäNumero vtcl.fi-sivuilta.

Verkkosivuille vtcl.fi tullaan rakentamaan vuoden 2025 aikana myös arkisto, josta pystyt lukemaan vanhoja Vanhustyö-lehden numeroita. Avaamme näin ollen aiemmin maksullisen sisällön kaikkien saataville. ♥

Vanhustyön keskusliitto julkaisi Kotipalvelu-lehteä vuosina 1977–1980. Vuoden 1981 alussa sen julkaisu loppui ja tilalle tuli Vanhustyö-lehti. Vanhustyö-lehti on ollut nimensä mukaisesti vanhustyön ammattilaisille suunnattu lehti, joka on seurannut vanhuusalan kehitystä ja ilmiöitä, nostanut esille iäkkäiden oman äänen sekä kertonut alan kehittämistoiminnan tuloksista ja tutkimuksista.

Lukijat ovat kokeneet lehden asiantuntevaksi, sen sisällön luotettavaksi ja helppoluokiseksi. Lehteä pidettiin myös hyödyllisenä ja ajan hermolla olevana. Lukijat arvostivat myös sitä, että lehdessä kuului ja näkyi tavallinen ihminen. Lehti on toiminut tukena vanhuusalan henkilöstön koulutuksessa ja kehittämisessä sekä lähdemateriaalina opetuksessa.

Kevään 2020 lukijakyselyssä jopa 86 prosenttia vastaajista kertoi hyödyntävänsä Vanhustyö-lehteä työssään. Lehestä poi-





Vanhustyö-lehden toimituskunnan terveisiä

Vanhustyö-lehteä on vuosien saatossa ollut toimittamassa laaja joukko vanhuusalan asiantuntijoita: julkisen puolen edustajia, tiedeyhteisön edustajia, alan oppilaitosten, hyvinvointialueiden ja vanhustyön johtajien edustajia sekä tietenkin ikääntymisen kokemusasiantuntijoita. Haastattelimme heistä muutamaa.

- 1. Kuka olen ja missä roolissa olen ollut mukana lehden toimituskunnassa?**
- 2. Miten kauan olen ollut mukana toimituskunnassa?**
- 3. Mikä toimituskunnassa mukana olo on antanut itselleni?**
- 4. Paperilehtien määrä vähenee koko ajan. Miten paljon luen itse lehtiä paperisena?**
- 5. Terveiset Vanhustyö-lehden lukijoille.**

Pirjo Rehula

- 1.** Olen Pirjo Rehula ja työskentelen Satakunnan hyvinvointialueella Ikääntyneiden vastualuejohtajana. Vanhustyön lehden toimikunnassa edustan Vanhustyön johtajat ja Asiantuntijat ry:tä.
- 2.** Olen ollut toimikunnassa mukana vuoden verran.
- 3.** Toimikunnan suunnittelukokoukset ovat olleet antoisia ja mielenkiintoisia kun on suunniteltu uuden lehden sisältöä. Kyllä toimikunnasta on käyty mielenkiintoisia keskusteluja ja siitä on ollut hyötyä.
- 4.** Tykkään lukea paperisia lehtiä, kun niihin on aina helppo palata. Sähköistä viestintää on niin paljon, että asiat välillä tahtovat hukkuu.
- 5.** Toivon kaikille Vanhustyö-lehden lukijoille hyvää jatkoa ja toivon että sähköinen tiedote tavoittaa teidät jatkossa ja yhteistyö jatkuu.

Teppo Kröger

1. Olen Teppo Kröger, yhteiskuntapolitiikan professori Jyväskylän yliopistosta ja Ikääntymisen ja hoidon tutkimuksen huippuyksikön johtaja. Olen ollut toimituskunnassa erityisesti välittämässä lehteen yksikkömme tutkijoiden kirjoituksia mutta toki myös keskustelemassa yleisesti lehden sisällöistä.
2. Olen ollut toimituskunnassa vuoden 2019 alusta alkaen eli kuusi vuotta tätä pestiä kertyi.
3. Toimituskunnassa olen pysynyt hyvin ajan tasalla alalla tapahtuvissa muutoksissa ja uusissa toimintamalleissa sekä oppinut tuntemaan alan toimijoita.
4. Luen edelleen useita paperilehtiä, en enää sanomalehtiä mutta kylläkin viikkolehtiä ja myös tieteellisiä aikakauskirjoja.
5. Hyvää jatkoa kaikille ja voimia arvokkaaseen työhönne tällä tärkeällä alalla.

Kari Mäkelä

1. Olen 78-vuotias eläkeläinen ja työskennellyt yli 40 vuoden työurallani muun muassa metsäteollisuuden henkilöstöhallinnossa sekä eri medioissa johtotehtävissä.
2. Toimituskunnassa olen ollut mukana vuodesta 2021.
3. Koska olen edustanut ikäihmisiä toimituskunnassa, olen mielenkiinnolla seurannut uusia alan ”tuulia” ja olen saanut myös esittää mielestäni relevantteja ikäihmisiä koskettavia kysymyksiä asiantuntijoille ja välittää vastauksia eteenpäin sekä tietysti ottaa kantaa asioihin.
4. Luen päivittäin sähköisesti kolmea päivälehteä ja paria iltapäivälehteä sekä viikoittain kahta paperista paikallislehteä. Lisäksi kotiimme tulee useita aikakauslehtiä.
5. Meitä ikäihmisiä koskevaa hyvää tietoa on paljon olemassa. On hienoa, että tietoa myös jaetaan sekä ammatillisille että muulle väestölle. Vanhustyö-lehti on tässä työssä merkittävä tekijä. Meitä eläkeläisiä on yli 1,6 miljoonaa. Meidän asiamme pitää olla koko kansan asia.

Anna Haverinen

1. Olen Anna Haverinen ja työskentelen hyvinvointialueiden, Helsingin kaupungin, HUS-yhtymän ja Kuntaliiton omistamassa Hyvinvointialueyhtiö Hyvil Oy:ssä ikääntyneiden palvelujen erityisasiantuntijana. Toimituskunnan jäsenenä pyrin tuomaan esille pitkän sosiaali- ja terveydenhuoltoalan kokemukseni perusteella mahdollisimman monipuolisesti erilaisia sisältöjä ja erityisesti hyvinvointialueita kiinnostavia teemoja.
2. Olen ollut mukana vuodesta 2020 lähtien.
3. Ensinnäkin on ollut hienoa olla mukana näin laadukkaan lehden toimituskunnassa. Minulla ei ole ollut aikaisempaa kokemusta toimituskuntatyöskentelystä, joten olen oppinut ensinnäkin sitä. Sitten jälleen kerran työskentelyssä on avautunut käsitteen ”vanhustyö” laaja-alaisuus ja monipuolisuus, josta lehteen on vuosien ajan saatu todella mielenkiintoisia sisältöjä.
4. Olen siirtynyt jo vuosia sitten sekä oman alueeni lehden Kalevan että Helsingin Sanomien sekä muutamien aikakauslehtien diginäköislehtien lukijaksi. Digilehdissä parasta on, että juuri ilmestyneen lehden lukeminen ei ole paikkaan sidottua.
5. Antakaa palautetta lehdestä ja esittäkää teitä kiinnostavia aiheita! Me kaikki toimituskunnassa haluamme tehdä lehteä, jota luetaan ja joka kuluu käsissä, digitaalisenkin!

Lehden tekijät

Vanhustyö-lehteä toimittamassa ovat vuoden 2024 aikana olleet:

Eeva Aartolahti
Eila Antikainen
Anna Haverinen
Satu Karppanen
Annikki Korhonen
Teppo Kröger
Merja Lankinen (toimittaja)
Anni Lausvaara (päätoimittaja)
Kari Mäkelä
Merja Ohvo
Pirjo Rehula
Tarja Siltanen

Lämmin kiitos kaikille lehden toimittamiseen osallistuneille arvokkaasta työstä ja lehden sisällön ideoinnista. Teidän ansiostanne lehden sisältö oli monipuolinen ja laadukas.

Työnne arvostus näkyi vuoden 2023 lukijakyselyssä. Siinä lehden lukijat antoivat lehdelle lähes täydet pisteet (4,9) asiantuntevuudesta, luottavasta sisällöstä ja helppolukuisuudesta.

t. Toimitus



Riihimäen kaupunginjohtaja Jouni Eho

ta esimerkiksi päihdepolitiikassa yhteistyö toimii hyvin.

Monet kaupungin toimet kohdistuvat ikäihmisiin. Vanhuspalvelulakikin velvoittaa kunnat ja hyvinvointialueet laatimaan suunnitelman ikääntyneen väestön tukemiseksi. Asumisen tarpeiden ennakointi on tärkeä osa suunnitelmaa.

– Monet haluavat siirtyä omakotitaloistaan keskustaan ja siksi sopivia asuntoja pitäisi löytyä. Rakennusala on kuitenkin tällä hetkellä ”jäässä”, ja toisaalta yhteisöllistäkin asumista halutaan lisätä.

Ehon mukaan kaavoituksessa on huomioitava ikäihmiset, ja heidän osallistumisensa prosessiin on tärkeää. Kaikenlainen liikkuminen on tärkeää ikäihmisten terveydelle sekä viihtymiselle, ja se edellyttää esteetöntä ympäristöä. Riihimäki haluaa kehittää ”vartin kaupunkia”, eli tarvittavat palvelut voi tavoittaa viidentoista minuutin kävelymatkan sisällä

Riihimäellä toimivat Kotokartano-säätiö, joka on eturivin vanhustyön toimija, Riksula-palvelukeskus ja Antonin talo, joissa on ikäihmisille kohdistettua toimintaa. Kirjastossakin ikäihmiset huomioidaan hyvin.

Eho on huolissaan myös syntyvyyden laskusta ja näkee, että Riihimäellä ja koko maassa on kannettava huolta sekä lapsista että ikäihmisistä, jotta yhteiskunnalla on hyvä tulevaisuus.

Kuntien suhtautuminen eläkeläisiin muutoksessa

Mäntsälän väkiluku oli vuoden 2023 lopussa 20 957. Kasvua edellisvuodesta oli 0,2 prosenttia. Eläkeläisten osuus oli 22,8 pro-

Eläkeläiset ovat kunnalle vähiten kuluja aiheuttava väestöryhmä.

senttia. Kunta kuuluu Keski-Uudenmaan hyvinvointialueeseen.

Kunnanjohtaja **Hannu Laurilan** mukaan kunnan pitää soteratkaisun myötä miettiä, mitä vastinetta eläkeläiset saavat rahoilleen, koska eläkeläisten kunnalle suoraan tai epäsuorasti maksama rahasumma on varsin suuri ja kasvamassa.



Mäntsälän kunnanjohtaja Hannu Laurila

– Kuntien suhtautumisen eläkeläisiin pitää muuttua. Eläkeläisillä ja heidän aktiivisella toiminnallaan on suuri merkitys kunnan veto- ja pitovoimalle. Ennakoimme, että yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa Mäntsälässä vuoteen 2034 yli neljäsosaan väestöstä.

Eläkeikäiset voimavara

Savonlinnassa sekä laajalti Suomessa ja Euroopassakin vaikuttava seniori, European Senior´s Unionin Executive komitean jäsen **Risto Hämäläinen** on laatinut Savonlinnan kaupungille mielenkiintoisen hanke-ehdotuksen nimellä ”Eläkeikäisistä voimaa Savonlinnan kehittämiseen”.

Hän luettelee ehdotuksessaan monia seikkoja, joiden takia eläkeikäisiä pitäisi saada lisää Savonlinnaan.

Savonlinnan väkiluku vuoden 2023 lopussa oli 31 843. Laskua edelliseen vuoteen oli 0,8 prosenttia. Eläkeläisten osuus oli 38,0 prosenttia. Kaupunki kuuluu Etelä-Savon hyvinvointialueeseen.



Savonlinnalainen vaikuttaja Risto Hämäläinen

Hämäläinen toteaa hanke-ehdotukseensa, että ennen kunnat näkivät ikääntyneet rahareikänä, mutta kun sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen kustannukset ovat siirtyneet hyvinvointialueiden maksettavaksi, eläkeläiset ovat nyt kunnalle vähiten kuluja aiheuttava väestöryhmä.

– Eläkeikäiset ovatkin nyt uusi voimavara kunnan elinvoimaisuuden kehittämiseksi.

Hänen mielestään Savonlinnan kaupunkistrategia tarvitsee muutoksen. Strategioiden määrittelyssä ikäihmisten pitää olla osallisia jo suunnitteluvaiheessa.

Eläkeikäiset ovatkin nyt uusi voimavara kunnan elinvoimaisuuden kehittämiseksi.

Savonlinnassa on jo paljon vetovoimatekijöitä, mutta lisää tarvitaan, jotta erotutaan ”kilpailijoista”.

– Aloitetaan kampanja, jotta eläköityvät muuttaisivat ruuhka-Suomesta Savonlinnaan. ”Parasta elämänlaatua Saimaan sydämessä” sopii kampanjan iskulauseksi. ♥



Kirjoittaja

Kari Mäkelä on yhteiskunnallista asioista kiinnostunut eläkeläinen ja Vanhustyö-lehden toimituskunnan jäsen.

Ikääntymisestä vaalien valttikortti



Alue- ja kuntavaalien ehdokkaiden tulisi ymmärtää, miten suuri osa väestöstä on ikääntyneitä ja miten väestön pitkäikäistyminen vaikuttaa yhteiskunnan rakenteisiin. Iäkkäät ovat aktiivinen äänestäjäryhmä, mutta samanaikaisesti poliitikkojen katsotaan syrjivän heitä.

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

Tulevat alue- ja kuntavaalit tarjoavat mahdollisuuden vaikuttaa oman alueensa kehitykseen ja tulevaisuuteen. Yli 65-vuotiaat ovat tutkitusti kaikkein aktiivisimpia äänestäjiä. Lähes 80 prosenttia heistä käyttää äänioikeuttaan.

Suomen väestö pitkäikäistyy ja se tulisi huomioida kattavasti yhteiskunnan rakenteissa ja päätöksenteossa niin hyvinvointialueilla kuin kunnissa. Yhteiskunnan rakenteet on tällä hetkellä suunniteltu lyhyempiä elämäntakuita varten.

– Tutkimus osoittaa, että pitkäikäisyys ei venytä vanhuutta vaan elämä venyy keskeltä. Ihmisten elämään tulee lisää terveitä, toimintakykyisiä vuosia. He ehtivät tehdä elämässään enemmän asioita, opetella uusia taitoja, tehdä palkkatyötä pidempään ja elää usean elossa olevan sukupolven yhteiskunnassa, kertoo professori **Anu Siren**.

Ikääntyvien ja iäkkäiden asia tulisi olla vaalien kantavana teemana. Ikääntyneet

tarvitsevat turvallisen ja liikkumiseen kannustavan asuinympäristön, saavutettavia ja esteettömiä palveluja, vaikuttamisen keinoja, sosiaalista kanssakäymistä ja osallisuutta vahvistavia ratkaisuja. Valtaosa yli miljoonasta ikääntyneestämme asuu kotona ilman säännöllisiä palveluja.

Vaalipuheissa pitäisi näkyä osallisuus, ikäystävällinen ja turvallinen asuinympäristö sekä sosiaali- ja terveyspalvelut, joita pitää tarjota kaikille iästä riippumatta.

Iäkäskin on yhteiskunnan täysivaltainen jäsen

Ikäasenteissa ja iäkkäiden moninaisuuden tunnistamisessa on edelleen paljon parannettavaa. Iäkkäiden mahdollisuus osallisuuden yhteiskunnan täysivaltaisina jäseninä edellyttää päätöksentekijöiltä konkreettisia toimenpiteitä.

Vanhustyön keskusliiton vuonna 2024 teettämän kyselyn mukaan miesten mieles-

tä eniten iäkkäitä syrjivät työnantajat, poliitikot ja sosiaali- ja terveyspalvelut. Naisien mielestä syrjivimpiä olivat samat tahot, mutta hieman eri järjestyksessä: sote-palvelut, poliitikot ja työnantajat.

Poliitikkojen nähtiin syrjivän etenkin 76–85-vuotiaita, terveyspalvelujen 66–75-vuotiaita, työnantajien 26–35-vuotiaita ja 46–55-vuotiaita sekä sosiaalipalvelujen 26–45-vuotiaita. Yli 85-vuotiaita syrjittiin vähän kaikkialla, poliitikkojen ja sote-palvelujen lisäksi myös kauppoissa, ravintoloissa ja joukkoliikenteessä.

Suomi on vuonna 2024 huonompi maa asua, kun verrattiin vastaavaan vuonna 2022 tehtyyn kyselyyn. Miltei 40 prosenttia naisesta katsoi, ettei Suomi ole hyvä iäkkäille, kun miehillä osuus oli 24 prosenttia. Myönteisimmät arvot antoivat vanhimmat yli 85-vuotiaat (77 prosenttia) ja nuorimmat 16–25-vuotiaat (66 prosenttia) vastaajat. ♥



Vanhustyön keskusliiton alue- ja kuntavaalitavoitteet 2025

1. Iäkkäiden osallisuus on turvattava kunnissa ja hyvinvointialueilla.

- Järjestöt ovat lähellä iäkkäitä. Kuntien ja hyvinvointialueiden on otettava iäkkäiden parissa toimivien järjestöjen työ osaksi asiakas- ja palveluohjausta.
- Hyödynnä vanhusneuvostoja. Kunnissa ja hyvinvointialueella vanhusneuvostot ovat mahtava resurssi, jota kannattaa hyödyntää päätöksenteossa jo asioiden suunnitteluvaiheessa.
- Paranna digiosallisuutta. Iäkkäät tulee ottaa mukaan heille suunnattujen digipalveluiden kehittämiseen ja digitukea pitää tarjota.

Fakta: Kuntien ja hyvinvointialueiden sisällä on alueellisia eroja ja niitä ei huomioida riittävästi. (Alueelliset erot väestön ikärakenteessa ja ikääntyneiden elinoloissa, Nevanto, Milena; Ilmarinen, Katja; Kauppinen, Timo M. 2024)

2. Kuntien tehtävänä on tarjota ikäystävällinen ja turvallinen asuinympäristö.

- Turvallinen ja esteetön asuinympäristö. Ikääntyneille turvallinen ja esteetön asuinympäristö on kaikille hyvä asuinympäristö.
- Ikäystävällinen kaupunkisuunnittelu. Kaupunkisuunnittelussa on oltava monisukupolvinen näkökulma ja ikäystävällisyys on huomioitava ympäristön, liikenteen ja asumisen ratkaisuisa. Iäkkäät kuuluvat keskelle kylää lähelle palveluita ja liikuntapaikkoja.
- Monipuolinen asuntotuotanto. Kuntien on tuettava monipuolista asuntotuotantoa. Suomessa on jo paljon hyviä kokemuksia niin uudenaikaisista seniorikortteleista kuin monisukupolvisista taloistakin.

Fakta: Kuntalaiset pitävät turvallisuutta ja hyvää asuinympäristöä kaikkein tärkeimpinä asioina hyvässä kotikunnassa. (Kuntaliiton tutkimus 2024)

3. Senioreiden sosiaali- ja terveyspalvelut kaikille iästä riippumatta.

- Edistä toimintakykyä. Kuntien ja hyvinvointialueiden on yhdessä panostettava iäkkäiden toimintakyvyn edistämiseen, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja kuntoutukseen.
- Kotihoito ja palveluasuminen on tarjottava silloin kun sitä tarvitaan. Ketään ei saa jättää heitteille.
- Yhteisöllinen palveluasuminen vaatii selkiyttämistä. Palvelu sopii mainiosti runsaita kotikäyntejä tarvitseville iäkkäille, mutta sillä ei saa korvata ympärivuorokautisen hoivan tarvetta.

Fakta: Suomessa jopa joka neljäs apua tarvitsevista ikääntyneistä jää vaille riittävää ja asianmukaista apua. (Van Aerschot, L., & Kröger, T. 2022)

Fakta: Tuhannet ikäihmiset joutuvat odottamaan hoivakotipaikkaa heille riittämättömien tai sopimattomien palvelujen piirissä. (Halin selvitys 2024)



Webinaari 5.3. klo 17–18 alue- ja kuntavaali- ehdokkaille

Ikääntyneiden parissa toimivat järjestöt eli IkäAreena-verkosto järjestää alue- ja kuntavaaliehdokkaille webinaariin, jossa he pääsevät syventymään iäkkäiden osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä järjestöjen tarjoamiin konkreettisiin ratkaisuihin. Webinaari tarjoaa mahdollisuuden lisätä ehdokkaiden omaa ikäosaamistaan ja auttaa heitä paremmin ymmärtämään vaalien aktiivisintä äänestäjäjoukkoa.

Aika: Keskiviikkona 5.3.2025 klo 17.00–18.00

Paikka: Verkkotapahtuma

Lisätietoja: vtlk.fi

Eläkkeensaajat kokevat, että eläke ei riitä

Yli puolet eläkkeensaajista kokee, ettei eläke riitä. Tilanne heikentynyt vuodentakaisesta. Näin ilmenee tuoreesta Työeläkeyhtiö Ilmarisen tuoreesta kyselytutkimuksesta.

Teksti: Ilmarinen ja Merja Lankinen – Kuva: Ilkka Vuorinen

Eläkkeensä riittämättömäksi kokeneiden osuus on vuodessa noussut selvästi; noin 52 prosenttia kokee, ettei eläke riitä, kun vuosi sitten luku oli 44 prosenttia.

Vain noin 33 prosenttia eläkkeensaajista kokee, että heidän eläkkeensä on juuri nyt riittävä. Vielä vuosi sitten 35 prosenttia koki eläkkeensä riittäväksi. Yli puolet on myös joutunut tinkimään menoistaan.

Ilmarisen tutkimuksessa selvitettiin eläkeajan talouteen ja varautumiseen liittyviä asioita, kuten eläkeläisten taloudellista tilannetta sekä talous- ja digitaitoja. Kyselyyn vastasi 1 069 eläkeläistä joulutammikuun aikana.

Kokemus omasta talustilanteesta heikentynyt selvästi

Vastaajille jää pakollisten menojen jälkeen eläkkeestä käteen keskimäärin noin 500 euroa kuukaudessa. Vastaajista noin 33 prosenttia on sitä mieltä, että oma eläke on riittävä juuri nyt. Osuus on vaihdellut 27–40 prosentin välillä vuosina 2014, 2019 ja 2021–2024.

– Yhä useampi kokee eläkkeensä riittämättömäksi, ja yli puolet eläkeläisistä kertoo joutuneensa tinkimään menoistaan. Taustalla vaikuttaa Suomen talouden tilanne, kuten säästötoimenpiteet ja työllisyyskehitys sekä yleinen ilmapiiri. Vaikka Suomen eläkejärjestelmä on kansainvälisen vertailun mukaan maailman seitsemänneksi

paras, olisi tärkeää kannustaa jokaista työkäistä varautumaan eläkeikäänsä jo varhain myös itse. Samalla tulisi löytää keinoja, miten mahdollisimman moni työhaluinen ja työkykyinen eläkeläinen saisi osakatyötä, kommentoi Ilmarisen tutkija **Jouni Vatanen**.

Eläkkeensaajien taloustaidot hyvällä mallilla

Elintaso eläkkeellä vastasi odotuksia yli puolen vastaajista mielestä; 53 prosenttia vastaajista ei yllätynyt eläkkeelle jäätyään uuden elämänvaiheensa tuomista muutoksista elintasoonsa. Peräti 84 prosenttia kertoo seuraavansa aktiivisesti oman taloudellisen tilanteensa kehittymistä.

Talouden suhdanteita seuraa tutkimuksen mukaan 80 prosenttia eläkeläisistä. Tästä joukosta 70 prosenttia on sitä mieltä, että arjessa hyödyllistä taloustietoa on myös riittävästi saatavilla.

Alle 10 prosenttia tutkimukseen vastanneista ilmoitti, että ei seuraa talouden yleistä kehitystä eikä koe hyödyllistä taloustietoa olevan saatavilla.

Sijoittaminen koetaan monimutkaiseksi

Suhtautuminen sijoittamiseen jakaa vastajia tasaisesti: 38 prosenttia kokee sijoittamisen monimutkaiseksi, 32 prosenttia puolestaan on päinvastaista mieltä. Epävarmojen osuus on niin ikään lähes kolmannes (28 %).



– Eläkeläisten taloustaidot ovat pääosin hyvällä tasolla, mutta yli kolmasosa kokee sijoittamisen liian monimutkaiseksi. Myös avovastauksissa sijoitusasiat korostuvat ja moni toivoo selkeää ja luotettavaa tietoa sijoittamisesta. Sijoitustietoisuuden lisääminen ei ole tärkeää vain eläkeläisille, vaan talousosaamista tulisi vahvistaa jo paljon aikaisemmassa vaiheessa. Siten yhä useampi olisi eläkkeelle siirtyessään toivottavasti varautunut eläkeikäänsä. Tämä tukisi pitkän aikavälin taloudellista hyvinvointia, Vatanen arvioi.

Erilaisia säästö- ja sijoittamiskohteita osaa vertailla oman arvionsa mukaan 50 prosenttia vastaajista. Myös käsitteet kuten 'inflaatio' ja 'korkoa korolle -ilmiö' ovat valtaosalle tuttuja (87 % ja 78 %). ♥



Taloudellinen ennakointi kannattaa

Yksi eniten huolta aiheuttava asia eläkkeelle siirryttäessä on eläkkeen riittäminen. Hyvällä suunnittelulla ja pienellä varautumisella eläkkeelle voi kuitenkin siirtyä luotavaisin mielin.

1. Selvitä ensin oma eläkekertymäsi. Oman eläkkeen voi helposti tarkastaa Eläketurvakeskuksen Työeläke-verkkosivulta.
2. Selvitä mihin omat rahasi tällä hetkellä kuluvat. Merkitse kuukauden ajan muistiin kaikki omat menosi. Menojen tarkastelu voi tuoda yllättäviä oivalluksia omasta rahankäytöstä.
3. Pyri pääsemään velattomana eläkkeelle. Tee suunnitelma velkojen ja lainojen pois maksamisesta ennen eläkkeelle siirtymistä.
4. Ota raha-asiat puheeksi läheisten kanssa. Puolisoilla saattaa olla hyvin erilaiset tulot. On tärkeää keskustella, mihin eläkkeellä rahat riittävät ja miten menot jaetaan.
5. Tee säästösuunnitelma. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa säästämistä. Jo pienetkin säästöt tuovat turvaa yllättävien menojen varalle.

Lähde: Vanheneminen.fi

Ennakoiden eläkkeelle 2025 -tutkimus

Ilmarisen tutkimus selvitti eläkeajan ennakointiin liittyviä asioita kuten eläkeläisten taloudellista tilannetta sekä talous- ja digitaitoja.

Kyselyyn vastasi joulu–tammi-kuussa 1 069 Ilmarisen eläkkeensaajaa, ja vastausprosentti oli 36 %. Osa vastaajista oli ollut eläkkeellä 2–4 kuukautta, osa yli vuoden ja osa yli viisi vuotta.

Tulokset kuvaavat hyvin alle 75-vuotiaita yksityisen sektorin eläkkeensaajia.

Tulokset julkaistiin Ilmarisen ja Vanhuustyön keskusliiton iAreena-webinaarissa 6.2.2025. Ilmarinen toteutti kyselytutkimuksen eläkeläisille jo 14. kerran.

Lisätietoja tutkimuksesta antaa Jouni Vatanen, tutkija, Ilmarinen, p. 050 571 2309, jouni.vatanen@ilmarinen.fi



Kuvassa Anni Lausvaara (vas.), Merja Lankinen, Kari Mäkelä ja Tuulikki Petäjäniemi.

Miten lisätä ikäymmärrystä

Ikäymmärryksen lisäämisessä faktat ovat tärkeitä. Ensimmäinen fakta, joka julkisessa keskustelussa usein unohtuu, on, että me ikäihmiset emme ole yhtenäinen ryhmä. Erityisesti kaikkein iäkkäimmät tarvitsevat hoitoa ja hoivaa, mutta valtaosa meistä ikäihmisistä voi hyvin. Me olemme aktiivisesti mukana yhteiskunnassa ja tuemme merkittävillä panoksilla muiden hyvinvointia ja yhteiskunnan toimivuutta.

Teksti: **Tuulikki Petäjäniemi** – Kuva: **Iikka Vuorinen**

Me ikäihmiset eroamme toisistamme ainakin kunnan ja terveydentilan, perhetaustan, koulutuksen ja työhistorian, taloudellisen tilanteen, asumismuodon ja harrastusten osalta.

Monipuolinen osaamisemme ja kokemuksemme eivät häviä eläkkeelle siirtäessä. Melko moni seniori jatkaakin vielä eläkeiän saavutettuaan työelämässä. Jo eläkkeelle siirtyneet puolestaan tekevät mielellään osa-aika- tai keikkatyötä itselleen sopivana ajankohtana.

Isovanhemmat antavat aikuisille lapsilleen ja heidän perheilleen käytännöllistä ja taloudellista apua. Lisäksi he hoitavat lapsenlapsiaan silloin, kun nämä ovat sairaita tai kun vanhemmat ovat työmatkoilla. Isovanhemmat myös noutavat lapsenlapsia

päiväkodista, jos vanhempien työaika venyy. Näin isovanhemmat edistävät joustoja työmarkkinoilla.

Valtaosa omaishoitajista on yli 65-vuotiaita, usein omaishoitajana toimii itsekkin iäkäs puoliso. Niin isovanhempien kuin omaishoitajienkin panostuksella on yhteiskunnalle erittäin merkittävä taloudellinen arvo. Samoin vapaaehtoistoiminnalla, jossa yli 65-vuotiaat ovat kaikkein aktiivisin ryhmä.

Faktat luovat perustan ikäymmärrykselle, mutta myös muita tärkeitä keinoja ikäymmärryksen lisäämiseen löytyy.

Ensinnäkin me ikäihmiset itse voimme omalla osallistumisellamme ja kannanotoillamme levittää tietoa omista ajatuksistamme ja näkemyksistämme sekä faktoista ja vaikuttaa näin asenteisiin. Sen lisäksi

ikäntyneiden kuuleminen päätöksenteossa ja erilaisissa mielipide- ja kyselytutkimuksissa ikärajoja asettamatta on ensiarvoisen tärkeää.

Ikävaikutusten arvioinnin lisääminen lainsäädäntöön ja yhteiskunnalliseen päätöksentekoon lapsivaikutusten arvioinnin tapaan edistäisi myös ikäihmisiä koskevien faktojen selvittämistä. Niistä ja ikäihmisten mielipiteistä on kuitenkin hyötyä vain silloin, kun ne otetaan myös huomioon.

Muun muassa Euroopan unionissa ja useissa jäsenmaissa on voimassa ikäihmistien hoitoon ja hoivaan liittyviä strategioita. Niiden rinnalle tarvitaan kuitenkin strategia, jossa ikäihmiset nähdään ennen kaikkea aktiivisina toimijoina, ei pelkästään toiminnan kohteina. ♥

Mistä löydän ohjeet poikkeus-tilanteisiin varautumiseen?

Poikkeustilanteessa jokaisen oma varautuminen ja toiminta vaikuttavat siihen, miten hyvin itse pärjää ja miten pystyy auttamaan lähipiirin ihmisiä. Tällä on vaikutusta myös viranomaisten työhön.

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



Kun ihmiset pärjäävät vähintään kolme vuorokautta omatoimisesti, viranomaiset voivat keskittyä omaan tehtäväänsä eli tilanteen ratkaisemiseen ja eniten apua tarvitsevien auttamiseen.

Varautumisen lähtökohdat ovat jokaisella erilaiset, siksi varautuminen olisi hyvä nähdä valikoimana erilaisia keinoja. Varautumisen perusta on kotivara, mutta se on myös tietoja ja taitoa toimia silloin, kun jotakin poikkeuksellista tapahtuu. Jokaisen kannattaa varautua edes jollakin tavalla omien tarpeidensa, mahdollisuuksiensa ja kykijensä mukaan.

Kattava sähköinen kriisiopas Suomi.fi-palvelussa

Uusi koko väestölle suunnattu varautumisopas Häiriö- ja kriisitilanteisiin varautuminen kokoaa yhteen paikkaan eri toimijoiden tietoa ja ohjeita. Se on sisällöltään laajempi kuin 72tuntia.fi-verkkosivut.

Suomen-, ruotsin- ja englanninkielisen verkko-opaan yhteydestä löytyvät myös pääkohtien viittomat suomalaisella ja suo-

menruotsalaisella viittomakielellä. Oppaan oheismateriaalina on 15 eri kielellä varautumisen perustiedot koostava pdf-tiivistelmä, jonka voi tarvittaessa myös tulostaa itselleen, läheisilleen tai palvelupisteisiin. Opas on toteutettu sisäministeriön johdolla yhteistyössä Digi- ja väestötietoviraston sekä laajan yhteistyöverkoston kanssa.

Kattava opas häiriö- ja kriisitilanteisiin varautumisesta löytyy www.suomi.fi/opaat/varautuminen

72tuntia.fi-verkkosivusto tiivistää ohjeet kansalaisten varautumiseen

72 tuntia on viranomaisten ja järjestöjen varautumissuositus kotitalouksille. Sieltä löytyvät tiiviissä muodossa perustiedot jokaisen kansalaisen varautumiseen. Sivustolla ovat ohjeet mm. sähkö-, vesi- ja tietoliikennekatkojen, sään ääri-ilmiöiden ja suuronnettomuuksien varalta.

72 tuntia -viestintää koordinoi SPEK ja rahoittaa Huoltovarmuuskeskus. Sivuston osoite on 72tuntia.fi. ❤️

Mikä on kotivara?

Kotivaralla tarkoitetaan tarvikkeita ja tietoa, joita kodeissa tarvitaan, että siellä pärjää itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa. Olisi hyvä, jos kotoa löytyisi vähintään kolmeksi vuorokaudeksi ruokaa ja lääkkeitä. Olisi myös tärkeää tuntea varautumisen perusteet eli tietää esimerkiksi, mistä saa oikeaa tietoa häiriötilanteessa ja miten pärjätä kylmenevässä asunnossa.

Kotivaraan kuuluu:

- Vesiastiat (puhtaat ja kannelliset)
- Pullovetä
- Helposti valmistettavaa ja kaikille perheenjäsenille sopivaa ruokaa
- Lemmikkien ruokaa

Lisäksi on hyvä olla:

- Paristoilla toimiva radio ja paristoja
- Paristoilla toimiva taskulamppu ja paristoja
- Varavirtalähde esimerkiksi puhelimen lataamista varten
- Retkikeitin ja tulitikut
- Käteistä rahaa
- Välttämättömät lääkkeet
- Joditabletteja
- Hygieniatarvikkeet
- Ensiaputarvikkeet
- Käsiammutin/ sammutuspeite
- Ilmastointiteippi
- Muovipusseja ja vessapaperia
- Kasvomaskoja ja käsidesiä

Hyvinvointia lautaselta

– Uudet ravitsemussuositukset tukevat ikääntyneiden terveyttä



Kuva: Ruokapyramidi, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Tiesitkö, että terveellinen ravitsemus voi lisätä jaksamista ja parantaa elämänlaatua ikääntyessä? Uudet ravitsemussuositukset tarjoavat käytännönläheisiä vinkkejä, joiden avulla voit tehdä pieniä mutta merkittäviä muutoksia ruokavalioosi.

Teksti: Heli Salmenius-Suominen – Kuvat: Gery ry

Loppuvuodesta 2024 julkaistut uudet suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat vankkaan tutkimusnäyttöön. Niiden tavoitteena on edistää terveyttä, ehkäistä kansansairauksia ja tukea kestävää kehitystä. Ikääntyessä kannattaa kiinnittää huomiota monipuoliseen syömiseen sekä proteiinin ja energian riittävään saantiin. Riittävä ja monipuolinen ravitsemus auttaa jaksamaan ja voi parantaa elämänlaatua sekä toimintakykyä.

Suositukset korostavat kasvipainotteisuutta

Uudet ravitsemussuositukset kehottavat kasvipainotteiseen syömiseen. Kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäksi se tarkoittaa täysjyväviljavalmisteen ja palkokasvien runsasta käyttöä.

Kasviksista saa runsaasti vitamiineja, ravintokuituja ja antioksidantteja, jotka tukevat terveyttä. Kasviksia voi lisätä helposti ar-

jen ruokiin monella tapaa. Pilko tai raasta kasviksia esimerkiksi kastikkeisiin tai keittoihin. Kokeile juureksia, kaaleja, sieniä, kesäkurpitsaa tai sipuleita. Kaupan pakastealtaasta ja säilykehyllystä löytyy myös hyviä ja helppoja kasvisvaihtoehtoja. Valmisruokahyllystä voi poimia runsaasti kasviksia sisältävän valmisruuan. Jälkiruokana tai välipalalla maistuvat hedelmät ja marjat.

Ikääntyessä on tärkeää huolehtia riittävästä energian ja proteiinin saannista etenkin, jos ruokahalu on heikko tai paino laskee tahattomasti. Silloin riittää suositustakin maltillisempi kasvisten käyttö.

Kuidulla vatsa toimimaan

Suosituksessa suositellaan täysjyväviljavalmisteen vähintään 90 grammaa päivässä. Tämä määrä tulee täyteen esimerkiksi syömällä päivän aikana lautasellinen puuroa, kolme viipaleta ruisleipää ja reilu desilitra keitettyä ohrasuurimoita.

Ikääntyessä suoliston toiminta hidastuu ja ummetustaipumus voi lisääntyä. Täysjyväviljatuotteiden kuidut edistävät suoliston toimintaa. Samalla kannattaa muistaa juoda riittävästi.

Palkokasveja lisää lautaselle

Kypsiä papuja tai herneitä suositellaan syömään noin desilitran verran päivässä. Palkokasveihin voi totutella pienin annoksin ja eri lajeja kokeillen. Hernekeittopäivästä kannattaa tehdä viikoittainen tapa. Liharuokaa valmistessa osan lihasta voi korvata esimerkiksi pavuilla tai soija- tai hernerouheella. Kypsat säilykepavut tai kotimaiset pakasteherneet sujahtavat myös salaateihin, kastikkeisiin ja maistuvat lisukkeena.

Riittävä proteiinin saanti tukee toimintakykyä

Ikääntyessä on tärkeää kiinnittää huomiota riittävään proteiinin saantiin. Proteiinia

Uusien suomalaisten ravitsemussuosittelusten pääkohdat:

- Vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja suositellaan 500–800 grammaa päivässä, eli noin 5–9 kourallista.
- Punaista lihaa suositellaan enintään 350 grammaa viikossa. Prosessoidun lihan, kuten makkaroiden ja leikkeleiden osuuden tulee olla mahdollisimman vähäinen.
- Kalaa suositellaan noin 300–450 grammaa viikossa.
- Palkokasveja (herneet, pavut ja linssit) suositellaan noin 50–100 grammaa päivässä.
- Viljavalmisteiden tulee olla pääasiassa täysjyvä. Täysjyvän suositeltava saanti on vähintään 90 grammaa päivässä.
- Vähintään 25 grammaa kasviöljyä päivässä ja vähemmän kovaa rasvaa, kuten voita ja kookosöljyä.
- Pähkinöitä 2–3 rkl päivässä, pähkinälajeja vaihdellen.

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

tarvitaan muun muassa lihasten rakennusaineeksi. Ikääntyneille suositellaan suurempaa proteiinin saantia. Proteiinia suositellaan 1,2–1,5 grammaa kehon normaalipainokiloa kohden päivässä. Esimerkiksi 70-kiloiselle ikäihmiselle tämä tarkoittaa 84–105 grammaa proteiinia päivässä.

Hyviä proteiinin lähteitä ovat kala, palkokasvit, maitotuotteet, kananmuna, broi-

leri ja liha. Proteiinia saa myös viljatuotteista sekä pähkinöistä ja siemenistä. Proteiinin lähteitä on hyvä syödä monipuolisesti. Jokaisella päivän aterialla olisi hyvä syödä jotakin proteiinipitoista ruokaa. Näin proteiinin saantisuositus tulee helpommin täyteen.

Välipalalla, jälkiruokana tai vaikka puuron päällä maistuvat erilaiset maitovalmisteet, kuten jogurtit, viilit, rahkat ja raejuus-

to. Soijapohjaiset vaihtoehdot ovat kasvipohjaisista jogurteista proteiinipitoisempia. Ruokajuomaksi kannattaa valita maito, piimä tai soijajuoma. Pähkinöitä voi nauttia sellaisenaan välipalana tai lisätä salaatin sekaan. Leivän päälle voi laittaa proteiinipitoista päällistä, kuten vähärasvaista juustoa, keitettyä kananmunaa tai kikherneistä tehtyä hummusta.

Pienillä muutoksilla eteenpäin

Muutoksia omaan ruokavalioon voi tehdä pienin askelin ja itselle sopivilla tavoilla. Tärkeää on, että ruoka maistuu hyvälle. Pienillä muutoksilla – kuten lisäämällä proteiinipitoisia välipaloja ja huolehtimalla säännöllisestä ateriaritmuksista – voi olla suuri vaikutus elämänlaatuun ja toimintakykyyn.

Ikääntyneiden vuonna 2020 julkaistuihin ruokasuosituksiin voi tutustua tarkemmin Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisupalvelu-sivustolla: www.julkari.fi ♥



Kirjoittaja

Heli Salmenius-Suominen,
kehittämispäällikkö, ETM, Gery ry

Kalakiusaus

(n. 5 annosta)

Ainekset:

- 1 ps peruna-sipulisekoituspakastetta (á 500 g)
- 2 ps pakastejuuressuikaleita (á 180 g)
- 2 purkkia kotimaista järvikalasäilykettä (á 150 g/115 g)
- 4 dl kaurakermaa
- 1/2 tl mustapippuria
- 1 tl kuivattua tilliä
- Ripaus mineraalisuolaa (Pansuolaa)

Tee näin:

1. Kaada uunivuokaan peruna-sipulisekoitus ja juuressuikaleet ja sekoita ne keskenään.
 2. Lisää joukkoon säilykekala ja kaurakerma.
 3. Lisää vuokaan mausteet. Sekoita kaikki ainekset vielä keskenään.
 4. Paista kiusausta uunissa 200 asteessa 60 minuuttia.
 5. Annostele lautaselle kalakiusausta, 0,5 dl rasvatonta raejuustoa, punajuurisalaattia tai muita kasviksia. Nauti ruokajuomana maitoa, piimää tai soijajuomaa.
- Resepti: Marianna Markkanen, Gery ry



Helppoa kalakiusauksessa hyödynnetään pakastealtaan puolivalmiita tuotteita. Annos lisukkeineen sisältää noin 25 grammaa proteiinia. Kala ja kaurakerma tuovat annokseen terveydelle hyödyllisiä pehmeitä rasvoja.

Lukuvinkki

Gerontologinen hoitotyö

Anniina Tohmola, Irmeli Matilainen ja Tanja Miettinen, 2025, Sanoma Pro, 280 sivua

Anniina Tohmola, Irmeli Matilainen ja Tanja Miettinen ovat kirjoittaneet korkeakouluasteelle suunnatun oppikirjan Gerontologinen hoitotyö. Oppikirja pyrkii tarjoamaan yhtenäisen pohjan ja kivi-

jalan gerontologisen hoitotyön opettamiseen, opiskelijoiden ohjaukseen työelämässä sekä myös yhteistä tietoperustaa työelämässä työskenteleville.

Kirja on ensimmäinen laaja-alainen oppimateriaali, joka käsittelee

kattavasti ja asiakaslähtöisesti ikääntyneen ihmisen hoitotyötä korkeakouluasteella (EQF6-7). Kirja hyödyttää myös EQF4-5-tason (lähihoitaja-tutkinto 2. asteella) koulutuksen saaneita ammattilaisia, jotka haluavat syventää osaamistaan. Se painottaa muiden hoitotyön osaamisalueiden lisäksi moniammatillista yhteistyötä, kohtaamisen taitoja ja eettistä hoitotyötä, mikä tekee siitä arvokkaan työvälineen kaikille sosiaali- ja terveysalalla toimiville.

Asiakasta arvostavien, ammatillisten ja yhdenmukaisten käsitteiden käyttö on niin opiskelijoiden, opettajien kuin työelämässä toimivien ammattilaisten keskuudessa on huomattu olevan vaihtelevaa. Kirja tarjoaa mahdollisuuden kansallisesti yhtenäisen osaamisen ja käsitteistön rakentamiseen.

Tavoitteena on tuoda yhdenmukaisuutta ja laatua niin koulutukseen kuin työelämään. Se ei ole suunnattu pelkästään opiskelijoille, vaan myös työelämässä toimiville hoitotyön ammattilaisille, jotka kohtaavat päivittäin ikääntyneiden ihmisten hoitotyön tarpeita ja myös erityiskysymyksiä.

Kirja vahvistaa ammatillisuutta ja asiakasta kunnioittavaa toimintakulttuuria, mikä on tärkeää esimerkiksi työvoimapulan ja fyysisen ja eettisen kuormituksen vuoksi. Kirja ottaa kantaa siihen, miten alan koulutus ja käytännöt voivat kehittyä tulevaisuuden tarpeisiin.



Pakina

Kakkua, kahvia vai painonhallintaa?

Kettulan kylässä tapahtui kummaa. Kylän ihana naisväki lintoutunut kuntoilemaan eikä Sanelma aikunut jäädä intoilusta paitsi. Edellispäivän lehdessä oli ollut kuvia jumppaliikkeistä, jotka sopivat hänen terhakalle olemukselleen. Niinpä hän päätti kaivaa esiin vuosia sitten hankkimansa jumppapallon.

– Tuumasta toimeen! Niin ne aina sanoo ja minähän en toiseksi jää, puhisi Sanelma miettiessään solakkaa naapuriaan Rannan Maijaa.

Elmeri, Sanelman suuri ihastus, oli ollut kovin tohkeissaan, kun Rannan Maija oli esitellyt postilaatikolla uutta hypynaruun, jonka hän oli juuri ostanut. Sanelma oli sattunut näkemään heidän keskustelunsa ikkunasta.

– Hypelkööön Rannan Maija, vaikka kuinka mutta minä en pistän lanteet heilumaan, nauroi Sanelma löytäessään jumppapallonsa, joka tarvitsi kipeästi lisää ilmaa.

Sanelma otti pumpun ja alkoi pumpaamaan palloa täyteen. Tovin jälkeen hiki pisara valui naisen punaisena hehkuvaan ihoa pitkin ja hän huokaisi.

– Huh huh, koville ottaa. Nyt on kahvin paikka, Sanelma sanoi ja meni keittiöön laittamaan kahvia.

Kahvin poristessa Sanelma leikkasi ison palan kakusta, jonka hän oli leiponut aamulla. Ihana kermakoristelu ja marsipaaniruusukkeet saivat veden kielelle. Ottaen kupin kahvia ja kakkupalan, Sanelma istahti jumppapallon päälle.

– On tämä rankkaa! Kahvia, kakkua ja ennen kaikkea painonhallintaa!

Tuulia Marjanen

5 vinkkiä tietoturvaan

1 Salasanat. Hyvä salasana on riittävän pitkä ja monimutkainen. Käytä yhtä salasanaa vain yhdessä palvelussa.

2 Klikkaile harkiten. Sähköpostin liitetiedotot voivat sisältää haittaohjelmia tai haitallisia linkkejä. Haitallisia linkkejä liikkuu myös sosiaalisessa mediassa ja tavallisilla internetsivustoilla.

3 Vältä huijaukset. Jos jokin tarjous kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se on todennäköisesti huijaus. Yksikään vastuullinen henkilö, yritys tai viranomainen ei kysy salasanojasi tai pankkitunnuksiasi puhelimitse tai sähköpostilla.

4 Käytä kaksi- tai monivaiheista tunnistautumista sähköpostissasi ja sosiaalisen median tileissäsi, niin teet tiliesi varastamisesta huomattavasti vaikeampaa.

5 Muista varmuuskopiot. Varmuuskopioi tärkeimmät tietosi ja rakkaimmat valokuvasi esimerkiksi usb-tikulle ja säilytä sitä turvallisessa paikassa.

Lähde: Traficom

THL:n Saattohoitopassi-verkkokoulu auki vielä kevään ajan

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Saattohoitopassi-verkkokoulua voi suorittaa vielä 31.5.2025 saakka, jolloin hankaus päättyy ja kurssi suljetaan.

Saattohoitopassi on maksuton täydennyskoulutus, jonka tavoitteena on vahvistaa palliatiivisen hoidon perustason yksiköissä työskentelevien ammattilaisten osaamista ja parantaa elämän loppuvaiheen hoidon laatua. Kurssi sopii etenkin vanhuspalveluiden ammattilaisille ja alan opiskelijoille.

Koulutus kattaa palliatiivisen hoidon ja saattohoidon perusasiat. Se koostuu seitsemästä osiosta ja tentistä ja vastaa laajuudeltaan yhtä opintopistettä. Kurssista saa todistuksen. Saattohoitopassin

voi suorittaa suomeksi ja ruotsiksi, ja sen voi tehdä oman aikataulun mukaan.

Palautteiden perusteella koulutus helpottaa ammattilaisten työtä. Enemmistö kurssin kävijäkyselyn vastaajista arvioi tunnistavansa ja osaavansa hoitaa elämän loppuvaiheeseen liittyviä oireita aiempaa paremmin koulutuksen käytyään.



Hyte-työ tuo voimaa iäkkäiden hyvinvoinnin edistämiseen

lääkkäiden määrän ja sote-palvelujen tarpeen lisääntyessä tarvitaan entistä enemmän myös hyvinvointia edistäviä palveluita. Toimintoja ja palveluita jo onkin, mutta niiden yhteistyötä pitää edelleen tiivistää. Näin toimimalla voitaisiin tarttua tehokkaammin esimerkiksi iäkkäiden yksinäisyyteen, jolla on suuria vaikutuksia hyvinvointiin.

Teksti: **Mari Luonsinen** ja **Elli Alarotu** – Kuva: **Shutterstock**



Hyvinnin ja terveyden edistämisestä eli hyte-työstä vastaavat kunnat yhdessä hyvinvointialueiden kanssa. Niiden tehtävänä on yhdessä huolehtia, että iäkkäiden ihmisten toimintakykyä ylläpidetään erilaisin terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisyn keinoin. Hyvinvointialueen tehtävä on koordinoita hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä alueellaan, ja kunnissa hyvinvointia ja terveyttä edistetään kaikilla toimialoilla. Hyvinvointia edistäviä palveluita ja toimintoja järjestävät monet muutkin toimijat, kuten järjestöt.

Hyvinvointi paranee osallisuutta lisäämällä

Iäkkäiden hyvinvoinnissa asiantuntijoita huolettaa esimerkiksi yksinäisyys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) taannoisessa selvityksessä kuntien ja hyvinvointialueiden vastaajat pitivät yksinäisyy-

den ehkäisemistä ja sosiaalisen aktiivisuuden lisäämistä tärkeimpänä iäkkäiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kehittämiskohteena.

Yksinäisyys voi vaikuttaa kielteisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja sen ehkäiseminen puolestaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, toimintakykyyn ja arkeen. Kokemus osallisuudesta lisää hyvinvointia ja uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin. Matala osallisuuden kokemus on yhdistetty yksinäisyyteen.

Yksinäisyyttä voidaan ehkäistä ja osallisuutta lisätä luomalla tilaisuuksia sosiaalisten kontaktien rakentamiseen. THL:n selvityksen mukaan ryhmämuotoisessa kuntouttavassa päivätoiminnassa välittävät ihmisuhteet luovat mahdollisuuden myös yhteiskunnallisen osallisuuden kokemuksiin, joita osallistujien on vaikeaa toteuttaa muualla vaikkapa fyysisten rajoitteidensa takia. Vertaisryhmässä oleminen, sosiaalisten kontaktien luominen ja ohjaajien kohtaaminen lisäsivät asiakkaan hyvinvointia. Selvitys toteutettiin haastattelemalla päivätoiminnan työntekijöitä.

Iäkkäiden kanssa toimivien on tärkeää tietää toisistaan

Monet tahot järjestävät iäkkäille yksinäisyyttä vähentävää toimintaa. Haasteena voi kuitenkin olla, miten ja missä ryhmiin tavoitetaan juuri ne, jotka toiminnasta hyötyi-

sivät. Asiakkaan ei myöskään aina ole helppo löytää itselleen sopivaa palvelua.

Siksi on tärkeää, että esimerkiksi hyvinvointialueiden asiakasohjausta tekevät sote-ammattilaiset tuntevat alueen palvelut ja niiden mahdollisuudet, vaikka ne järjestettäisiin kunnissa tai järjestöissä. Tätä tietoa tarvitsevat muutkin sote-ammattilaiset, jotka voivat ikääntyneitä kohdatessaan huomata, että sote-palveluilla ei voida tarttua kaikkiin tarpeisiin. Myös kuntien ja järjestöjen toimijat tekevät ohjausta, joten palvelujen tietojen tulisi löytyä helposti.

Jotta iäkkäät saavat tilanteeseensa sopivaa tukea, eri tahojen on tiedettävä toistensa toiminnoista. Kun esimerkiksi tunnistetaan, että iäkkään elinpiiri on kaventunut syystä tai toisesta, voidaan apua ja tukea järjestää esimerkiksi ryhmätoiminnan, ystävätoiminnan tai vertaistuen avulla. Parhaimmillaan eri toiminnoista muodostuu yhtenäinen ja sujuva polku, jolla ikääntynyt ohjataan oikea-aikaisesti oikeanlaiseen toimintaan.

Palvelu kannattaa suunnitella yhteistyössä

Hyvinvointia ja toimintakykyä edistäviä toimintoja ja ikääntyneiden ohjautumista niihin tuleekin edelleen kehittää yhdessä eri tahojen – myös käyttäjien itsensä – kanssa. Koska ikääntyneet ovat moninainen joukko erilaisine tarpeineen ja haasteineen, on tärkeää tunnistaa esteitä, joita kullakin voi osallistumiseen olla ja pyrkiä poistamaan niitä. Tätä on hyvä selvittää yhteistyössä.

Toimintoja suunniteltaessa on tärkeää pohtia myös, miten toiminta voi edistää osallisuuden kokemusta. Osallisuutta edistävän toiminnan suunnittelun apuna voi hyödyntää THL:ssä kehitettyjä apukysymyksiä: [thl.fi > Aiheet > Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen > Edistääkö toiminta osallisuutta? 24 apukysymystä.](#) ♥



Terveyden edistämisen määräraahankkeet parantavat iäkkäiden ja omaishoitajien hyvinvointia toimijoiden yhteistyöllä

Terveyden edistämisen määrärahalla rahoitetaan hankkeita, joissa hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa kehitetään ja juurrutetaan monen toimijan yhteistyön voimin. Tänä keväänä eri puolilla Suomea alkavissa hankkeissa tuetaan erityisesti ikäihmisiä, joiden toimintakyky on heikentynyt tai vaarassa heiketä sekä omaishoitajia, joiden tilanne on haastava tai kuormittava. Painopisteinä ovat muistipalvelut, ryhmätoiminta, kulttuurihyvinvointi ja omaishoito. Tavoitteena on vahvistaa toimijoiden yhteistyötä ja luoda toimintatapoja, jotka jäävät pysyväksi toiminnaksi myös hankekauden jälkeen. Hankkeita rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja koordinoi THL.

Terveyden edistämisen määräraahaku vuodelle 2026 aukeaa keväällä 2025.

Lue lisää ja seuraa hankkeita: [thl.fi > Tutkimus ja kehittäminen > Tutkimukset ja hankkeet > Ikäihmisten toimintakyky, kotona pärjääminen ja omaishoitajien tukeminen](#)



Kirjoittajat

Mari Luonsinen toimii kehittämisspällikkönä ja **Elli Alarotu** erikoissuunnittelijana Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella.

Vanhuuden ja vammaisuuden sumuinen risteys

Marraskuussa tarkastettu väitöskirja osoittaa, että vammaisuuden ja vanhuuden risteyskohtaan liittyy paljon epäselvyyttä niin palveluissa kuin tutkimuksessakin.

Tämä epäselvyys voi asettaa haasteita palvelujen saamiseen.

Teksti: **Salla Era** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Viiime vuoden loppupuolella, ihan viime hetkillä, saatiin valmiiksi vammaispalvelulain uudistus. Sen oli tarkoitus tulla voimaan jo vuonna 2023, mutta silloin juuri muodostettu hallitus halusi tarkentaa lain soveltamisalaa. Käytännössä soveltamisalan tarkentaminen koski ikääntyneitä henkilöitä ja sitä, missä tilanteissa he olisivat oikeutettuja vammaispalveluihin: toisin sanoen, kuka on vammainen henkilö ja kuka ”vain vanha”.

Tämä kysymys heijastelee aiemmassa tutkimuksessa tunnistettua kahtiajakoa ”vammaisten” ja ”vain vanhojen” välillä (Priestley, 2014). Tarkastelin väitöskirjassani tätä kysymystä, ja laajemmin vammaisuuden ja vanhuuden risteyskohtia politiikkojen, käsitteiden ja arkielämän näkökulmasta. Kiinnostus aiheetta kohtaan kumpusi osaltaan myös käytännön työstäni sosiaaliohjaajana vammaispalveluissa; erilaiset risteyskohdat tuntuivat hankalilta, eikä aina ollut ihan selvää, mihin palveluihin asiakas kuuluisi ohjata.

Rajanvetoa vammaispalvelulain uudistuksessa

Väitöskirjani aineisto koostui Suomen vammaispalvelulain uudistukseen liittyvistä poliitiikkadokumenteista, kansainvälises-

tä tutkimuksesta liittyen vammaisuuden ja ikääntymisen risteyskohtaan sekä ikääntyneiltä toimintarajoitteisilta ja vammaisilta henkilöiltä kerätyistä kirjoituksista. Tutkimukseni tulokset osoittavat, ettei vammaisuudesta ole yhteistä ymmärrystä tai käsitystä ikääntyneen henkilön kohdalla.

Suomessa vammaispalvelulain uudistuksessa on käyty keskustelua siitä, missä määrin ikääntyneet vammaiset ja toimintarajoitteiset henkilöt voisivat olla oikeutettuja vammaispalveluihin. Aiemminkaan vammaispalveluissa ei ole ollut ikääntymiseen liittyviä rajoituksia, lukuun ottamatta henkilökohtaista apua, jonka ulkopuolelle on rajattu henkilöt, joiden toimintarajoitteet ovat seurausta ikääntymisen myötä tulleesta vammasta tai sairaudesta.

Moni lakiuudistuksen aikana ehdotettu ikääntymisrajaus on nojannut tavanomaiseen ikääntymiseen, eli vammaispalveluiden piiriin eivät kuuluisi ne, joiden toimintarajoitteisuus katsottaisiin johtuvan tavanomaisesta ikääntymisestä.

Tarkastelin eri toimijoiden antamia lausuntoja vuonna 2017 ehdotettuun edellä mainitun kaltaiseen ikääntymiseen liittyvään rajaukseen: odotetusti perusteluissakin viitattiin usein ”normaaliin” tai tavanomaiseen ikääntymiseen. Osa lausunnon-

antajista kyseenalaisti tiettyjen (usein ulosrajausuhan alla olevien) vammojen ja toimintarajoitteiden kuulumista tavanomaiseen ikääntymiseen, osa taas kyseenalaisti koko ajatuksen tavanomaisesta ikääntymisestä ja huomauttivat, ettei vamman syntyperällä pitäisi olla väliä.

Olennaista on, että apua saa, kun sitä tarvitsee.

Vaihtelevia käsitteitä tutkimuksessa

Suomalaisen lakiuudistuksen lisäksi tarkastelin kansainvälistä ikääntymisen ja vammaisuuden tutkimusta. Tulosteni perusteella vammaisuuden käsitteen tulkinnat vaihtelevat ikääntymisen tutkimuksen ja vammaistutkimuksen välillä.

Ikääntymisen tutkimuksessa vammaisuus ja toimintarajoitteisuus nähdään usein yksilöllisenä ominaisuutena, kun taas vammaistutkimuksessa se ymmärretään laajempaa yhteiskunnallisena ilmiönä. Tämä korostaa sen merkitystä, mille kentälle ikääntynyt toimintarajoitteinen henkilö ”putoaa”: vammaistutkimus ja -politiikka perustuvat erilaisiin lähtökohtiin kuin ikääntymisen tutkimuksen ja politiikan alueet.



Määrittelyä tärkeämpää on arjen apu

Kolmas aineistoni osio koostui ikääntyneiden toimintarajoitteisten ja vammaisten henkilöiden kirjoituksista. Kirjoittajat keskittyivät enemmän toimintakykyyn, tuen tarpeeseen ja palveluihin kuin vammaisuuden ja ikääntymisen risteämisen pohdintaan. Arkielämässä korostui erityisesti se, miten, mistä ja milloin apua ja tukea oli mahdollista saada.

Kirjoittajien näkemykset riippuvaisuudesta ja itsenäisestä elämästä vaihtelivat, heijastaen toisaalta vammaispolitiikan itsenäisyyden suhteellista käsitystä, jonka mukaan toisten ihmisten tuki voi mahdollistaa itsenäisyyden, ja toisaalta taas yksin pärjäämisen ideaalia, jossa riippuvaisuus muista tarkoittaa itsenäisyyden menetystä. Lisäksi kirjoituksissa tuotiin esiin avun saami-

sen haasteita, jotka olivat sekä sisäisiä että ulkoisia. Esimerkiksi avun pyytäminen läheisiltä koettiin vaikeana, ja julkisten palveluiden hakeminen näyttöytyi hankalana epäselvien hakemusprosessien ja palvelujärjestelmien vuoksi.

Aihepiirin tutkimusta tarvitaan jatkossakin. Tällä hetkellä Suomessa vammaispalveluiden käyttäjistä yli puolet on yli 65-vuotiaita, ja aika näyttää, missä määrin osuus muuttuu, kun soveltamisalaa on muokattu.

Kuitenkaan se ei ole muuttunut, että kaikki ikääntyneet eivät tarvitse vammaispalveluja, aivan kuten eivät kaikki nuoremmatkaan henkilöt. Kaikki ikääntyneet palvelun tarpeessa olevatkaan eivät tarvitse vammaispalveluja, vaan muunlaisia palveluja kuten vaikkapa hoivapalveluja. Olenaisintahan ei ole määrittelyt vaan se, että apua saa, kun sitä tarvitsee. ♥

Lähteet

- Era, S. (2024). Reimagining boundaries: Policies, concepts and everyday life at the intersection of disability and old age. JYU Dissertations.
- Priestley, M. (2014). 'It's like your Hair Going Grey', or is it?: Impairment, Disability and the Habitus of Old Age. In *Disability, culture and identity* (pp. 53-66). Routledge.

Kirjoittaja

Salla Era on tutkijatohtori Jyväskylän yliopistossa.



Tukea vai tiedonpuutetta – palveluohjauksen merkitys

Palveluohjaus on tuntematon käsite monelle sosiaalipalvelujen käyttäjälle. Monet ikääntyneet eivät tiedosta olevansa palveluohjauksen asiakkaita. Myös sosiaalialan ammattilaisille palveluohjaus sosiaalityön työmenetelmänä voi olla vaikeasti hahmoteltavissa.

Teksti: **Andrea Lorenz-Wende, Hilla Kiuru, Paula Vasara ja Heli Valokivi** – Kuva: **Shutterstock**

Ikääntyneiden palveluohjaus on keskeisessä roolissa palvelustrategioissa ja politiikkaohjelmissa. Sen tavoitteena on auttaa ikääntyviä löytämään oikeat palvelut oikeaan aikaan. Monelle käyttäjälle se on kuitenkin tuntematon käsite. Se on usein näkymätön osa sosiaalipalveluja.

Myös sosiaalialan ammattilaisille palveluohjaus sosiaalityön työmenetelmänä voi olla vaikeasti hahmoteltavissa. Siksi on tärkeä kysyä, mitä ikääntyneiden palveluohjaus tavoittelee, ja miten sitä voitaisiin kehittää entistä toimivammaksi osaksi sosiaali-

palveluita asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta.

Tutkimushankkeessamme olemme haastatelleet kolmella hyvinvointialueella niin työntekijöitä kuin palveluohjauksen asiakkaita heidän kokemuksistaan.

Hyvinvointialueet palveluohjauksen tarjoajina

Hyvinvointialueilla tavoitteena on mahdollistaa palvelut asiakkaan ensimmäisen yhteydenoton periaatteella. Myös poliittis-hallinnollisissa asiakirjoissa palveluohjauksen

odotetaan varmistavan sote-palvelujen oikea-aikaisuutta ja tarpeeseen vastaavuutta.

Onnistuneella palveluohjauksella mahdollistetaan ikääntyvien kokemaa hyvinvointia ja turvallisuutta oikea-aikaisilla ja sopivilla palveluilla. Tämä tarkoittaa asiakkaan tarpeiden realistista alkuarviointia, saumatonta yhteistyötä eri toimijoiden välillä, tarkoituksenmukaisten ja turvallisten palveluiden järjestämistä sekä arvioivan työotteiden ylläpitoa. Olennaista olisi löytää ne palvelut, jotka vastaavat asiakkaan tarpeisiin eri elämäntilanteissa.

Näkymätön palveluohjaus

Ikääntyneiden palvelupolut ovat moninaisia ja alueellisesti eriytyneiden palvelujärjestelmien vuoksi käytännöt eivät aina ole yhdenmukaisia. Paljon tukea tarvitsevien ikääntyneiden palveluohjaus asemoituu keskeisiin elämänsä tilanteisiin ja tiloihin. Usein nämä tilanteet syntyvät, kun ikääntyvien terveydessä ja toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia. Siksi myös terveydenhuollon rooli palveluohjauspolun muotoutumisessa on tyypillistä, tai kuten eräs haastateltavamme Mirva toteaa lääkärin sanoen, että nyt on saatava kotihoito käyntiin ja se tapahtui sillä tavalla.

Monet ikääntyneet eivät tiedosta olevansa palveluohjauksen asiakkaita, koska se usein yhdistyy moninaisesti sosiaali- ja terveydenhuollon toimintoihin. Esimerkiksi kotihoidon, sosiaalipalvelujen tai sairaalan kuntoutuksen yhteydessä tehtävä neuvonta ja avuntarpeen arviointi ovat palveluohjauksellisia toimia.

Tiedon puute voi johtaa siihen, että he eivät osaa hakea palveluja ajoissa tai hakeutuvat väärään paikkaan, kuten päivystykseen. Asiakkaiden on usein vaikea hahmottaa, mistä ja miten he voivat saada tarvitsemansa palvelut.

Palveluohjaajat jäävät myös helposti etäiseksi, kun arjen kohtaamiset tapahtuvat pääasiassa kotihoidon hoitajien ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Näin Saimi toteaa kysyttäessä kenen puoleen hän kääntyisi lisäapua tarvittaessa: ”Tuohon kotihoi-
toon näille hoitajille rupeaisin puhumaan.”

Leenalle kotihoidon rooli näyttyy aktiivisena: ”Minulle on langennut kaikki asiat niin, että kotihoito on sanonut, että tykkäi-

sinkö minä siitä ja siitä”. Kysyttäessä palveluohjaajien roolista jää se etäisemmäksi, Saimi: ”En muista nähneeni juu, että oli ihan, että mä ajattelin, että kukahan nyt tuli”.

Työntekijät palvelujärjestelmässä navigoijina

Palveluohjaajien kohtaamia haasteita ovat mm. tuen tarpeiden tunnistaminen ja palvelujen yhteensovittaminen alati muuttuvalla sote-kentällä. Selkeiden toimintamallien puute voi heikentää palveluiden laatua ja asiakkaiden saamaa tukea. Tarpeen ja avun kohtaamattomuus voi aiheuttaa turhautumista sekä työntekijöissä että asiakkaissa, kun palveluprosessit eivät suju odotetusti.

Toimiva palveluohjaus lisää ikääntyneiden turvallisuudentunnetta ja luottamusta järjestelmään. He tietävät, että apua on saatavilla, vaikka he eivät osaisi sitä itse etsiä.

Onnistunut palveluohjaus tukee ikääntyvän itsemääräämisoikeutta auttamalla heitä tekemään tietoisia päätöksiä omasta elämästään. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun toimintakyky heikkenee ja avun tarve kasvaa. Yksi haastatelluista palveluohjaajista kiteyttää: ”[...] sä elät sen kaa, et se oppii luottaa suhun. Ja sit sä oot se yhteishenkilö hänelle. Ja sit me saadaan pienin askelin palveluita lisättyä ja se elämänlaatu siel paranee, niin se on niin kun parasta.”

Palveluohjaus oikeudenmukaisuuden takeena

Palveluohjauksen näkymättömyys nostaa esiin tarpeen selkeyttä käsitettä sekä tehdä palveluohjauksen toimintatavat ja tavoitteet tunnetummiksi ammattilaisille, ikääntyville ja heidän läheisilleen. Työmenetel-

mänä se kaipaa tarkempaa määrittelyä ja uudenlaisia toimintamalleja tuekseen, sillä se on ammattilaisille keskeinen menetelmä asiakkaiden tukemisessa erilaisissa elämänsä siirtymä- ja muutostilanteissa.

Toimiva palveluohjaus on keskeinen osa yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden toteutumista myös tulevaisuudessa. ♥

Lähteet

- Ala-Nikkola, M. & Valokivi, H. (1997). Yksilökohtainen palveluohjaus käytäntönä: loppuraportti sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmää ja yksilökohtaista palveluohjausta (case management) koskeneesta tutkimuksesta Hämeenkyrössä ja Tampereella. Sta- kesin raportteja 215.
- Frankel, A. J., Gelman, S. R. & Pastor, D. K. (2019). Case management. An Introduction to Concepts and Skills. Oxford University Press.
- Kiuru, H., Niemi, M. & Valokivi, H. (2022). Ikäihmisten palveluohjauksen paikat ja tila. Teoksessa Blommila, K., Juntunen, M. & Kosunen, S. (toim.) Puheenvuoroja palveluohjauksesta. Suomen Palveluohjausyhdistys SPO ry, Profami Oy, 227–236.
- Peiponen, J., Tiilikainen, E., & Kin- ni, R.-L. (2023). Pyörivää kehää ja pallottelua: Tuen tarpeisiin vastaa- misen haasteet ikääntyneiden asia- kas- ja palveluohjauksessa. Focus Localis, 51(2).
- STM (2021). Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus 2020–2023. Ohjelma ja hankeopas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu- ja 2021:27.

Ikääntyneiden palveluohjaus hyvinvointialueilla

Ikääntyneiden palveluohjaus hyvinvointialueilla – Asiakasturvallisen ja vaikuttavan palveluohjauksen kehittäminen muuttuvissa paikoissa ja tiloissa (IPO-hanke) on sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama kaksivuotinen konsortiohanke (2024–2025), jossa ovat mukana Jyväskylän yliopisto, Tampereen ammattikorkeakoulu ja Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Hankesivut: www.jyu.fi/fi/hankkeet/ipo

Osallistavia työpajoja järjestetään keväällä 2025 kolmella hyvinvointialueella etä- ja lähitapaamisina. Työpajoissa keskitytään yhteiskehittämisen kautta dialogiseen ja vuorovaikutukselliseen ikääntyvien palveluohjauksen järjestämiseen ja työmenetelmien kehittämiseen.

Suunnittelussa ja toteutuksessa ovat mukana alueilla toimivat sosiaalialan osaa- miskeskukset, Pikassos, KOSKE ja SONet BOTNIA.

Kirjoittajat

Andrea Lorenz-Wende, Hilla Kiuru, Paula Vasara ja Heli Valokivi, Jyväskylän yliopisto, sosiaalityön oppiaine.



”Det, vi taler om, skal betyde noget for os”

– Ystäväpiiri-toiminta laajeni Tanskaan!

Euroopan komission vertaisarvioinnissa toimivaksi tunnustetun Ystäväpiiri-toiminnan ryhmäohjausmalli vietiin Tanskaan. Malli on tehokas työkalu yksinäisyyden lievittämisessä ja osallisuuden vahvistamisessa. Aineisto toimi hyvin myös englanninkielisenä.

Teksti: Krista Toivonen, Teija Saarinen ja Raita Lehtonen – Kuva: Shutterstock



Vanhustyön keskusliiton tavoitteelliset Ystäväpiiri-ryhmät lievittävät iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä eri puolilla Suomea. Nyt toimintaa on käynnistynyt myös Tanskassa, jossa ensimmäiset ryhmät ohjattiin osana englanninkielistä ohjaajakoulutusta vuonna 2024.

Ystäväpiiri-malli nostaa ryhmäläiset keskiöön vahvistaen heidän vuorovaikutustaan ja oman äänen kuulumista. Tavoitteellisella ja asiakaslähtöisellä ryhmätoiminnalla yksinäisyyden kokemusta voidaan ennaltaehkäistä ja lievittää.

Koulutusta etänä ja englanniksi

Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys on maailmanlaajuinen ilmiö, jolla on merkittäviä vaikutuksia hyvinvointiin, osallisuuteen ja merkityksellisyyden kokemukseen. Tanskassa yksinäisyydestä kärsivien ihmisten määrän on todettu tasaisesti lisääntyneen viimeisen kymmenen vuoden ajan.

Vuonna 2023 Tanskassa on esitetty Yhdessä yksinäisyyttä vastaan – kansallinen 2040 strategiaa yksinäisyyden vähentämiseksi. Yksinäisyyden puheeksi ottaminen sekä mahdollisen stigman vähentäminen koetaan tärkeäksi, yhteiseksi tavoitteeksi myös Tanskassa.

Ryhmänohjaajakoulutus toteutettiin etäyhteydellä englanninkielisenä Circle of Friends (CoF) -koulutuksena yhteistyössä koulutuksen tilanneen Defactumin kanssa. CoF-koulutus sisältyi Tanskassa laajempaan yhteisöllisten toimintojen kehittämissuunnitelmaan. Defactum tutkii kehittämissuunnitelmassaan erilaisten sosiaalisten toimijuuksien tukevien toimintamuotojen soveltuvuutta eri ikäryhmillä.

CoF-koulutukseen osallistui kaksi ryhmänohjaajaparia. Koulutuksen myötä ryhmämallia testattiin pilottina Silkeborgin kunnassa kahdessa yli 65-vuotiaiden ryhmässä osana ”Flere i Fællesskaber” (”Enemmän yhteisöissä”) -hanketta.

Sitoutuminen ja innostuminen yhdistävät

Tanskassa toteutettu CoF-koulutus vahvisti ryhmänohjausmallin kansainvälistymistä. Ystäväpiiri-kouluttajat **Teija Saarinen** ja **Krista Toivonen** kertovat kokemuksistaan uudenlaisen koulutuksen parissa.

– Ensimmäinen englanninkielinen koulutus oli meille kaikille uusi kokemus. Oli hienoa nähdä, miten osallistujat omaksuivat ryhmänohjausmallin ja sovelsivat sitä omassa ryhmässään. Vuosia hiottu koulutusmateriaali toimi hyvin myös englanniksi käännettynä. Koulutusmatkan reflektointi toiminnallisista menetelmistä onnistui mainiosasti myös tanskalaisilla ohjaajapareilla, Teija ja Krista toteavat.

– Vieraalla kielellä kouluttaminen sekä omaksuminen vaatii enemmän työtä. Osallistujien innostus ja sitoutuminen oli todella konkreettista ja vahvaa, Teija ja Krista jatkavat.

Koulutettavien aktiivinen osallistuminen toi koulutukseen rennon tunnelman.

– Oli mielenkiintoista kuulla ja nähdä, että samojen yksinäisyyden asioiden ja riskien kanssa tehdään työtä niin Suomessa kuin Tanskassa.

Kouluttajat ja ohjaajat ovat yhtä mieltä siitä, että ryhmänohjausmalli on tehokas työkalu yksinäisyyden lievittämisessä ja osallisuuden vahvistamisessa.

– Keskusteluidemme aiheet ovat merkityksellisiä ryhmäläisille, kuvaavat koulutukseen osallistuneet **Hanne Mortensen** ja **Per Knudsen** ohjaamaansa CoF-ryhmää.

Toinen ohjaajapari, **Gitte Andersen** ja **Rikke Hyldgaard** kertovat omaksuneensa ryhmädynamiikan tärkeyden sekä sen, että ohjaajana tulee tukea ryhmäläisten vuorovaikutusta.

– Ensimmäinen ryhmä onnistui hyvin, ja osallistujat olivat tyytyväisiä. Tulevaisuudessa toivomme, että voisimme jatkaa ryhmien ohjaamista, Gitte ja Rikke toteavat. ♥

Defactum

Keski-Jyllannin alueella toimiva Defactum tekee tutkimus- ja kehittämistyötä muun muassa sosiaali- ja terveyspalveluihin sekä toimii Tanskan tulevaisuuden hyvinvointiratkaisujen rakentamisen kentällä.

Lähteenä käytetty julkaisua Tanskan strategiaesityksestä: Proposal for national strategy against loneliness in Denmark, 2023. Age Platform Europe.

Ystäväpiiri-toiminta

Suomessa on koulutettu Ystäväpiiri-ryhmänohjaajia Vanhustyön keskusliiton kehittämän Ystäväpiiri-mallin mukaisesti jo 19 vuotta. Ryhmänohjausmallin merkittävyys on tunnistettu niin kansallisesti THL (HYTE) toimintamallien vertaisarvioinnissa kuin kansainvälisestikin Euroopan komission vertaisarvioinnissa.

Lisätietoa Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-mallista: vtkl.fi/ystavapiiri

Kirjoittajat

Ystäväpiiri-kouluttaja **Krista Toivonen**, Ystäväpiiri-kouluttaja **Teija Saarinen** ja Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaaja **Raita Lehtonen** Vanhustyön keskusliitosta.



Vapepa auttaa iäkkäiden ja muistisairaiden etsinnöissä

Vapaaehtoinen pelastuspalvelu Vapepa on yli 50 järjestön ja yhteistyötahon vapaaehtoisista auttajista muodostettu verkosto, joka auttaa viranomaisia kadonneiden etsinnöissä.

Teksti: **Arsi Veikkolainen** – Kuvat: **Arsi Veikkolainen / SPR**

Vapaaehtoisen pelastuspalvelun eli Vapepan koulutetut vapaaehtoiset tukevat viranomaisia onnettomuuksissa ja muissa kriisitilanteissa. Eriytyisen tunnettu Vapepa on kadonneiden etsinnöissä. Vuosittain Vapepa auttaa poliisia vuosittain noin 200–250 henkeä pelastavassa hätäetsintätilanteessa. Ikääntyneiden tai muistisairaiden etsintöjä on reilu kolmasosa. Näissä etsinnöissä usein on kyse joko kotoaan kadonneesta muistisairaasta

tai metsän antimia keräämään lähteneestä uupuneesta ikääntyneestä.

Varautuminen kannattaa

Vapepa pyrkii tuottamaan tietoa katoamistilanteisiin varautumiseen. Muistisairaalle kohdalla esimerkiksi vain muutaman säänmukaisen takin pitäminen naulakossa helpottaa tuntomerkkien antamista puuttuvan takin myötä. Takkien taskuihin kannattaa varata lisäenergiaa. Talvella tai muuten

haastavissa sääolosuhteissa havaitusta katoamisesta kannattaa tehdä ajoissa ilmoitus 112-numeroon.

Iläkkään marjastajan tai sienestäjän itsensä kanssa on hyvä ennalta yhdessä käydä läpi, miten varustautua asianmukaisesti ja miten toimia, kun on lähdessä yksin metsään ja kun huomaa eksyneensä.

Varautumiseen kuuluu ilmoitus läheiselle tai lappu pöydälle, minne menee ja kuinka pitkään aikoo viipyä.



Muistutus asianmukaisesta varustuksesta löytyy myös Vapepa 60 v.-juhlavuoden ämpärin kyljestä.

Reppuun kannattaa pakata mukaan puhelin, jossa valmiiksi ladattuna 112-sovellus sekä puhelimen varavirtalähde johtoineen. Samoin aina eväät ja juotavaa sekä lämmintä varavaatetta, joilla pärjää, vaikka retki pitkittyisi – syystä tai toisesta. Avauspeitto on hyvä varuste kaikkien retkeilevien reppuun. Se lämmittää, suojaa ja toimii istuinalustana. Vaatteiden värityksen on hyvä olla kirkas, jotta vaatteet erottuvat hyvin mahdollisessa etsintätilanteessa.

Yhdessä iäkkään metsässä liikkujan kanssa on hyvä käydä läpi, miten kannattaa toimia, jos huomaa eksyneensä: pysähdy, haukkaa välipalaa ja yritä paikantaa itseäsi. Älä epäröi, vaan pyydä apua hyvissä ajoin 112-sovelluksella.

112-sovelluksen käyttö on hyvä käydä jonkun kanssa yhdessä läpi ennakolta. Samoin mahdollisen karttasovelluksen käyttö. Matkapuhelimessa kannattaa olla sijaintipalvelut päällä.

Toiminnassa mukana kymmeniä järjestöjä

Vapepa-verkoston erityispiirre on sen kymmenissä järjestöissä, jotka tuovat omia resurssejaan ja erityisosaamistaan yhteiseen toimintaan. Suomen Punainen Risti on yksittäisenä järjestönä selkeästi suurin toimija ja seuraavaksi on Suomen Kylät, joka on panostanut kylien varautumiseen ja kyläturvallisuuteen. Suomen Punainen Risti toimii Vapepan yhteysjärjestönä ja koordinoi Va-

pepan toimintaa yleisen pelastuspalvelutoiminnan osalta.

Etsintään liittyen tärkeitä toimijoita ovat pelastuskoirajärjestöt, metsästäjäjärjestöt sekä monet liikunta- ja retkeilyjärjestöt. Suomen Meripelastusseura vastaa toiminnasta vesialueilla ja Suomen Lentopelastusseura toiminnasta lentävillä laitteillaan.

Vapepassa on toiminut moninaisuusryhmä, joka on koostunut verkoston järjestöjä. Tähän toimintaan on myös Vanhustyön keskusliitto osallistunut. Yhtenä aiheenaan työryhmä on käsitellyt ikääntyneitä autettavina sekä myös ikääntyneitä auttajina.

Vaikka jalka ei nousisi enää entiseen malliin, on Vapepa-verkoston toiminnassa tarjolla erilaisia tehtäviä. Etsintätehtävien yhteydessä on johtopaikalla monenlaisia avustavia tehtäviä, ja esimerkiksi henkisen tuen tehtävissä ei iän tuomasta kokemuksesta ole haittaa. ♥



Tutustu Vapepan toimintaan ja löydä oma vapaaehtoistehtäväsi!

Liityäksesi mukaan toimintaan, ota yhteyttä Vapepan jäsenjärjestöön alueellasi tai paikallistoimikunnan puheenjohtajaan. Yhteystiedot löytyvät Vapepan sivuilta.

Vapaaehtoiseksi Vapepaan pääset myös osallistumalla jäsenjärjestöjen järjestämille eri toimintamuotojen peruskursseille ja kurssin jälkeen liittymällä sinua lähellä olevaan jäsenjärjestön hälytysryhmään. Koulutuksia järjestetään eri puolilla Suomea ja myös verkossa.

Vapepassa voit toimia esim. ensihuollon tehtävissä, henkisen tuen tehtävissä, lentopelastajana, liikenteenohjaajana, maastoetsijänä, meripelastajana, muonittajana, pelastuskoiran ohjaajana, viestittäjänä. Vapaaehtoinen pelastuspalvelu on kaikille avointa toimintaa.

Tietoja koulutuksista julkaistaan Vapepa.fi -sivuilla ja paikallismedioissa.



Kirjoittaja

Artikkelin kirjoittaja **Arsi Veikkolainen** toimii valmiuskoordinaattorina (Vapepa), Suomen Punainen Ristillä. Hänen vastuullaan ovat vapaaehtoisen pelastuspalvelun koordinaatio, sidosryhmäyhteistyö ja OHTO-hälytysjärjestelmään liittyvät asiat.

Turvallinen ja yhdenvertainen arki ja asuminen ikääntyneille

Kuntaliiton viime vuonna teettämän kyselyn mukaan kuntalaiset pitävät turvallisuutta ja hyvää asuinympäristöä kaikkein tärkeimpinä asioina hyvässä kotikunnassa. Esteetön ja turvallinen asuinympäristö on kaikille kuntalaisille hyvä asuinympäristö.

Teksti: Merja Lankinen – Kuva: Shutterstock

Kuntien tehtävänä on tarjota ikäystävällinen ja turvallinen asuinympäristö. Ympäristön, liikenteen ja asumisen ratkaisujen suunnittelussa kannattaa huomioida monisukupolvisuus ja ikäystävällisyys. Iäkkäät kuuluvat keskelle kylää lähelle palveluita ja liikuntapaikkoja.

Kuntien on tuettava monipuolista asuntotuotantoa ja huomioida ikääntyvien moninaiset tarpeet. Suomessa on jo paljon hyviä kokemuksia niin uudenaikaisista seniorikortteleista kuin monisukupolvisista taloistakin.

Tärkeää sekä yksilöiden että yhteiskunnan kannalta on, että itse kukin voisi elää pitkään omassa kodissaan ja hankkia tarvitsemansa palvelut omin avuin. Läheskään aina tämä ei mahdollista, ja siksi asuntojen

tulee olla lähellä peruspalveluja ja mahdollistaa yhteistoiminta muiden samassa elämäntilanteessa olevien kesken.

Tarvitaan lisää sellaisia esteettömiä ja laadukkaita koteja ja asumismuotoja, joihin palveluiden tuominen oikeasti tukee ikääntyvien toimintakykyä ja siten siirtää tai vähentää palvelutarvetta tai jopa poistaa sen.

Ikäasumisen suunnitelmat

Ikääntyneet ovat hyvin monimuotoinen ryhmä, myös asumismielitymystensä suhteen. Ikääntyneiden keskuudessa asumiseen liittyvät tarpeet ja toiveet vaihtelevat monen tekijän, kuten varallisuuden, olemassa olevan turvaverkon ja toimintakyvyn mukaan. Elämäntilanne ja asumiseen liittyvät toiveet sekä tarpeet voivat muuttua iän myötä.

Monet haluavat asua edelleen omassa tussu kodissaan. Toiset haluavat etsiä uuteen elämän tilanteeseen sopivampaa kotia. Asunnon uusi sijainti, erilainen asumismuoto ja runsaampi palvelutarjonta edistävät hyvinvointia. Toiselle on taas tärkeää kulttuuripalveluiden läheisyys ja asunto valitaan sen perusteella. Toiselle riittävä teknologia tuo kulttuuripalvelut käytettäväksi, jolloin asunnon sijainti ei ole palveluista riippuvainen.

Vaihtoehtona senioriasuminen

Senioritalot ovat monelle hyvä ratkaisu monelle, joka haluaa asua omassa asunnossa talossa, jossa asuu samanikäisiä ja jossa järjestetään yhteistä toimintaa. Senioritaloissa asukkaiden alaikärajaksi on yleensä määri-



teltty 55 vuotta. Useissa taloissa on säädetty erillistä vastike, joka mahdollistaa arjen toimintoja helpottavan palveluohjaajatoiminnan kustannusten kattamisen.

Tässä asumismuodossa korostuvat itsenäinen asuminen, yhteinen toiminta, esteettömyys sekä sijainti palvelujen lähellä. Palveluita voi jokainen itse ostaa tarpeen mukaan. Hyvinvointia saadaan yhteistoiminnasta turvallisessa ympäristössä talon yhteiskäytössä olevissa tiloissa.

Ikäturvallinen asuminen

Asunnon turvallisuuden lisäksi on tärkeää myös asuinympäristön turvallisuus. Ikäturvallinen asuminen kattaa niin fyysisen kuin sosiaalisen ympäristön. Keskeisiä turvallisuustekijöitä ovat liikkumisen turval-

Yhteisöllistä senioriasumista Jasossa

Varttuneiden asumisoikeusyhdistys Jaso toteuttaa yhteisöllisyyden mahdollistavaa asumisoikeusasumista +55- vuotiaalle Jyväskylässä ja Laukaassa. Jokaisesta Ilona-talosta löytyy yhteiset tilat mm. olohuone, keittiö, kuntosali ja hyvinvointihuone. Ne mahdollistavat monipuolisen ja asukkaiden näköisen asukastoiminnan.

Asukkaiden ohjauksesta ja neuvonnasta sekä asukastoiminnan koordinoimista vastaa toiminnanohjaaja, joka työskentelee talossa 2–5 päivänä viikossa, talon koosta riippuen. Ohjaajien tärkein tehtävä on asukkaiden aito osallistaminen. Yhteisiin tiloihin kokoonnutaan esimerkiksi päiväkahveille, eri harrasteryhmiin tai kuuntelemaan luentoa toivotuista aihealueista. Jokainen asukas osallistuu kiinnostuksensa mukaan.

Mitään palveluita ei yhdistys taloihin tuota, vaan jokainen asukas ostaa tarvitsemansa avun haluamaltaan palveluntuottajalta.

Tässä asumismuodossa asukkaat kokevat parhaimmiksi asioiksi turvallisuuden, esteettömyyden ja sen, että on seuraa. Moni kokee, että oma toimintakyky on parantunut Ilona-taloon muuttamisen jälkeen ja yksinäisyyden kokemukset ovat vähentyneet. Uskallan siis väittää, että tällainen asumismuoto siirtää palvelutarvetta ja vaikutukset ovat merkittäviä myös yhteiskunnallisesti. Toivottavasti tällaista esteetöntä ja yhteisöllistä senioriasumista saataisiin tulevaisuudessa enemmän, kaikkialle Suomeen.

Anna Maunula, toiminnanjohtaja, Varttuneiden asumisoikeusyhdistys Jaso
Tutustu www.jasoasunnot.com.

lisuutta tukevat esteettömyys ja hahmotettavuus sekä sosiaalista turvallisuutta luova yhteisöllisyys.

Myös muisti- ja aistiystävällisyyteen tulee kiinnittää huomiota. Tuttu ympäristö tukee toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä, ja rutiinien varassa voi olla helppo ja hyvä toimia muistisairaudesta edetessäkin.

Ikääntyneille turvallinen ja esteetön asuinympäristö on kaikille hyvä asuinympäristö.

Asuinympäristön tuttuus ja helposti hahmotettavuus sekä tilan ymmärrettävyys ja esteettömyys helpottavat muistisairaiden ihmisten arkea toimintakyvyn heiketessä. Ympäristön muutokset saattavat sekoittaa, vähentää omatoimisuutta ja aktiivisuutta sekä lisätä turvattomuuden tunnetta.

Kodin merkitys on neljää seinää suurempi. Koti on paitsi asumispaikka, myös turvallisuuden, muistojen ja menneisyyden, identiteetin ja hyvän olon tyssija. ♥



Asumisen aineistopankki

Vanheneminen.fi on ikääntymisen ennakoimisen aineistopankki, jonne on koostettu erilaisia ikääntymisen ennakointiin liittyviä materiaaleja. Aineistopankista löytyy tietoa myös asunnon korjausneuvonnasta, joka tarjoaa apua mm. asunnon muuttamiseksi esteetömäksi.

Aineistopankissa on laaja asuminen osio, jonka aineistot löytyvät myös ruotsiksi.

Tutustu vanheneminen.fi/asuminen

Yhteiskehittäminen osana järjestöjen työtä

Yhteiskehittämisessä uuden palvelun, tuotteen tai ratkaisun suunnitteluun osallistetaan kaikkia osapuolia, jotta tuote tai ratkaisu vastaa mahdollisimman hyvin kaikkien tarpeisiin.

Teksti: **Emmaleena Niemi** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Järjestöjen ja kansalaisyhteiskunnan välille piirretään usein yhtäläisyysmerkki. Järjestöt ovatkin kansalaisyhteiskunnan tunnetuin järjestäytynyt muoto, ja siksi yhdessä tekeminen istuu hyvin

järjestöjen työtapoihin. Monesti järjestöissä tehdään urauurtavaa kehittämistyötä, josta viestitään liiankin ujosti. Käytössä olevia, osallistavia työtapoja kannattaisikin tuoda esiin enemmän.

Viime vuosina myös yritysmaailmassa on enenevässä määrin alettu puhua yhteiskehittämisestä, jota hyödynnetään paljon palvelumuotoilussa, kaupunkisuunnittelussa ja tuotekehityksessä. Yhteiskehittämisessä on



kaikessa yksinkertaisuudessaan ajatuksena, että uuden palvelun, tuotteen tai ratkaisun suunnitteluun osallistetaan kaikkia osapuolia: työntekijöitä, asiantuntijoita, yhteistyökumppaneita ja ennen kaikkea myös asiakkaita. Tällöin voidaan vastata mahdollisimman hyvin kaikkien tarpeisiin.

Yhteiskehittämistä tehdään nimensä mukaisesti yhdessä, ilman hierarkista asetelmaa, jolloin kaikkien sana on saman arvoinen. Yhteiskehittäminen sisältää prosessin vuorovaikutusta ja keskustelua eri ryhmien välillä, ja johtaa lopputulokseen, jossa kaikkien osapuolten näkemykset on huomioitu. Kuullut ja opitut näkyvät myös prosessin lopputulemassa.

Yhdessä tekemistä vai yhteiskehittämistä – onko sillä väliä?

Termit saattavat joskus tuntua rajoittavilta tai pelottavilta. Aikaa saattaa kulua pohdintaan: onko tämä nyt tarpeeksi hienoa, jotta

sitä kutsuisi kehittämiseksi, saati sitten yhteiskehittämiseksi?

Kehittäminen voi kuulostaa sanana isolta, mutta toimintana sen ei aina tarvitse sitä olla. Monet meistä tekevät kehittämistä työssä jatkuvasti. Kehittämisen ei aina tarvitsekaan tarkoittaa projektiluonteista toimintaa, sillä monesti työtapoja, prosesseja ja toimintaa kehitetään tasaisesti muun työn ohessa. Siksi esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan kehittäminen yhdessä vapaaehtoisten kanssa on monessa järjestössä vaikiintunut pysyväksi työtavaksi. Usein mukana saattaa olla myös vapaaehtoistoimintaan osallistuvia asiakkaita ja muita sidosryhmiä. Yhteiskehittämistä siis tehdään usein lähes huomaamatta, joko projektiluontoisesti tai pysyvämmiin.

Joskus onkin hyvä pysähtyä miettimään omia työtapoja, jotta paljastuu, missä yhteiskehittämistä voisi hyödyntää, mutta myös siksi, että tulisi näkyväksi, missä yhdessä tekemistä ja kehittämistä jo tapahtuu. Ri-

maa ei kannata asettaa liian korkealle, vaan yhteiskehittämisen ja yhdessä tekemisen tapoja voi soveltaa omaa työtä parhaiten tukevalla tavalla.

Miksi yhteiskehittäminen?

Yhteiskehittämisen prosessi on monesti yhtä tärkeä kuin sen lopputulema. Yhteiskehittäminen prosessina voi toimia tapana sitouttaa jäseniä, vapaaehtoisia ja asiakkaita mukaan toimintaan – ja sen lopputulema voi olla monessakin mielessä kestävämpi kuin vain työntekijöiden tekemän kehittämistyön hedelmät.

Usein työntekijä saattaa ajatella, ettei asiakkaita tai sidosryhmiä viitsi vaivata palautelomakkeita tai puhelinkeskusteluja enempää toiminnan kehittämisellä. Joskus on kuitenkin tarpeellista kaikille osapuolille päästä keskustelemaan ohjatusti ja hallitusti esimerkiksi tietyn ongelmakohdan suluvoittamisesta. Ongelma ratkeaa kaikkia parhaiten palvelevalla tavalla, työntekijän perspektiivi laajenee, ja muiden kehittämisyhteisössä mukana olevien kokemus osallisuudesta vahvistuu. Toiminta on helpompi tuntea omaksi, kun sen kehittämiseen on saanut osallistua.

Vanhustyössä yhteiskehittämisen voidaan ajatella olevan erittäin luonnollinen ja kestävä tapa edistää aktiivista ikäänymistä: ikäihmiset osallistuvat usein mielellään ja antavat oman panoksensa heitä ja heidän ympäristöönsä koskevien palvelujen, käytäntöjen ja toimintatapojen kehittämiseen, oli kyse sitten vapaaehtoistoiminnan, terveyspalvelujen tai senioreille suunnatun kulttuuritarjonnan kehittämisestä. ♥

Yhteiskehittämistä à la SeniorSurfin etäopastus

Kun SeniorSurfin Ikädigituki-hanke käynnistyi vuonna 2022, oli selvää, että hankkehakemuksessa määritellyn ”yhden luokun digiopastuspalvelun” prosesseja, toimintatapoja ja viestintää lähdetään kehittämään yhdessä vapaaehtoisten digiopastajien ja asiakassenioreiden kanssa, hyödyntäen myös pitkäaikaisten yhteistyökumppanien työntekijöiden kokemusta ja tietämystä.

Ensimmäisen vuoden aikana hankkeessa järjestettiin muun muassa etätyöpajoja, joissa digiopastajat kehittivät yhdessä hankkeen työntekijöiden kanssa muun muassa etäopastuspalvelun prosesseja. Lisäksi järjestettiin asiakastyöpajoja, joissa senioreiden kanssa kehitettiin yhdessä palvelun asiakasviestinnän sisältöjä sekä haastateltiin yhteistyökumppanien työntekijöitä etäopastuksen hyvien käytäntöjen mallintamiseksi.

Tämän jälkeen yhteiskehittämistä on hankkeessa tehty esimerkiksi digiopastajien kanssa etäopastuksen kehitysryhmässä sekä asiakassenioreiden kanssa SeniorSurfin materiaalipankin uudistamisprojektin työpajoissa.

Koska yhteiskehittäminen on ollut vahvasti läsnä Ikädigituki-hankkeessa ja SeniorSurfin etäopastuksen kehittämisprosessissa, päätimme kirjoittaa aiheesta blogisarjan, joka julkaistaan SeniorSurfin verkkosivulla. Tammikuun 2025 aikana julkaistaan tämän tekstin jatkoksi 2–3-osainen kirjoitussarja, jossa käsitellään tausesimerkkien avulla, miten yhteiskehittämistä on Ikädigituki-hankkeessa toteutettu, ja mitä hankkeen aikana on yhteiskehittämisestä opittu.

Seuraa siis SeniorSurfin verkko- ja Facebook-sivua, jotta pysyt mukana yhteiskehittämismatkallemme. Lisätietoa: www.seniorsurf.fi

Kirjoittaja

Emmaleena Niemi toimi Vanhustyön keskusliiton Ikädigituki-hankkeen koordinaattorina vastaten etäopastuspalvelun viestinnästä ja hallinnosta.

Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnan Ikädigituki-kehittämishanke oli kolmivuotinen (2022–2024) STEAn rahoittama hanke, jonka tavoitteena oli senioreiden digiosallisuuden tukeminen.



Kuva: Shutterstock

Turvateknologiasta tukea ikääntyneiden hoivaan Uudessakaupungissa

inlisol-ratkaisu-pilotit saatiin onnistuneesti päätökseen Uudessakaupungissa. Etävalvontaratkaisu paransi hoidon oikea-aikaisuutta, helpotti hoitajien työtaakka ja paransi asukkaiden elämänlaatua.

Teksti: Anne Valtonen, Sanni Heikkinen, Minna Kilpinen, Aki Nummela, Jere Kokki, Jon Philpott – Kuvat: inlisol Oy

Inlisol-ratkaisua pilotoitiin kaksi kertaa Attendo Oyn kanssa. Ensimmäinen pilotti toteutettiin alkuvuodesta 2024 Attendon Ilonakodissa. Teknologiaa muokattiin sieltä saatujen tuloksien pohjalta. inlisol Oy:n toinen pilotti toteutettiin syksyllä 2024 Attendo Hellässä.

Ensimmäisessä pilotissa kartoitettiin inlisolin teknologian mahdollisuuksia hoivakodeissa asuvien potilaiden hoidon tukena. Teknologiasta saatiin lupaavia tuloksia erityisesti sen yksityisyyttä suojaavien ominaisuuksien ansiosta. Pilotin aikana havaittiin myös kehityskohteita, jotka liittyivät käyttö-

liittymään ja järjestelmän luotettavuuteen. Järjestelmää muokattiin pilotista saatujen tulosten mukaan.

Tarve asiakkaiden turvallisuuden parantamiseen

Toinen pilotti aloitettiin asentamalla inlisol-



Jere Kokki, Linnea Österman, Minna Kilpinen, Akbari Ehsan, Amin Torabi ja Aki Nummela käynnistämässä toista pilottivaihetta.



Minna Kilpinen, Anna Valtonen ja Amin Torabi testaamassa inlisol-järjestelmää käytännössä.

ratkaisu viiden eri asukkaan huoneeseen Attendo Hellässä. Attendo Hellä on hoivakoti, jossa on 60 asukashuonetta, joista jokainen on kooltaan keskimäärin 25 m². Yövuoroissa on töissä aina kolme hoitajaa, jotka käyvät tarkastamassa asukkaat kolme kertaa yön aikana.

Yksi Hellän haasteista on havaita reaaliajassa, jos asukkaat poistuvat huoneistaan. Huoneesta poistuminen on yleinen käytäytymismalli muistisairaudesta kärsivien asukkaiden keskuudessa. Asukkaan poistuminen huoneesta ilman henkilökunnan tietoa on riskialtista.

Asukkaat, joiden huoneisiin asennettiin inlisol-ratkaisu, tarvitsevat erityistä tukea elämiseen ympäri vuorokauden. Olosuhteet edellyttävät hoitajilta tarkkaa yövalvontaa, jotta asukkaat eivät poistu huoneistaan valvomatta tai esimerkiksi kaadu ja loukkaa itseään.

inlisolin ratkaisu otettiin käyttöön hoitajien tueksi asukkaiden jatkuvaan ja automaattiseen valvontaan. Tulokset koottiin päivittäisistä ja viikoittaisista raporteista sekä toteutetuista järjestelmälokeista. Erityisenä tarkkailun kohteena olivat kaatumiset, sängystä nousemiset tai huoneesta poistumiset.

Hoidon oikea-aikaisuus parani

Niissä viidessä asukashuoneessa, joissa pilotti toteutettiin, havaittiin satoja sängystä nousemisia, kymmeniä huoneesta poistumista ja muutamia varsinaisia kaatumisia,

joissa onneksi ei syntynyt henkilövahinkoja.

Yksi pilottihankkeen tavoitteista oli selvittää, voisiko tutkateknologia vähentää yöllä tarvittavien huonekäyntien määrää, mikä mahdollistaisi enemmän tarvelähtöisen lähestymistavan asukkaiden hoitoon. Järjestelmän kyky varoittaa yöhoitajaa, kun asukkaat olivat menossa WC:hen, esti mahdolliset ulostamisvahingot ja vähensi hoitajien siivoustarvetta, mikä helpotti heidän työtaakkaansa.

– Tämä pilotti on osoittanut, että asukkaiden hoitoa voidaan parantaa merkittävästi, sanoo inlisol Oy:n toimitusjohtaja **Aki Nummela**.

inlisol-ratkaisua käyttäneet hoitajat pitivät järjestelmää tehokkaana ja helppokäyttöisenä. Tulevaisuudessa tällaiset teknologiset ratkaisut tulevat auttamaan hoitajia tarjoamaan oikea-aikaisempaa hoitoa ja ennaltaehkäisemään paremmin mahdollisia tapaturmia

– Kun pystymme vastaamaan reaaliaikaisiin tarpeisiin, esimerkiksi kun asukas on hereillä, voimme tarjota oikea-aikaista hoitoa, kommentoivat hoitajat.

Pilotin kokemusten perusteella järjestelmän luotettavuutta pystyttiin parantamaan huomattavasti.

– Parannukset yöaikaisessa valvonnassa ovat paitsi helpottaneet hoitajiemme työtaakkaa myös parantaneet merkittävästi asukkaidemme elämänlaatua, toteaa Attendon hoivakoti Hellän johtaja **Minna Kilpinen**. ♥

inlisol etävalvontaratkaisu

inlisol Oy tarjoaa ympärivuorokautisen inlisol-etävalvontaratkaisun, joka edistää asukkaiden hyvinvointia ja turvallisuutta, hyödyntäen yksityisyyttä säilyttävää ja suojaavaa tutkateknologiaa. Teknologian avulla hoitajat saavat automaattisia ja reaaliaikaisia tietoja kaatumisista, liikkeistä huoneessa, huoneesta poistumisista, käynneistä kylpyhuoneessa, sekä tietoa asukkaiden elintoiminnoista kuten sykkeestä ja hengityksestä.

Hoitajilla on yleiskuva kaikista hoitamistaan asukkaista verkko- ja mobiilikäyttöliittymän ansiosta. inlisol-ratkaisu näyttää menneitä ja reaaliaikaisia tietoja tarkkaillakseen ja seurataksien muutoksia asukkaan hyvinvoinnissa, olivatpa ne positiivisia tai negatiivisia.

Tiesitkö?

Hallitus tukee teknologian integrointia hoitotyön ja potilasturvallisuuden parantamiseksi heinäkuusta 2025 alkaen.

Dinosauruksia ja viriilejä klassikoita

– millaisia ovat nykyajan seniorit?

Millaisena vanha ihminen nähdään ja milloin ihminen on vanha, riippuu paljon vastaajan omasta iästä ja kokemuksesta. Oma vanhuuttaan kannattaa alkaa pohtimaan hyvissä ajoin, jotta siitä voi tehdä mahdollisimman omannäköisen.

Teksti: Tarja Siltanen – Kuva: Shutterstock



Seniori, Vanhus, Dinosaurius vai Viriili klassikko? Suomessa joka viides suomalainen on tällä hetkellä eläkkeellä. Usein ikääntyneet lokeroidaan tai heidät nähdään yhtenä ja samana ”harmaana” massana. Me kaikki vanhenemme, mutta emme todellakaan samalla tavoin, toivein ja tarpein. Selvitimme millaisia ajatuksia ikääntyminen herättää eri ikäisissä ja miten omannäköiseen tulevaisuuteen varaudutaan.

Suhtautuminen ikääntymiseen

Vuonna 1976 vantaalaisten lasten (5–14 v) mielestä vanhuus alkoi 30–100 vuoden iässä (Vanhustyön keskusliiton arkisto). Lapset kuvasivat vanhuksia ryppyisiksi ja harmaahiuksisiksi henkilöiksi, jotka pukeutuvat vanhoihin vaatteisiin ja liikkuvat huo-

nosti. Vanhusten nähtiin tekevän kevyitä sisätöitä ja kutovan, joskus ehkä hurvittelevankin. Suurimman osan mielestä vanhukset olivat kivoja, mutta myös väsyneitä ja kometelevia.

Miten mielikuvat ovat muuttuneet reilun neljäkymmenen vuoden aikana? Vanhustyön keskusliiton teettämän kansalaiskyselyn mukaan vanhuus alkoi vastaajien mielestä vuonna 2022 68-vuotiaana, kun taas 2024 se oli noussut 70-vuoteen.

Gerontologi, FT, **Anu Jansson** piti vuoden alussa Kuopiossa luennon teemasta ”Millainen on moderni seniori?”. Luentoa varten Jansson oli kartoittanut lähipiirinsä teinien kuvauksia modernista seniorista. Teinit esimerkiksi kertoivat, että *Ikä on bänneri*, joka viittaa hyvään juttuun ja sigmaan, henkilöön, joka ei etsi ulkopuolista hyväk-

syntää ja toimii omilla ehdoillaan. Toisaalta vanhaa ihmistä kuvattiin myös sanoilla dinosaurus, ikäloppu ja karen. Näistä viimeinen viittaa tiukkapipoisuuteen.

Kysyessäni itse työikäisiltä samasta teemasta, vastauksissa nousi esille melko positiivinen kuva aktiivisesta yhteiskunnan jäsenestä, joka voi tehdä työtä, hyväntekeväisyyttä, harrastaa ja seikkailla. Nauttia omannäköisestä vanhuudesta. Erityisesti yli 50-vuotiaat olivat miettineet omaa tulevaa vanhuuttaan. Joku näki itsensä vanhana viriilinä klassikkona.

Ikääntymiseen nähtiin liittyvän myös huolenaiheita. Oma terveys, sosiaaliset suhteet ja talous mietityttivät. Osa näki vanhuden negatiivisena: koettiin, että ikääntymiseen liittyi sairauksia, yksinäisyyttä ja omista oikeuksista luopumista.



Kyselyssäni työikäiset kokivat vanhuuden alkavan noin 70 vuoden iässä, mutta usein vanhuuden rajapyykkiin liittyi heidän mielestään toimintakyvyn lasku.

Ikääntyneiden omia mielikuvia ikääntymisestä pohdittiin Hyvän olon olohuoneessa, joka kokoaa yhteen ikääntyneitä ympäri Pohjois-Savoa. Hyvän olon olohuone on Vanhustyön keskusliiton ja Kuopion kansalaisopiston yhteistyössä toteuttama matalan kynnyksen kohtaamispaikka ikääntyville. Tapaamiset koostuvat asiantuntijaosuudesta, yhteisestä keskustelusta kahvikupin äärellä sekä pienistä tehtävistä, jotka innostavat aiheen pohdintaan niin yksin kuin yhdessäkin.

Hyvän olon olohuoneen osallistujien mukaan vanhuutta ei voinut numeroilla kertoa, vaan vanhuuden kokeminen näh-

tiin hyvin yksilöllisenä asiana. Vaikka osallistujat näkivät ikääntymisen positiivisessa valossa, he tunnistivat, ettei asia ole niin kaikkialla yhteiskunnassa. Osallistujat pohivat ikäsyryntää ilmiönä ja useilla oli tästä myös omakohtaista tai läheisen kautta koettua kokemusta.

Hyvän olon olohuoneen osallistujien mielestä ikääntyneitä pitäisi kutsua ensisijaisesti heidän omalla etunimellään ja heidän koettu elämä sai näkyä.

”Vanhus näyttää kauniilta omalta itseltä. Katso suoraan sydämeen.”

Kohti omannäköistä ikääntymistä ennakoinnin työvälineillä

Vaikka oma ikääntyminen kuulostaisikin itselle vielä kaukaiselta asialta, ennakointi kannattaa aloittaa mahdollisimman

varhain. Millaiselta sinun vanhuutesi voisi näyttää ja mitkä asiat auttavat tekemään siitä mielekkään?

Hyvän olon olohuoneessa tehdyssä kyselyssä ilmeni, että työikäiset olivat pohtineet omaa ikääntymistä, ja jonkin verran tehneet konkreettisia ennakoinnin tekoja. Tärkeimmäksi nousi omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen. Moni kertoi harrastavansa liikuntaa ja pohtineensa omia elintapojaan. Lisäksi vastaajat halusivat huolehtia psyykkisestä hyvinvoinnista.

Työikäiset olivat myös pohtineet taloutta, esimerkiksi aloittamalla säästäminen eläkeikää varten. Sen sijaan asiakirjoista huolehtimisen mainitsi vain yksi henkilö.

Mielekäs elämä harrastuksineen, vapaaehtoistoimintoineen ja sosiaalisine suhteineen nousi usean vastauksissa esille ja siitä huolehtiminen koettiin tärkeänä. Se tarkoittaa omannäköistä elämää, unelmien toteuttamista ja elämästä nautiskelua.

Hyvän olon olohuoneen osallistujien kesken ennakointi painottui terveyden lisäksi asumiseen. Turvallinen ja esteetön asuminen koettiin tukevan hyvää arkipäivää ikääntyneenä ja vapauttavan voimavaroja muuhun toimintaan niin fyysisesti kuin taloudellisestikin. Toisaalta myös muuta asumisen muotoja oli pohdittu tulevaisuutta varten.

Ikääntyneet kokivat, että sosiaalisiin suhteisiin ja harrastuksiin kannattaa panostaa ikääntyessä Aktiivinen arki ja elinikäinen oppiminen pitävät mielen virkeänä.

Kuten eri -ikäiset toivat kyselyissä esille, ikääntymiseen liittyy paljon toiveita ja unelmia, mutta myös epävarmuutta ja asioita, joita emme voi tietää. Voimme kuitenkin monilla tavoilla itse vaikuttaa tulevaisuuteemme ja siihen miltä meidän näköisemme vanhuus näyttää. Olimmepa sitten tulevaisuudessa viriilejä klassikoita tai dinosauruksia, niin ennakointi kannattaa aina. ♥



Kirjoittaja

Tarja Siltanen toimii Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen.fi koordinaattorina sekä Ikäopas-toiminnan vetäjänä.

Jokaisen elämäntarina on arvokas

– muistojen merkitys kasvaa iän myötä

Muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää elettyä elämää. Samalla tutkimme käsitystä omasta itsestämme ja identiteetistämme. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen voi auttaa myös käsittelemään elämän kipukohtia.

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

Me kaikki muistelemme. Yksi lapsuuden kuumia kesiä, toinen opiskelukavereitaan, kolmas viime viikonloppua. Elämä koostuu muistoista. Muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää elettyä elämää ja itseä.

Vaikka historialliset tapahtumat eivät kerran tapahtuttuaan enää muutu miksiäkään, voidaan samaan tapahtumaan kohdistaa monenlaisia näkökulmia. Asioita voidaan suhteuttaa toisiinsa monella tavalla.

Usein muistojen merkitys muuttuu elämän varrella. Nuorena vaikeilta tuntuneet asiat voivat vuosien myötä muuttua jopa huvittaviksi. Joskus muistot kultautuvat. Joskus pieni ikävä tapahtuma – vaikka opettajan lausahdus – saattaa varjostaa elämän myöhempiä tapahtumia ja valintoja. Näkökulmat, painotus ja tapahtumiin liittyvät tunteet ovat vaihtuvia.

Muistelu hyvinvoinnin lähteenä

Vanhoiden asioiden muistelu lisääntyy ikään tyyssä. Se on iäkkäille ihmisille tärkeä keino tulla kuulluksi ja kuunnelluksi. Hyvistä muistoista saa voimia vaikeiden elämäntapavaiheiden aikana.

Mielekästä ja mielenkiintoista sisältöä voidaan muistelun avulla tuoda sekä hoitajan että hoidettavan arkipäivään. Muistelu voi toimia mielihyvän lähteenä ja terapiana.

Hoitoyhteisössä hyvin ohjattu muisteluhetki luo tasa-arvoiset ja leppoiset puitteet henkilökunnan ja asukkaiden kanssakäymiselle ja lisää kiinnostusta toista ihmistä kohtaan.

Elämäntarinan huomioon ottaminen viestittää ihmiselle, kohdellaanko häntä yksilönä vai yksikkönä. Kokemuksella voi olla ratkaiseva merkitys elämänlaatukokemukselle.

Elämäntarinalomake nopeuttaa tutustumista

Elämäntarinakansion avulla henkilö voi kertoa itsestään uusille tuttavuuksille, hoitajille ja harjoittelijoille sekä muistella elämänsä tärkeitä tapahtumia omaistensa ja ystäviensä kanssa.

Elämäntarinakansion kokoamisessa käytännöllinen apuväline on elämäntarinalomake (elämäntarinakaavake). Se nopeuttaa tutustumista, mutta hyödyttää myös hoitokotien pitkäaikaisiakin työntekijöitä, jotta tärkeät asiat eivät unohtuisi. Lomakkeita voi täyttää osittain ja tietoja voi täydentää myöhemmin.

Kohdennetun ja henkilölle mieltymyksiin sopivan toiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä työntekijälle on hyötyä mm. seuraavista tiedoista: mieltymykset, perhesuhteet, harrastukset, kasvu- ja elinolosuhteet, liikuntatottumukset, terveydentien

lan pääpiirteet, totutut aamu- ja iltarituaalit. Erityisesti muistisairaiden henkilöiden kohdalla myös lapsuuden kutsumanimi on hyvä olla tiedossa.

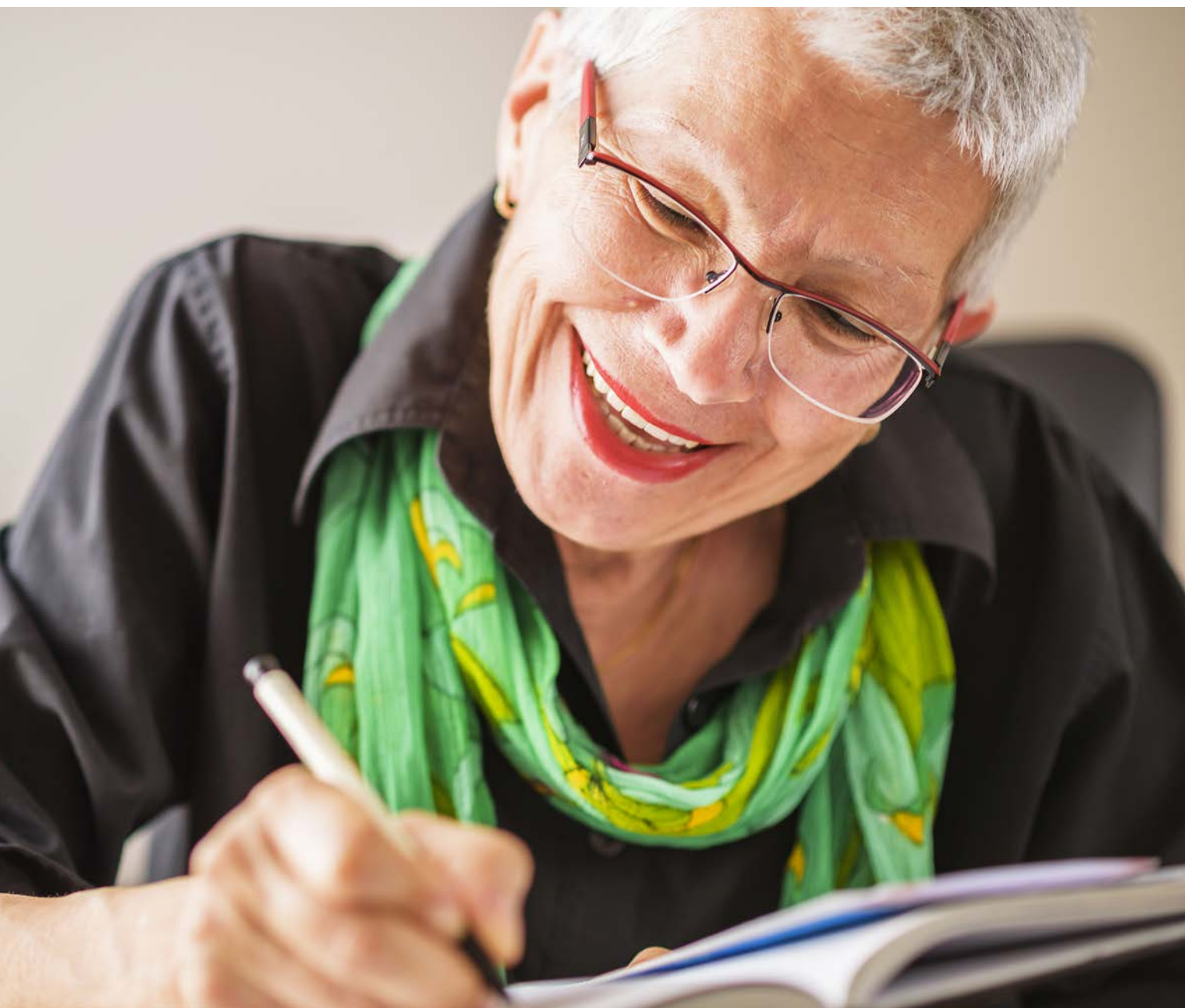
Kirjoita oma elämäntarinasi

Podetko ikäkriisiä? Alkaako tuntua siltä, että haluaisit kirjoittaa asioita ja tapahtumakulkuja muistiin. Monet meistä ovat pitäneet päiväkirjaa nuorena ja täyttäneet ystäväkirjaa. Miksi niin ei voisi tehdä vanhempanakin.

Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen on paitsi tapa kirjata ylös omia elämäntapatumia, niin myös menetelmä, joka edistää henkistä kasvua ja luovuutta, lisää itsetuntemusta ja auttaa käsittelemään elämän kipukohtia.

Kirjoittaminen mahdollistaa syvemmän tutustumisen itseensä ja auttaa näkemään





oman elämän uusin silmin. Sen avulla voi myös tarkastella omia arvojaan ja löytää paikkansa sukupolvien ketjussa. Elämäntarinan kirjoittamisen kautta voi tarkastella myös perheen ja suvun historiaa ja samalla tutustua syvemmin läheisiinsä.

Kirjoitetut elämäntarinat ovat tärkeä osa sukupolvien ketjua, ja ne tarjoavat mielenkiintoista ja tärkeää tietoa esimerkiksi lastenlapsille.

Tapahtumien, paikkojen ja henkilöiden lisäksi voi kirjoittaa oman elämänsä kannalta merkityksellisistä valinnoista, elämän huippuhetkistä ja virstanpylväistä tai elämänkriiseistä ja niistä selviytymisistä.

Tässä muutama vinkki, miten pääset alkuun

– Tärkeintä on sisältö, ei oikeinkirjoitus.

Unohtaa siis pilkku- ja kielioppisäännöt. Ryhdy kirjaamaan ylös asioita. Anna oman äänesi kuulua.

– Aloita oman elämäsi raameista: sisarukset, vanhemmat, perhe, ystävät, mitä kouluja kävit, millä paikkakunnilla olet asunut, työpaikat, harrastukset, mitkä ovat olleet elämäsi viisi vaikuttavinta tapahtumaa.

– Haastattele lähipiiriäsi. Iäkkäämmät sukulaiset osaavat kertoa suvun vaiheista ja antaa nimet vanhoissa valokuvissa olleille ihmisille.

– Etsi arkistoista syntymävuotesi sanomalehtiä ja tutki, mitä siihen maailmanankaan tapahtui. Millaisessa yhteiskunnassa elimme? Tämä antaa perspektiiviä ja taustaa tarinallesi.

– Kirjoita sitä mukaan kuin itsestä tuntuu hyvältä. Älä ota paineita aikataulusta.

– Muista tallettaa kirjoittamasi. Jos kirjoitat käsin, varmista vaikka lapsenlapsiltasi, että kirjoitus on luettavaa. Voit myös pyytää heitä tallentamaan tekstin sähköiseen muotoon.

Kirjoittamisen iloa! ♥



Vahvikkeessa olevaa tukiaineistoa

Vahvike.fi-aineistopankista löytyy useita materiaalia muistelun tukemiseen.

Tilaa #lästäNumero uutiskirje

Vanhustyö-lehden printtiversion loppuessa saat jatkossa vanhuusalaan käsittelevät laadukkaat asiantuntija-artikkelit uutiskirjeen #lästäNumero kautta. Artikkelit ovat myös luettavissa vtkl.fi-sivuilla.

Tilaa #lästäNumero uutiskirje vtkl.fi-etusivulta.

Vanhustenviikon teema: Onni kasvaa yhteisössä

Vuoden 2025 Vanhustenviikon teema kuvastaa yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemistä. Teemalla Onni kasvaa yhteisössä – Lycka växer i gemenskap haluamme korostaa, että yhteisvoimin saamme aikaan enemmän ja yhdessä tekeminen luo yhteisöllisyyttä.

Vanhustenviikkoa vietetään 6.–12.10. ja Vanhustenpäivän valtakunnallinen pääjuhla pidetään tänä vuonna Pukkilassa sunnuntaina 5.10.

Vanhustenviikon materiaaleja ja vinkkejä kerätään kevään aikana sivulle vtkl.fi/vanhustenviikko.

Uusia jäsenetuja

Lehti ja kumppanit on sote-juridiikkaan erikoistunut asiantuntijayhteisö, joka auttaa ratkaisemaan sote-palveluiden pieniä ja suuria ongelmia. Se tarjoaa kokonaisvaltaiset juristi- ja koulutuspalvelut sote-ammattilaisille, palvelunjärjestäjille ja palveluntuottajille.

Lehti ja kumppanit tarjoaa konkreettista juridista apua esimerkiksi ikääntyneiden palvelutuotannon, julkisten hankintojen ja ostopalvelusopimusten ongelmatilanteisiin. Sote-alan tarpeisiin räätälöidyt koulutukset tukevat uusien työntekijöiden perehdyttämistä sekä kokeneiden ammattilaisten osaamisen kehittämistä.

Vanhustyön keskusliitto ja **Navicre Oy** ovat allekirjoittaneet yhteistyösopimuksen, jonka tavoitteena on nostaa liiton jäsenyhteisöjen tietosuojaaosaamista ja tarjota näille tukea tietosuojaprosessien kehittämiseen. Yhteistyön avulla Vanhustyön keskusliitto ja Navicre Oy pyrkivät varmistamaan, että jäsenyhteisöt pystyvät entistä paremmin vastaamaan nykyisiin tietosuojavaatiin ja turvaamaan asiakkaidensa henkilötiedot.

Navisec-palvelu tarjoaa valmiiden ja aina ajantasaisten koulutusten lisäksi työkaluja tietosuojaprosessien rakentamiseen jäsenyhteisössä. Palvelun avulla jäsenyhteisöt voivat kehittää tietosuojakäytäntöjään ja täyttää lakisääteiset tietosuojakoulutusvelvollisuudet tehokkaasti.

Webinaari: 26.3. klo 13–15 Perhehoito ratkaisuna laadukkaaseen vanhustenhoitoon

Webinaarissa kuullaan ikäihmisten perhehoidon toteuttamisen monimuotoisista vaihtoehdoista, niiden vaikuttavuudesta ikääntyneiden ja heidän omaishoitajiensa elämäntilaan ja hyvinvointiin. Webinaarin tavoite on myös avata perhehoidon mahdollisuuksia toimia osaratkaisuna laadukkaaseen vanhustenhoitoon turvaamiseen koko Suomessa.

Webinaari avaa perhehoidon yhteiskunnallista vaikuttavuutta sekä sitä, miten se on mahdollista saada toimivaksi osaksi ikääntyneiden palveluja hyvinvointialueilla.

Webinaarissa kerrotaan myös ratkaisuista ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseen.

Tapahtuman järjestävät yhdessä Vanhustyön keskusliitto ja Perhehoitoliitto.

PERHEHOITO RATKAISUNA LAADUKKAASEN VANHUSTENHOITOON

WEBINAARI 26.3.

Tule kuulemaan, miten perhehoito voi toimia osaratkaisuna laadukkaaseen vanhustenhoitoon ja miten sen saa toimivaksi osaksi ikääntyneiden palveluja hyvinvointialueilla.

ILMOITTAUDU VTKL.FI/TAPAHTUMAT

KESKIVIIKKO 26.3.
klo 13.00-15.00



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Yhteistyössä Perhehoitoliiton kanssa.



Tid för förnyelse

Bästa läsare av tidningen Seniorarbete, du har historiens sista tryckta version av tidningen i dina händer. Även om den tryckta tidningens långa historia tar slut, upphör inte innehållsproduktionen utan ändrar endast form. Vi fortsätter att publicera expertartiklar i elektronisk form och erbjuder aktuella texter i allt tätare takt som du kan läsa.

DEN NYA ELEKTRONISKA FORMEN av tidningen lever med sin tid och blickar framåt även med stöd av sin gedigna redaktion. Som chefredaktör vill jag framföra ett varmt tack till redaktionens medlemmar, som alla har lovat att även i fortsättningen erbjuda sin kompetens för kommande artikelval och aktuella nyhetspuffar. Även de äldres egen röst i tidningen har varit en bärande princip redan under de senaste sju åren och vi fortsätter alltså på det här sättet. Det samarbete som inleddes förra året om publicering av utvalda artiklar på Duodecims webbplats kommer också att fortsätta.

TEMAT FÖR DENNA TIDNING är välfärdsområdes- och kommunalvalet som hålls i april. Resultatet av valet har en betydande inverkan på de äldres vardag. De framtida beslutsfattarna bör vara medvetna om att medborgare över 65 år är de mest aktiva väljarna och att nästan 80 procent av dem använder sin rösträtt.

DET FINNS FORTFARANDE mycket att förbättra i fråga om inställningarna till ålder och identifieringen av mångfalden bland äldre såväl i kommunerna som i välfärdsområdena. Möjligheten för äldre att delta som fullvärdiga medlemmar i samhället förutsätter konkreta åtgärder av beslutsfattarna. Beslutsfattarna måste säkerställa att social- och hälsovårdstjänsterna är tillgängliga utan diskriminering och oberoende av ålder. Det lönar sig att fullt utnyttja det förebyggande stöd som organisationerna erbjuder i kommunerna och välfärdsområdena till exempel för förebyggande av fallolyckor, näringshandledning, att leva med minnessjukdomar, tryggt boende, att lindra ensamhet samt proaktivt åldrande. Dessutom ska beslutsfattarna se till att det finns tillräckligt stöd för att sköta ärenden elektroniskt och alternativ för dem som inte kan utträta sina ärenden elektroniskt.

FÖR DE OVAN BESKRIVNA FENOMENEN finns det prövade och undersökta verksamhetsmodeller som kommunerna och välfärdsområdena kan använda för att verka kostnadseffektivt. Det stora värdet av dessa verksamhetsmodeller är möjligheten att förbättra livskvaliteten för äldre personer. ♥

Anni Lausvaara

verksamhetsledare,
chefredaktör för tidningen Seniorarbete
Centralförbundet för de gamlas väl



Bild: Shutterstock

Tävlar kommunerna om pensionärerna?

Det penningbelopp som pensionärerna direkt eller indirekt betalar till kommunen i form av skatter och serviceavgifter är ganska stort och ökar.

När social- och hälsovårdens och räddningsväsendets kostnader har överförts att betalas av välfärdsområdena, är pensionärerna den befolkningsgrupp som förorsakar minst kostnader för kommunen.

Text: **Kari Mäkelä**

Enligt Pensionsskyddscentralen utbetalades 37,8 miljarder euro i pensioner i Finland 2023. Det fanns över 1,6 miljoner pensionstagare.

När kommunernas centrala utgiftspost, hälsovården och socialväsendet, överfördes till välfärdsområdena, fick kommunerna betydligt mindre arbetsuppgifter och budgetar. Personalen minskade också. Kommunernas platser för förtroendeaktörer påverkades mindre.

I vårens val väljs förtroendeaktörer för att besluta om både välfärdsområdenas och kommunernas framtid. En viktig fråga för äldre personer är hur beslutsfattarna för-

håller sig till dem och om det finns äldre beslutsfattare.

Det har visat sig att inställningen till pensionärer har förändrats i kommunerna. Kommunerna verkar nu vilja ha fler pensionärer och deras pensionsinkomster för att stärka kommunens ekonomi och servicestruktur.

Riihimäki stad beaktar olika åldersgrupper

Riihimäki ligger längs stambanan och i Egentliga Tavastlands välfärdsområde. I slutet av år 2023 hade staden 28 482 invånare, ökningen under året var 0,5 procent. Pen-

sionärernas andel var 27,0 procent (Stat.fi).

Enligt stadsdirektör **Jouni Eho** är äldre personer en viktig grupp för staden och samtidigt utgör den en stor utmaning i beslutsfattandet.

– Vi vill utveckla de äldres välfärd inom alla sektorer. Välfärdsområdet ansvarar för social- och hälsovårdstjänsterna och vår uppgift är att förebygga. Visserligen söker samarbetet och gränsdragningen mellan kommunerna och välfärdsområdena ännu sin fåra, men till exempel inom rusmedelspolitiken fungerar samarbetet bra.

Många av stadens verksamheter riktar sig till äldre. Även äldreomsorgslagen för-



Riihimäkis stadsdirektör Jouni Eho

pliktar kommunerna och välfärdsområdena att göra upp en plan för att stödja den äldre befolkningen. Att förutse boendebehoven är en viktig del av planen.

– Många vill flytta från sina egnahemshus till centrum och därför borde det finnas lämpliga bostäder. Byggbranschen har dock frusit till för närvarande och å andra sidan vill man också öka gemenskapligt boende.

Enligt Eho måste man beakta de äldre i planläggningen, och det är viktigt att de deltar i processen. All typ av rörlighet är viktig för de äldres hälsa och trivsel, och detta förutsätter en tillgänglig miljö. Riihimäki stad vill utveckla ”kvartens stad”, det vill säga att man kan nå de tjänster som behövs med en promenad på högst femton minuter.

I Riihimäki verkar stiftelsen Kotokartano, som är en ledande aktör inom seniorarbetet, servicecentret Riksula och Antonis hus med verksamhet som riktar sig till äldre. Även biblioteket beaktar de äldre väl.

Eho är också oroad över den sjunkande nativiteten och anser att Riihimäki och hela landet måste bära ansvar för både barn och äldre för att samhället ska ha en bra framtid.

Kommunernas inställning till pensionärer håller på att förändras

Folkmängden i Mäntsälä uppgick till 20 957 i slutet av 2023. Ökningen från året innan var 0,2 procent. Pensionärernas andel var 22,8 procent. Kommunen hör till Mellersta Nylands välfärdsområde.

Enligt kommundirektör **Hannu Laurila** bör kommunen i och med social- och häl-

Pensionärerna är den befolkningsgrupp som förorsakar minst kostnader för kommunen.

sovårdslösningen fundera på vilken valuta pensionärerna får för sina pengar, eftersom det penningbelopp som pensionärerna direkt eller indirekt betalar till kommunen är ganska stort och ökar.

– Kommunernas inställning till pensionärer måste förändras. Pensionärerna och



Mäntsäläs kommundirektör Hannu Laurila

deras aktiva verksamhet har stor betydelse för kommunens drag- och hållkraft. Vi förutspår att antalet personer över 65 år kommer att öka till över en fjärdedel av befolkningen i Mäntsälä fram till 2034.

Pensionärer som en resurs

Risto Hämäläinen, medlem i kommittén European Senior's Union Executive, är en senior som verkar i Nyslott samt i stor omfattning i Finland och Europa och har utarbetat ett intressant projektförslag för Nyslott stad med namnet Pensionärskraft för utvecklingen av Nyslott (Eläikeikäisistä voimaa Savonlinnan kehittämiseen).

I sitt förslag räknar han upp många faktorer till varför man borde få fler pensionärer till Nyslott.

Folkmängden i Nyslott uppgick till 31 843 i slutet av 2023. Minskningen jämfört med året innan var 0,8 procent. Pensionärernas andel var 38,0 procent. Staden hör till Södra Savolax välfärdsområde.



Påverkare Risto Hämäläinen från Nyslott

Hämäläinen konstaterar i sitt projektförslag att kommunerna tidigare såg de äldre som utgifter, men nu när social- och hälsovårdens och räddningsväsendets kostnader har överförs att betalas av välfärdsområdena, är pensionärerna den befolkningsgrupp som förorsakar minst kostnader för kommunen.

– Pensionärerna är nu en ny resurs för att utveckla kommunens livskraft.

Han anser att Nyslotts stadsstrategi behöver en förändring. Vid fastställandet av strategierna måste de äldre vara delaktiga redan i planeringskedjet.

Pensionärerna är nu en ny resurs för att utveckla kommunens livskraft.

Det finns redan många attraktionsfaktorer i Nyslott, men det behövs fler för att man ska kunna skilja sig från ”konkurrenterna”.

– Vi inleder en kampanj för att de som går i pension ska flytta från de tätt befolkade delarna av Finland till Nyslott. ”Den bästa livskvaliteten i hjärtat av Saimen” passar som slogan för kampanjen. ♥

Skribent

Kari Mäkelä är en pensionär som är intresserad av samhällliga frågor och är medlem i redaktionen för tidningen Seniorarbete.

TEHDÄÄN IÄSTÄ NUMERO

Tule rakentamaan kanssamme
ikäystävällistä Suomea!

vtkl.fi/tue
vanheneminen.fi
#IästäNumero



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Tue liiton
toimintaa
MobilePay
12728

