

Seniorilehti

Suomen Senioriliike

Arvokkaan vanhenemisen puolesta



Itella Green

1
2021

VALTAKUNNALLINEN, PUOLUEISIIN JA USKONNOLLISIIN YHTEISÖIHIN SITOUTUMATON ASiantuntijalehti

senioriliike.fi

- 6 Ikäihmisten palvelut ja toimeentulo kuntoon • 9 Kun kukaan ei tule käymään
• 14 Seniorit ryhmärakentavat kerrostaloa

ILOA JA VÄLITTÄMISTÄ

Pandemia-aika on tuonut pintaan läheisyyden merkityksen.

Senioriliikkeen tavoite
toteutumassa:
**VANHUSASIAVALTUUTETUN
VIRKA PERUSTETAAN**

Liity
jäseneksi:
senioriliike.fi!



Maarit Peltomaa
Suomen Senioriliikkeen
puheenjohtaja

Korona varjostaa elämäämme, estää tapaamisia, mutta ei toimintaa

Tervehdys jäsenillemme pakkasen ja lumen keskeltä Tampereelta. Lumi on luonut kauniit maisemat kaikkialle Suomeen ja se on onneksi luonut meille kaikille uusia ulkoilu-mahdollisuuksia pakkasen keskelle.

Vuosi 2021 on alkanut lähes samois-
sa merkeissä kuin mihin vuosi 2020 päättyi.

Elämmeedelleen Covid-19-epidemi-
an varjossa. Se tarkoittaa sitä, että edel-
leenkään Suomen Senioriliike- Arvok-
kaan vanhenemisen puolesta ry, ei mo-
nien muiden yhdistysten ja järjestöjen
tavoin kykene kertomaan, milloin seu-
raavat tilaisuutemme fyysisiin kohtaa-
misiin ovat mahdollisia. Me kaikki kai-
paamme ja odotamme niitä.

Onneksi meillä on uusi teknologia ja
digitaaliset alustat. Ne mahdollistavat
tällaisena aikana uudenlaisia kohtaa-
misia, verkostoitumista, uutta oppimis-
ta sekä uudenlaisia sisällön tuottamisen
tapoja. Olen itse työskennellyt syksystä
2020 alkaen virtuaalisessa oppimisym-

päristössä Luovuutta lasitalossa (Tamo-
ra Oy) projektissa ja nyt 2021 kevään ai-
kana johdan virtuaalisessa maailmassa
Tulevaisuusteatteria (Tamora Oy), joka
valmistaa kolme esitystä näillä digitaali-
silla alustoilla kevään 2021 aikana.

Toivottavasti saamme esitykset nä-
kyviin jokaiselle sukupolvelle.

Digitaalinen aika on tätä päivää. Toi-
voisin kovasti että myös senioriyhdis-
tyksissä, senioritaloissa, järjestöissä ja
palvelutaloissa ymmärrettäisiin tämä
mahdollisuus.

On jo olemassa palvelutaloyksiöitä,
joissa ”hoivatabletit” on otettu palvelu-
talon asukkaiden ja heidän omaistensa
käyttöön. Tabletit ovat helppokäyttöi-
siä ja niiden kautta ikäihmisillä säilyy
kontakti muuhun maailmaan ja maail-
man tapahtumiin. Tärkeimpänä yhteys
omaisiin ja ystäviin, kun tabletin kaut-
ta voidaan lähettää valokuvia ja vieste-
jä näköyhteydellä sekä osallistaa koko
perhe yhteisiin tapahtumiin.

Suomen Senioriliike on saanut kak-

si uutta jäsentä hallitukseensa. **Pirkko
Ruuskanen-Parrukoski** sekä **Timo
Strandberg** esitellään lehdessämme.
Meillä on myös uusi taloutta ja toimis-
totyötä hoitava **Vesa Pomell**, joka tulee
täyttämään **Eeva Kainulaisen** tehtäviä.
Eeva Kainulainen ansaitsee suuret kii-
tokset panoksestaan yhdistyksellemme
monien vuosien ajan. Nyt Eeva heittää
viestikapulan eteenpäin ja varmasti jää
toimimaan yhdistykseemme edelleen.

Vanhusasiavaltuutetun tehtävä on
vihdoin saatu aikaiseksi. Se on ollut
yhdistyksemme perustajan **Sirkka-
Liisa Kivelän** tavoite jo yhdistyksem-
me perustamisesta lähtien (2008).
Olin puheenjohtajan ominaisuudes-
sa kuulemistilaisuudessa syksyllä 2019
ja laajasti virtuaaliseen keskusteluun
osallistunut joukko todisti tämän tehtä-
vän tärkeyden.

Olemme olleet koko viime vuoden
aktiivisia Covid 19 -pandemiasta huo-
limatta. Järjestimme neljä tilaisuut-
ta Tampereella turvavälein, meillä on

ollut kannanottoja sekä lehdissä jul-
kaistuja mielipiteitä. Senioreiden asi-
oita pitää esillä **Kimmo Kiljusen** Seni-
oripysäkki AlfaTV:llä, hallituksemme
kaksi kansanedustajaa toimivat väy-
länä meille kansanedustuslaitokseen,
olemme luoneet uusia yhteistyöverkos-
toja Tampereella ja niitä on tarkoitus
kehittää edelleen muuallekin. Kevään
2021 aikana kotisivumme uudistuvat ja
olemme olemassa Facebookissa.

Lämmin kiitos kaikille hallituksem-
me jäsenille ja jaksamista myös uskollis-
ille jäsenillemme. Toivottavasti saam-
me uusia jäseniä mukaan vuoden 2021
aikana. Jäsenlomake löytyy kotisivuil-
tamme, www.senioriliike.fi

Isommalla joukolla saamme enem-
män tärkeitä nykyisten sekä tulevien
senioreiden asioita näkyväksi ja eteen-
päin. Pidetään toisistamme huolta.

Valoa ja voimia kevääseen!

Maarit Peltomaa
puheenjohtaja



**Vesa Pomell vastaa Suomen
Senioriliikkeen puhelimeen
050 345 4200 arkipäivisin klo 10-12.
Voit lähettää tuohon numeroon
myös tekstiviestin.
Sähköpostin hänelle voi lähettää
osoitteella: toimisto@senioriliike.fi**

Tervehdys hyvät Suomen Senioriliikkeen jäsenet!

Senioriliikkeen aiempi pääsihteeri
Eeva Kainulainen kysyi minulta, voi-
sinko ryhtyä Senioriliikkeen tehtäviin.
Vastasin kyllä. Yksi tärkeimmistä syistä on
se, että liike on puolueista riippumaton.
Kaikki Suomen seniorit ovat tervetulleita.
On kunnia olla suuren joukon palvelijana
eläkeiän asioissa.

Koko elämäni olen auttanut pienyrittäjä-
nä, 40 vuoden aikana Suomen Metsäteol-
lisuuden metsänhoidon ja öljy-yhtiöiden
logistiikan ICT-asioissa. Ensimmäinen kou-
lutukseni on Radio-TV-asentaja 1970-luvun
vaihteessa. Toinen koulutukseni oli 1977
Tietoliikenne-insinöörin tutkinto. Eli minulla
on kokemusta ICT-alan tehtäviin sekä lait-
teiden korjauksesta että niiden suunnitte-
lusta.

Nyt ryhdyn 67-vuotiaana seniorina aut-
tamaan eläkeläisiä. Tämä on ehkäpä se
”kolmas” sektori, josta kerron kiikkustuolis-
sa lasteni lapsille - mitä ukki teki.

Asun Helsingissä. Minulla on kokemusta
myös ulkomailla asumisesta. Olen asunut
yhteensä 1.5 vuoden ajan Toscanassa, Luc-
can kaupungissa.

Miten haluaisin toimia Suomen Seniori-
liikkeessä? Kerron, mitä olen jo parin viikon
aikana tehnyt.

Kysyin 33 -vuotiailta kaksospojiltani,

miten he mieltävät liikkeen? He sanoivat:
”Suomen Senioriliikkeen tulisi olla Suomen
nuorekkain liike”. He seniorien lapsina halu-
avat meidän olevan elämässä kiinni - ja että
nauttisimme elämämme loppuvuosista.

Tapasin tämän Seniorilehden taitta-
ja **Minna Ruusisen**. Minna puhui rohkeu-
desta. Hän haluaisi auttaa meitä olemaan
rohkeampia kaikessa. Hän auttaa meitä
painotuotteiden ja netin ulkoasujen suun-
nittelussa.

Keskustelin Senioriliikkeen hallituksen
jäsenen **Erkki Vauramon** kanssa. Erkki
esitteli minulle laatimiaan Suomen Sote-
työhön liittyviä tietokantoja. Ihastuin Erkin
dataan, koska juuri faktoilla hallitaan pää-
töksentekoa oikeaan suuntaan. Nyt Erkki
antaa analyysejä Suomen hallituksen Sote-
työhön.

Keskustelimme Erkin kanssa Senioriliik-
keen kehittämisestä. Itse haluan toimia si-
ten, että siitä hyötывät kaikki 1.5 miljoonaa
eläkeläistä.

Erkin jäsenyykseen itsekin uskon:

Tekemisen on aina oltava mukavaa

Tärkeintä on saada Seniorit liikkumaan
- pois makuuttamisesta. Senioreille tulee
järjestää kuntoutusta ja matkoja.

Seniorit tulee saada pois ”peltojen reu-
noilta” kunta- ja kaupunkikeskuksiin - pal-

velujen äärelle ja muiden ihmisten yhtey-
teen.

Säännöllisin välein tarkistettava jokaisen
seniorin fyysinen ja henkinen kunto ja saat-
taa kuntoutukseen tai muuten liikkumaan
itsensä terveeksi.

Yritimme yhdessä konkretisoida tulevaa
toimintaa Helsingissä ja keksimme yhden
aihion. Seniori kimppakyyti: Helsingissä
testattaisiin, löytyisikö meistä autoilevista
senioreista kyydin tarjoajia muille senio-
reille, vaikkapa retki konserttiin Lohjalle tai
kävelyretkelle Nuuksioon.

Jatkan tapaamisia ja keskusteluja toi-
minnan kehittämisestä.

VESA POMELL

Mitä toivon eläkeläisten elämään:

- Olemaan aina iloinen
- Lähtemään liikkeelle
- Säilyttämään fyysisen ja henkisen
kuntonsa
- Olemaan ihmisten parissa ja
palveluiden lähellä
- Matkustelemaan
- Olemaan onnellinen - kuten
nuoremme toivovat meidän olevan

Pirkko Ruuskanen-Parrukoski tuntee palvelutalojen arjen



Olen helsinkiläistynyt siilinjärveläinen, jonka töissä ja harrastuksissa sosiaalinen oikeudenmukaisuus, koulutuksellinen tasa-arvo ja kansalais-toiminta ovat limittyneet toisiinsa. Ikääntymiseen liittyen olen tehnyt töitä hoivan ja hoitotyön, koulu-tuksen, johtamisen ja gerontologisen tutkimuksen parissa.

Kaksi vuotta sitten jäin eläkkeelle Kansanvalis-tusseuran toimitusjohtajan tehtävistä, jotka veivät

minut myös kansainvälisen aikuis-koulutuksen piiriin. Niin tässä työs-sä kuin aikaisemmissakin tehtä-vissä mausteena on ollut opiske-lu. Väitöskirja palveluasumisesta valmistui hieman ennen kuin siir-ryin eläkkeelle.

Väitöskirjatyön tiimoilta pääsin tutustumaan palvelutalossa elävi-en ikääntyneiden arkeen, toivei-siin ja unelmiin. Se oli oppimat-ka vanhenemiseen, mutta myös ikääntyneiden onnistuneisiin asu-mis- ja palveluratkaisuihin. Näitä esimerkkejä ja toimintamalleja

me tarvitsemme ikääntyneiden palveluiden kehittä-misessä. Tässä tukena on myös huikeasti edistynyt gerontologinen tutkimus.

Aikoinaan tutustuin Senioriliikkeeseen Valtaa vanhuus -liikkeessä, jossa seitsemän eri järjestöä kampanjoi saadakseen vanhojen ihmisten äänen kuuluvilla. Hyvänä mottona oli ”*kysy vanhalta ihmi-seltä itseltään*”. Minusta se oli – ja on edelleen erin-omaisen hyvä slogan.

Geriatrian huippuosaamista Senioriliikkeen hallitukseen

LKT **Timo Strandberg** on sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri ja vuodesta 2012 Helsingin yliopiston geriatrian professori ja ylilääkäri HUS:n Sisätaudit ja kuntoutus-toimialalla. Hän on myös tutkimusjohtajana Oulun yliopiston Elinikäisen terveyden tutkimuk-sen yksikössä. Hänellä on Suomen Lääkäriliiton muistisairauksien hoidon erityispätevyys.

- Pääasialliset tutkimuskohteeni ovat sydän- ja verisuonisaira-uksien ehkäisy sekä erilaiset vanhuusiän oireyhtymät (gerastenia, muistisairaudet). Olen näillä aloilla osallistunut ja ollut johtamassa useita kansallisia ja kansainvälisiä tutkimushankkeita, kansainvälisiä tutkimusartikkeleita on kertynyt noin 500, Strandberg kertoo.



Strandberg oli myös Societas Ge-rontologica Fennican puheenjohtaja vuosi-na 2001–2018. Vuo-desta 2019 hän on kansainvälisen ge-rontologia ja geriat-riyhdistyksen (IAGG) Euroopan alueen kliinisen sektion pu-heenjohtaja.



ISTOCKPHOTO

Iloa ja välittämistä hoivakodissa koronasta huolimatta

Korona aiheutti hoivakoteihin laajan vierailukiellon, joka ei koskenut vain omaisia vaan myös vie-railevia palveluntarjoajia, kuten kuntoutustyöntekijöitä ja harrastustoiminnan ohjaajia. Useat ge-rontologian ja geriatrian asiantuntijat ovat kyseenalaistaneet täydellisen vierailukiellon tarpeelli-suutta. Hyvää tarkoittavilla suojelutoimenpiteillä voi olla myös haittavaikutuksia: yksinäisyyden kokemus voimistuu kun mahdollisuudet kohtaamiseen, osallisuuteen ja mielekkääseen toimintaan loppuvat.

Hoivakotien henkilökunta joutuu työssään kohtaamaan näitä ristipaineita: toisaalla on hauraiden van-husten turvallisuus, mutta vaa’assa painavat myös iäkkään kenties varsin lyhyen jäljellä olevan elämän hy-vinvointi ja läheiset ihmissuhteet. Kaikkien kohdalla ei yhteydenpito onnistu aistitoiminnan heikentymi-sen vuoksi pleksin takaa tai digivälineillä. Vaikka posti ei olekaan entisensä, niin kirjeet ja kortit sentään kulkevat. Onneksi vanhukselle voi myös toimittaa kukkia ja herkkuja.

Vaikka korona on koetellut hoitajien jaksamista ja vaatii työssä koko ajan ponnistelua, toimivat hoitajat myös viestinviejinä, tiedottajina ja lähetteinä kiitettävällä tavalla. Omaisena olen iloinnut jokaisesta yhtey-denotosta samoin kuin meidän läheisten kohtaamisesta ja tukemisesta.

- Tehdään pienestäkin iloa, sanoo omahoitaja puhelimessa. Me luemme täällä lähettämäsi postia yh-dessä – ne ilahduttavat meitä kaikkia!

Hoitaja myös kertoo välittävänsä terveiseni ja tuliaiseni halimisen kera. Yhteydenpito omaisiin on voima-vara: kun läheiset saavat tietoa, niin kaikkien huoli lievittyy ja työn mielekkäisyys lisääntyy, kertovat hoitajat.

Osallisuuden kokemus rakentuu pienillä teoilla. Aito välittäminen todentuu, kun vanhus kokee, että hä-net kohdataan ihmisenä, jonka toiveita ja tarpeita kuunnellaan ja joka saa tehdä omia valintoja. Kosketus kertoo enemmän kuin tuhat sanaa, vaikka sanoillakin voi helliä toista. On upeaa, kun 99-vuotiaan kampa-us laitetaan kuntoon ja hän saa pukeutua haluamaansa väriseen vaatteeseen rakkaimpia koruja unohtamatta. Tai että hänelle noudetaan kukkivia kukkia, koska ne ovat niin tärkeitä! Ja kun huolehtivat hoitajat soitta-vat omaisille kuulumisia, lähettävät kuvia ja viestejä, niin yhteydentunne säilyy näinäkin aikoina.

SISKO SALO-CHYDENIUS, TtM



Eläkkeet vahvistavat hyvinvointivaltiota

”E

läkkeet uhkaavat hyvinvointivaltiota” otsakoi toimit-taja **Teemu Muhonen** laajan artikkelinsa Evan uu-nituoreesta raportista (HS 31.10). Jälleen kerran eläkkeen-saajat syyllistetään. Juttu päättyi pohdiskeluihin eläkkeiden leikkaamisesta tai verotuksen kiristämisestä.

Elinkeinoelämän valtuuskunta varoittaa raportissaan, että julkisten menojen kasvu uhkaa hyvinvointivaltiota. Ehkä niin, mutta miten tämä liittyy eläkkeisiin?

Vanhuuseläkkeemme on työeläke. Se ei ole julkinen bud-jettiperusteinen meno. Kyse on ansiosidonnaisesta etuu-desta, joka on luonteeltaan itse ansaittua, myöhennettyä palkkaa. Työeläkemenomme ovat 27 miljardia euroa vuo-desta. Ne maksetaan eläkerahastoista, ei valtion budjetista.

Kansaneläke ja takuueläke ovat julkisia menoja. Ne ovat vuodessa noin 3 miljardia euroa.

Eläkemenomme ovat kasvaneet vuoden 1995 13 miljardis-ta eurosta nykyiseen 30 miljardiin euroon. Samanaikaisesti ovat eläkerahastot räjähdysmäisesti nousseet 36 miljardista eurosta 218 miljardiin euroon. Viimeisen neljännesvuosisa-dan aikana rahastot ovat keskimäärin kasvaneet 8 miljardia euroa vuodessa, kiitos osin eläkkeensaajia köyhdyttävän taitetun indeksin.

Suomen lakisääteiset eläkerahastot ovat kansantuottee-seen verrattuna maailmana suurimmat. Useimmissa EU-maissa ei harrasteta lakisääteistä eläkerahastointia.

Saksassa on täysin luovuttu eläkevarojen rahastoinnista. Aikoinaan Bismarckin johdolla luodut rahastot menetettiin kahteen kertaan sotien seurauksena. Eläkerahastointivirhet-tä ei enää tehdä.

Ranskassa presidentti Macron vahvisti eläkeuudistusta ajaessaan maan työeläkejärjestelmän peruseriaatteen. Sen mukaan jokainen sukupolvi rahoittaa edeltäjiensä eläkkeet. Suomessa halutaan Evan johdolla päinvastoin, että nykyiset eläkkeensaajat vastaisivat tulevistakin eläkkeistä.

Eva ei kerro, että eläkemenojen kasvaessa julkinen talous vahvistuu. Maksavathan eläkkeensaajat oman osuutensa veroista, eli 5,5 miljardia euroa vuodessa. Heidän verotuk-sensakin on kireämpää kuin muiden tulonsaajien.

KIMMO KILJUNEN
kansanedustaja

ASIANAJOTOIMISTO TAMMER-JURISTIT

Laadukasta ja
asiakasläheistä palvelua
vankalla kokemuksella ja
näkemyksellä.

Asiantuntijamme apu
elämäsi muutoksiin
mm. avioliitto, avioero,
huoltajuusasiat, testamentit,
edunvalvontavaltakirjat jne.

Palvelemme arkisin
klo 8.30–16.00
Tarjoamme myös aamu- ja
ilta-aikoja.

Puh. 010 346 6640
info@tammer-juristit.fi

TASIANAJOTOIMISTO
TAMMER-JURISTIT OY

Toimistot Tampereella ja Helsingissä
www.tammer-juristit.fi



Etk.fi

Tietoa työeläkkeistä

Eläketurvakeskus tarjoaa
tutkittua tietoa ja tuoreita
tilastoja työeläkkeistä.

Verkkosivuiltamme
löytyy tietoa mm. teemoista

- » eläkkeelle siirtyminen
- » eläketurvan riittävyys
- » eläkejärjestelmän
taloudellinen kestävyys

Etk.fi

- avain työeläketietoon

Mahdollisuus liikkua sekä kodissa että kodin ympäristössä luo HYVINVOINTIA JA OMATOIMISUUTTA

Ikäystävällinen asuminen on esteetön ja kuhunkin elämänvaiheeseen tarkoituksenmukaisesti sopiva. Esteettömyyttä on totuttu pitämään yhtä selvänä asiana kuin kraanaveden tulo, ja harvoin tullaan ajatelleeksi, että myös palvelutalon hoiva-asumisessa saatetaan kohdata esteellisyttä, ahtautta.

ISTOCKPHOTO



Elimistö tarvitsee päivittäistä liikumista etenkin kuntoutumisvaiheessa sairastamisen jälkeen eikä rollaattorista ole apua, jos sitä ei voi käyttää. Elinympäristön pitäisi myös innostaa lähtemään ulos haukkaamaan raitista ilmaa ja tapaamaan muita ihmisiä.

Jos liikkumismahdollisuuksia ei ole, päädytään nopeasti vuodepotilaaksi, kun ahtaat tilat sallivat huonosti omatoimisuuden ylläpitämisen, saati edistämiseen. Kyse on enemmän asenteista kuin rahasta, koska ikääntyneen toimintakyvyn edistäminen on kustannustehokasta. Asumisväljyys säästäisi myös hoitajien mittavaa työkuormitusta.

Asuntojen ahtaus on yleistä 2000-luvun alkupuolella rakennetuissa ikäänty-

neiden palvelurakennuksissa. Palveluasumisen rahoittaja on ollut ARA, joka hyväksyy rakennushankkeet. Suunnittelun pohjana oli 20 m² perusruutu, johon jokaiseen on sisällytettävä 4–5 m²:n pyörätuoli-wc. Tilaan muodostuu näin 6 m² eteinen. Käytännössä ikääntyneelle jää liikkumistilaa vain noin 10 m², josta sänky vie 4 m². Vapaata, vaikeasti kalustettavaa tilaa jää noin 6 m², joka sisältää myös mahdollisen pyörätuoli- tai rollaattorireitin sängylle.

Normaaliin asumiseen liittyvät huonekalutkaan eivät enää mahdu. Väljyys sinänsä on asumisen viihtyisyyttä lisäävä tekijä, mutta olennaista se on sairastumisen jälkeiseen kuntoutumisen ja/ tai liikuntakyvyn ylläpitämisen vuoksi.

Kunnallisalan kehittämissäätiön raportin mukaan ahdasta tilaa on perusteltu pienemmillä rakennuskustannuksilla. Raportin laskelmat osoittavat kuitenkin, että 2000 euroa/m² maksavassa rakennuksessa vain lattioita ja kattoa kasvattava lisätila maksaa noin 600 euroa/m². Tilan säästö ei alenna oleellisesti kustannuksia. Sen sijaan ahtaus huonontaa kuntoa ja vaatii kustannuksia lisäävän suuremman työpanoksen hoitajilta. Muiden pohjoismaiden tavoin Suomeen tarvitaan tilanormit, jotka oikeuttavat ikääntyneille palvelutaloasukkaille esteettömän, liikkumiseen riittävän kokoisen elinympäristön.

Tilaa on laajennettava myös oman kodin ulkopuolelle. Siirtyminen ikäystävällisiin ja ikääntyneitä arvostaviin, kustannustehokkaisiin palvelukorttelityyppisiin asumispalveluihin toisi paitsi tilaa myös elämänsisältöä asukkaille. Kaikkia palveluja ei ole tarkoituksenmukaista tuoda kotiin, vaan tarjotaan mahdollisuus ruokailuun ja yhdessä oloon myös kodin ulkopuolella. Tutkimusten mukaan (esim. Ruuskanen-Parrukoski 2018) ravintola, kuntosali, sauna ja oleskelutila ovat jo sosiaalisten suhteiden kannalta tärkeitä ja palvelukorttelityyppinen asuminen innostaa ikääntynyttä liikkumaan myös oman kodin ulkopuolella. Mahdollisuus liikkua kodin ympäristössä ja sen tarjoamat sosiaaliset kontaktit ovat hyviä lähteitä hyvinvoinnille.

PIRKKO RUUSKANEN-PARRUKOSKI

LÄHTEET: Ruuskanen-Parrukoski, Pirkko 2018: Palveluasuminen ikääntyneen asumisen kontekstina. Tapaustutkimus ikääntyneiden toimijuudesta sekä vallasta ja sosiaalisista suhteista. Acta Universitatis Lapponiensis 364. Rovaniemi.
Rynänen Olli-Pekka, Vauramo Erkki, Malmi Teemu, Koikkalainen Ville 2020: Sote ja ikääntymisen ongelmat – selviämispolun etsintää. Kunnallisalan kehittämissäätiön julkaisu 35.

Pankkikonttorit kohta muisto vain

Finanssivalvonnan peruspankkiselvityksessä (3.12.2020) julkaistujen tietojen mukaan palvelujen saavutettavuus on edelleen heikentynyt, jos mittarina käytetään palvelupisteiden määrää. Henkilöasiakkaita palvelevien kontto-reiden määrä puoliintui vuosikymmenessä. Tästä eniten kärsivät 75–89-vuotiaat, joista vain noin kolmasosa asioi verkossa.

Pankkipalvelujen kehityssuunta huolestuttaa Senioriliikettä, joka on järjestänyt aiheesta yleisötilaisuuksia. Salintäyteiset senioriyleisöt kuulivat alustuksia eduskunnan pankkivalvuston, Finanssivalvonnan, Kilpailu- ja kuluttajaviraston ja pankin edustajilta. Valitettavasti alustajat eivät voineet taata seniorien toivomia näkymiä tulevaisuuteen. Digitalisaatio jyrää eli pankkien tehokkuuden parantaminen edellyttää, että kansalaiset ikään ja toimintakykyyn katsomatta hankkisivat digivalmiudet. Niissähän pankit kyllä opastavat, mikä on hyvä, mutta kaikille asukkaille verkkoasiointi ei ole mahdollista.

Yhdeksänkymmentäluvun laman oloissa veronmaksajien piti pelastaa pankit. Nyt saamme ”ihailla” pankkien

loistavia tilinpäätöksiä. Ikääntyneet, varsinkin pienillä eläkkeillä sinnittelevät kansalaiset, joilta puuttuvat digivalmiudet, kokevat asiointinsa hankalaksi ja kalliiksi. Verkossa asiansa hoitaviin verrattuna ei voida puhua yhdenvertaisuudesta hinnoittelunkaan osalta. Jos uusin tietotekniikka ei ole asiakkaalla käytössä, pankkipalvelu myös maksaa olennaisesti enemmän. Uusimmat palveluhintojen korotukset tänä vuonna kohdistuvat pääosin manuaalisiin palveluihin.

Finanssivalvonnan lakisääteisiin tehtäviin kuuluu pankkipalvelujen hinnoittelun, saavutettavuuden ja yhdenvertaisuuden valvonta, joista peruspankkiselvitys antaa vuosittain ajantasaista tietoa. Mutta tieto ei riitä, päättäjien pitää myös ohjata kehitystä. Senioriliike tukee ajatusta jokaisessa kunnassa olevasta, pankkien yhteisesti rahoittamasta palvelupisteestä, jossa ihminen voisi hoitaa raha-asiansa myös perinteisin menetelmin. Pankkipalvelujen tasavertaisuus sopii kaikkien eläkejärjestöjen yhteisesti eteenpäin vietäväksi tavoitteeksi.

ESA FAGERLUND

Senioriliikkeen hallituksen jäsen

Palveluja kotiisi arvonlisä- verottomasti elias.fi

Apua arkeen voi ostaa ilman arvonlisäveroa (24 %), kun toimintakyky on heikentynyt. Elias-nettitorilla on palveluja koko Suomessa.

Elias.fi nettisivulta ostopalveluja tarjoavat yritykset, järjestöt, osuuskunnat, säätiöt.

Apua voi saada siivoukseen, pihatöihin, vanhushoivaan, kotisairaanhoidon, asiointiin, kuntoutukseen yms. yms.

Alviton apu yhdessä kotitalousvähennyksen kanssa tekee palvelusta kohtuuhintaisen.

HS

SENIORILIIKKEEN VUOSIKYMMENEN TAVOITE TOTEUTUMASSA

Vihdoinkin vanhukset ovat saamassa oman vanhusasiavaltuutetun

Voiko vanhusasiavaltuutetun viran ja toimiston perustaminen ratkaista ikääntyneiden hoivan, asumisen, syrjinnän tai köyhyyden ongelmia. Ei voi, mutta vanhusasiavaltuutettu on kuitenkin iso askel eteenpäin yhteiskunnallisen tasa-arvon edistämisessä. Ikääntyneiden asiat voivat viran myötä tulla selkeämmin julkiseen tarkasteluun.

Senioriliike on kantanut huolta ikääntyvien asemasta perustamisesta saakka. Erityisesti elämänsä viimeisiä vuosiaan elävien ihmisten asema ja oikeudet ovat huoletta neet. Senioriliikkeen ensimmäisenä isona ponnistuksena keräsimme yli 40 000 nimen adressin vanhusasiavaltuutetun viran perustamiseksi.

Nyt vanhusasiavaltuutetun virka on toteutumassa.

Sosiaali- ja terveysministeriö asetti 7.2.2006 professori **Sirkka-Liisa Kivelän** laatimaan ehdotukset toimenpiteistä, joiden avulla geriatriasta hoitoa ja vanhustyötä voidaan laadullisesti kehittää vastaamaan uusinta tutkimustietoa. Sirkka-Liisa Kivelä ehdotti muun ohella vanhusasiamiehen ja toimiston perustamista.

Asiasta on sittemmin tehty useita esityksiä ja aloitteita mm. kaksi kansalaisaloitetta kansalaisaloite.fi -palvelussa. Digitaalinen nettikannattaminen ainoana vaihtoehtona sulkee pois kaikkein ikääntyneimmät, joten asia ei edennyt eduskuntaan. Asiasta on tehty myös kansanedustajan toimenpidealoite, jonka käsittely kuitenkin raukesi eduskuntavaalien takia. On järjestetty mielenilmauksia ja keskusteltu ministerien kanssa. Senioriliike teki asiasta myös eduskuntapuolueille kyselyn viime eduskuntavaalien alla.

Mitä vanhusasiavaltuutettu tekee

Vanhusasiavaltuutetun tehtävänä on edistää ikääntyneiden oikeuksien toteutumista. Valtuutettu ei ratkaise yksittäistapauksiin liittyviä kanteluita. Ne menevät edelleen Eduskunnan oikeusasiamiehelle. Hoidon puutteista valituksia voi tehdä Valviralle.

Vanhusasiavaltuutettu seuraa ja arvioi ikääntyneiden asemaa ja oikeuksien toteutumista, lainsäädäntöä ja yhteiskunnallista päätöksentekoa sekä arvioi niiden vaikutuksia ikääntyneisiin. Valtuutettu tekee aloitteita ja antaa lausuntoja, laatii ja teettää selvityksiä. Lisäksi hän edistää viestintää ja välittää ikääntyneitä koskevaa tietoa. Valtuutettu edistää myös yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

Laki on parhaillaan valmistelussa oikeusministeriössä. Laki on tarkoitus esitellä maaliskuun puolessa välissä, voimaantulo on todennäköisesti 1.7.2021, mikäli aikataulu eduskunnan käsittelyssä pysyy suunnitelman mukaisena.

Neuvottelukunta valtuutetun tueksi

Senioriliike totesi lausunnossaan, että laki on hyvä ja tarpeellinen. Senioriliike tu-

kee esitystä valtuutetulle määrätyistä tehtävistä, mutta kuitenkin muistuttaa, että tehtävien ansiokas hoitaminen edellyttää, että toiminta resurssoidaan riittävästi. Tarvitaan monialaista asiantuntemusta vanhusasiavaltuutetun käyttöön.

Lain perusteluissa todetaan, että ei säädettäisi erillistä valtuus- tai neuvottelukuntaa, vaan hyödynnettäisiin esim. ihmisoikeusvaltuuskuntaa ja sen ikääntyneiden oikeuksien jaoston. Senioriliike katsoo, että jaosto ei ole riittävä, vaan on tärkeää muodostaa vanhusasiavaltuutetun toimintaa tukeva eri toimijoista koostuva neuvottelukunta. Sen tehtävänä on tietojen monipuolinen jakaminen, verkostoitumisen edistäminen ja keskustelu ikääntyneistä koskevista asioista.

Neuvottelukunta takaisi myös sen, että ikääntyneet itse olisivat osallisina valtuutetun toiminnassa. Näin syntyisi luonteva yhteys ikääntyneisiin itseensä sekä kokemusasiantuntijoina että moniammatillisina asiantuntijoina.

Sirkka-Liisa Kivelä: valtuutetusta arvojohtaja

Vanhusasiavaltuutettua koskevan lakiesityksen mukaan valtuutetun toimivalta ja valtuudet kattavat ikääntyneiden oikeuksien edistämisen ennakoivan vaikuttamisen keinoin. Hän on muita viranomaisia ja toimijoita täydentävä toimien yhteistyössä näiden kanssa. Valtuutettu ei suorita laillisuusvalvontaa tai yksittäisten tapaus-ten valvontaa. Hänen tulee siirtää laillisuusvalvontaa koskevat tapaukset toimivaltaisille viranomaisille.

- Valtuutetun toimivalta näyttää melko mitättömältä. Tuleeko hänestä varjovaltuutettu? Näin ei saa tapahtua. Ikääntyvät, iäkkäät ja heidän omaisensa sekä järjestöt ja monet muut tahot voivat edistää hänen kohoamistaan arvojohtajaksi, jota kuunnellaan ja jonka kannanotot johtavat toimenpiteisiin, sanoo Sirkka-Liisa Kivelä.

Sirkka-Liisa Kivelällä on runsaasti konkreettisia esimerkkejä ikäihmisten elämän tilanteista.

- Tiedän kokemuksestani kansalaisten puhelinsoittojen, meilien ja kirjeiden avartavan ja kannustavan voiman. Sadat iäkkäät ja heidän omaisensa ovat ottaneet yhteyttä minuun 1980-, 1990- ja 2000-luvuilla ja kertoneet kokemistaan ongelmista. Olemme yhdessä pohtineet ratkaisumahdollisuuksia ja olen rohkaissut tekemään valituksia ja kanteluita ja jopa auttanut niiden laadinnassa. Ilman tätä kansalaispalautetta en olisi tuntenut vanhusten aseman ja hoidon ongelmia vuo-



Sirkka-Liisa Kivelä toimi vuosia edesmenneen miehensä Maurin omaishoitajana. Vankan geriatrisen ammattitaidon lisäksi hän on myös kokemusasiantuntija.

situhannen vaihteessa, enkä tietäisi niistä nykyisin. Palaute ohjasi jopa tutkimustointaani työssä ollessani.

Kivelä kehottaa pitämään yhteyttä tulevaan vanhusasiavaltuutettuun. Tieto ikääntyneiden asioista, antaa tukea toiminnalle.

- Otetaan kirjeitse ja meilin yhteyksiä vanhusasiavaltuutettuun heti viran perustamisen jälkeen. Kerrotaan hänelle ongelmamme ja se, miten ongelmaamme on suhtauduttu. Tuodaan esille myös valtuutetun tarpeellisuus. Näin hän saa nopeasti käsityksen siitä, mitkä ovat yleisiä ongelmia vanhusten oikeuksien toteutumisessa. Toivon yhteydenpidon kulkevan myös toiseen suuntaan esimerkiksi valtuutetun tekemien kaikille avoimien kansalaiskyselyjen kautta. Toivon myös, että valtuutetulla olisi puhelinpalvelu ainakin tiettyinä määräaikoina, sanoo Sirkka-Liisa Kivelä.

Yhteydenpito vanhusten oikeuksien toteutumista tuntevien tahojen kanssa kuuluu valtuutetun tehtäviin.

- Tämän tiedonvaihto voi olla kaksi-

suuntaista. Toivon, että järjestöt, vanhusneuvostot, tutkijat, yliopistojen, ammattikorkeakoulujen ja ammatillisten oppilaitosten opettajat, kuntien ja yksityisten sosiaali- ja terveyspalveluiden vanhustyöntekijät, vanhusten oikeuksia valvovat viranomaiset, tiedottajat ja muut tahot ottavat oma-aloitteisesti yhteyttä valtuutettuun.

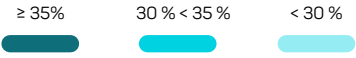
- Lopuksi hauska muistoni. Lakiesityksen perusteluissa kerrotaan, että olen selvityshenkilönä ehdottanut vanhusasiamiehen perustamista. Vuonna 2006 minut määrättiin laatimaan selvitys geriatrisen hoidon ja vanhustyön kehittämisestä koulutuksen, lääkeshoidon ja masennuksen hoidon osalta eli aika kapeasta näkökulmasta. Sydänjärjestön johdossa toiminut aviomieheni **Mauri** vaati minua tekemään muutaman laajemmankin ehdotuksen. Lopulta uskalsin esittää laajempiakin asioita eli vanhusasiavaltuutettua ja vanhuspalvelulakia. Ilman Maurin kannustusta esitys olisi ehkä jäänyt tekemättä, Sirkka-Liisa Kivelä muistelee tehtävänantoansa.

EK/S-LK

NÄIN KUNTA-ALA ELÄKÖITYY

Arvio eläkkeelle jäävistä kuntatyöntekijöistä 2021 – 2030*

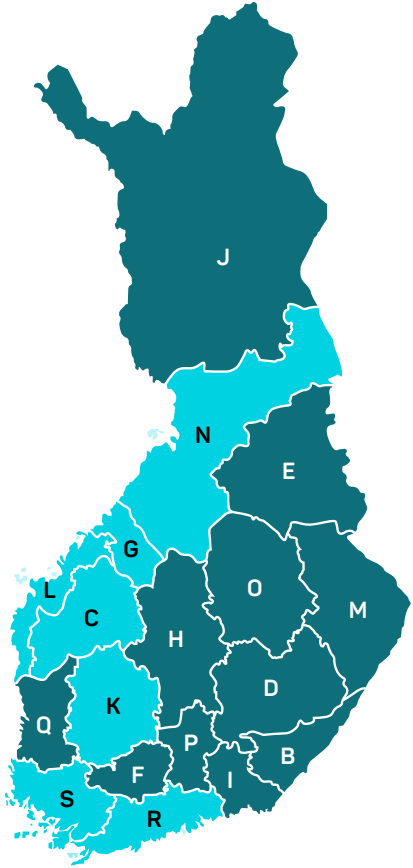
Kunta-alan eläköitymisennuste
maakunnittain 2021–2030



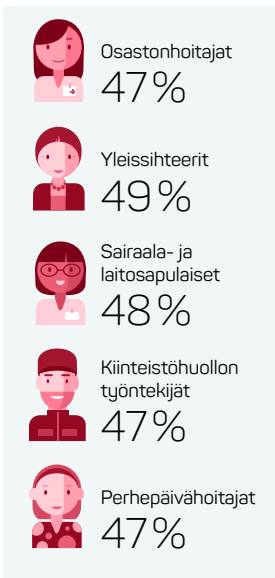
Maakunta	Henkilöä	%
A Ahvenanmaa	939	28,6 %
B Etelä-Karjala	4 445	36,7 %
C Etelä-Pohjanmaa	7 237	34,8 %
D Etelä-Savo	5 564	37,6 %
E Kainuu	3 014	38,1 %
F Kanta-Häme	5 187	35,3 %
G Keski-Pohjanmaa	2 840	31,6 %
H Keski-Suomi	8 744	35,3 %
I Kymenlaakso	5 509	37,2 %
J Lappi	6 978	38,8 %
K Pirkanmaa	15 089	33,0 %
L Pohjanmaa	5 968	31,9 %
M Pohjois-Karjala	6 095	37,6 %
N Pohjois-Pohjanmaa	13 926	34,3 %
O Pohjois-Savo	9 876	35,9 %
P Päijät-Häme	6 077	35,4 %
Q Satakunta	7 608	36,4 %
R Uusimaa	47 621	30,3 %
S Varsinais-Suomi	15 383	32,8 %
Koko maa	178 381	33,5 %



* työ- ja virkasuhteiset vakuutetut 31.12.2019.

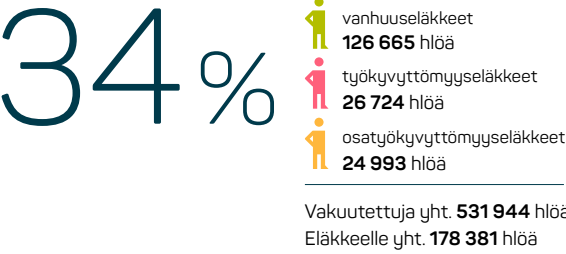


Kunta-alan 25 suurinta ammattiryhmää, eläköityminen seuraavan 10 vuoden aikana



Lähihoitajat	12 055	3 602	3 076	18 734	32,6 %
Sairaanhoitajat	8 837	2 507	1 708	13 052	25,5 %
Peruskoulun yläluokkien ja lukion opettajat	11 956	1 127	1 187	14 270	30,3 %
Päiväkotien ja muiden laitosten lastenhoitajat ym.	5 913	1 423	1 260	8 596	30,5 %
Lastentarhanopettajat	3 265	707	626	4 598	26,1 %
Sosiaalialan ohjaajat	3 189	892	1 012	5 093	28,9 %
Sairaala- ja laitosapulaiset	5 640	1 250	1 427	8 317	47,5 %
Luokanopettajat	4 735	168	236	5 139	32,2 %
Koulunkäyntiavustajat	2 563	682	986	4 232	27,8 %
Hallinnon ja elinkeinojen kehittämisen erityisasiantuntijat	2 346	245	315	2 906	26,9 %
Yleissihteerit	3 969	452	361	4 782	49,0 %
Erityisopettajat	2 720	243	523	3 486	40,8 %
Avustavat keittiötyöntekijät	2 160	634	661	3 455	43,0 %
Johdon sihteerit ja osastosihteerit	2 773	530	322	3 625	45,1 %
Erikoislääkärit	722	249	294	1 265	16,4 %
Kiinteistöhuollon työntekijät	2 130	353	662	3 145	46,7 %
Sosiaalityöntekijät ym.	1 385	298	263	1 946	29,0 %
Terveystenhoitajat	1 467	340	229	2 035	30,7 %
Palomiehet	970	106	257	1 334	20,5 %
Perhepäivähoitajat	1 712	189	325	2 227	46,8 %
Yleislääkärit	602	186	210	999	22,2 %
Fysioterapeutit ym.	813	192	191	1 196	28,9 %
Bioanalytiikot (terveydenhuolto)	998	175	116	1 288	33,1 %
Osastonhoitajat	1 627	104	93	1 825	47,1 %
Henkilökohtaiset avustajat	707	236	382	1 324	36,4 %

Alkavien eläkkeiden jakauma ja osuus kaikista vakuutetuista 2021 – 2030



Ikäihmisten palvelut ja toimeentulo kuntoon

Pitkään on keskusteltu ikäihmisten toimeentulosta ja palveluista. Senioriliike on tässä keskustelussa ollut vahvasti mukana ja vaatinut palvelujen korjaamisen lisäksi pienimpien eläkkeiden korottamista sekä eläkeläisiä kurittavan taitetun indeksin kumoamista.

Tuoreen THL selvityksen mukaan lähihoitajien ja sairaanhoitajien merkittäviä rekrytointiongelmia on koettu noin kolmasosassa kuntia. Lisäksi jatkuvia ongelmia on yli puolessa maamme 310 kunnasta. Samalla työntekijöiden kiire ja uupumus ovat kasvaneet ja moni harkitsee alan vaihtoa.

Laskelmat osoittavat, että seuraavan kymmenen vuoden kuluttua tarvitsemme noin 10 000 uutta hoitoalan työntekijää vanhuspalveluihin, kun monet eläköityvät ja kysyntä kasvaa. Miten tämä yhtälö voidaan ylipäätään toteuttaa, kun koko hoiva- ja hoitoala on monelta osin kriisissä. Hoivakotien väärinkäytöksistä keskusteltiin aikansa, nyt keskustelun ytimessä ovat palvelut- erityisesti kotipalvelujen tilanne sekä eläkeläisköyhyys.

Valvontaviranomaisille osoitetut kantelet ovat nousseet, ikäihmisten syrjäytyneisyys kasvaa silmiemme edessä, mutta silti tuntuu siltä, että juuri mitään ei tapahdu, mistä kiikastaa?

Ikäihmisten hoivaan tarvitaan rahaa

Professori **Teppo Kröger** on jo pitkään tutkinut vanhushuoltomme tilaa ja verrannut sitä muihin pohjoismaihin. Krögerin laskemat osoittavat, että päästäksemme vaikkapa Ruotsin tasolle vanhuspalveluissa, tarvitsisimme niihin noin miljardin euron lisäpanostuksen. Krögerin mielestä kotihoidon katastrofin estämiseksi kotihoitoon tarvittaisiin noin puolen miljardin euron lisäpanostus, jotta sen piirissä oleville noin 200 000 ikäihmiselle voitaisiin tarjota inhimillinen ja riittävä palvelu.

Jotta eteenpäin päästään, tärkeitä on kohottaa hoivatyön imagoa. Sen olennaisena osana on palkkauksen tarkistaminen ja työntekijöiden vaikutuksen lisääminen

omaan työhönsä.

Ilman lisäresursseja ikäihmisten hoivapalvelut uhkaavat edelleen kriisiytyä. Yhteiskuntapolitiikan kehittämisen kärkeen on vihdoinkin nostettava ikäihmisten palvelut ja toimeentulo. Sen me kaikki olemme velkaa hyvinvointivaltion rakentajillemme.

Senioriliike kannattaa esityksiä, jotka edesauttavat inhimillisen hoivan ja hoidon varmistamisen jatkossa.

Palvelujen kehittämisen lisäksi tarvitaan myös muutoksia niin palvelumaksuihin, iäkkäiden omavastuuosuuksiin kuin pienimpien eläkkeiden korjaamiseen.

Melkein 40 % eläkeläisistä saa eläkettä 1.250 euroa tai sen alle kuukaudessa. Eläkeläiset ovat selvitysten mukaan suurin yksittäinen ryhmä leipäjonoissa.

Ilmarisen eläkeläisille joulukuussa 2020 osoitettu laaja kysely osoitti, että tilanne ei ole parantunut, päinvastoin. Joka toiselle vastaajalle eläkkeestä jää käteen alle 300 euroa kuukaudessa pakollisten menojen jälkeen. Naisille reilusti miehiä vähemmän johtuen alhaisemmista eläkkeistä ja siitä, että naiset miehiä useammin asuvat yksin.

Moni eläkeläinen haluaisi osa-aikatyötä

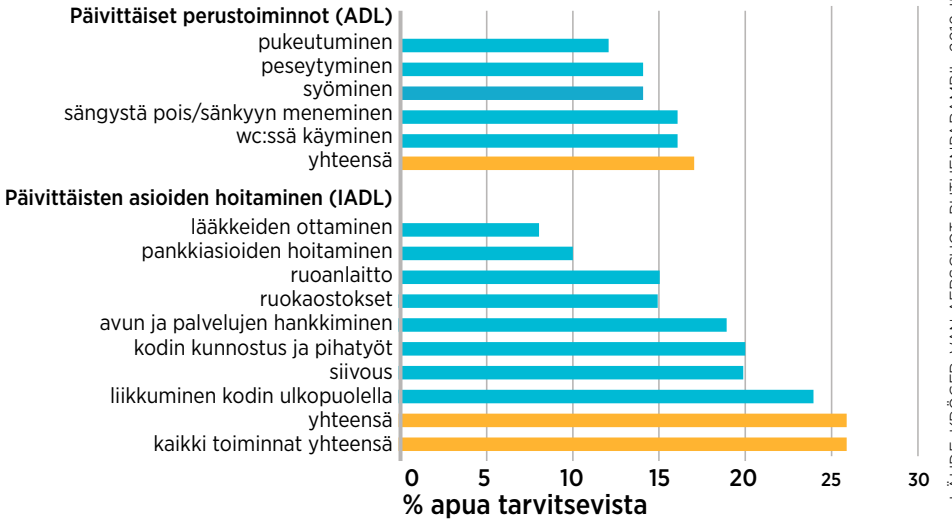
Kyselyssä ei esitetty tilanteen korjaamiseksi vaihtoehtoa eläkkeiden tason nostamisesta, sen sijaan korostetaan sitä, kuinka eläkeläiset ovat halukkaita parantamaan toimeentuloaan tekemällä töitä eläkkeellä ollessaan. Kyselyn mukaan jopa 2/3 eläkkeellä olevista olisi kiinnostunut tekemään töitä saadakseen helpotusta taloustilanteeseensa. Vastaajien mielestä eläkeläisten työnteon mahdollistamiseksi asenteita, verotusta ja joustoja tulisi muuttaa. Moni haluaisi osa-aikaista työtä, jolla parantaisi taloudellista asemaa mutta myös saisi sisältöä elämäänsä. Kyselyyn vastanneet olivat olleet eläkkeellä korkeintaan 5 vuotta.

Eläkerahastot kasvavat ja voivat hyvin

Kuusi päivää selvityksen julkistamisen jälkeen Ilmarinen julkisti vuoden 2020 tilinpäätöksen, joka takoi ennätyksiä. Ilma-

75 VUOTTA TÄYTTÄNEIDEN HOIVAKÖYHYYS SUOMESSA

Hoivaköyhyys tarkoittaa hoivatarvetta, johon ei saada apua



risen sijoitukset tuottivat 7,1 %, sijoitusvarallisuuden arvo nousi 53 miljardiin euroon. Hoitokulut laskivat 9 %, eli 11 miljoonaa euroa, jotka tiedotteen mukaan hyödyttävät asiakkaita asiakashyvinä. Mitä tämä tarkoittaa pienituloisille työeläkkeen saajille - ei mitään.

Ilmarinen ei toki ole ainoa työeläkeyhtiö, jolla menee paremmin kuin koskaan, vaikka toista todistellaan. Varoitellaan tulevaisuuden tuottojen romahduksella, vaikka jatkuvasti taotaan uusia ennätyksiä.

Eläkerahastoissa noin 2/3 on nykyisten eläkkeellä olevien varoja. Ne ovat nyt kuitenkin pikemminkin eläkeyhtiöiden johtajien bonuspohjina kuin hyödyttämässä työeläkkeiden saajia. Suomen eläkerahastot ovat maailman suurimmat kansantuotteen nähden. Kun ne aikanaan luotiin, niin ajatuksena oli, että niiden tulisi riittää noin 1,5 kertaisesti vuosittain maksettaviin eläkkeisiin. Nyt ne ovat 7 kertaiset, eikä loppua näy samalla kun pienellä eläkkeellä kituuttavilla ihmisillä on hankalaa arkielämässään niin toimeentulon kuin palveluiden osalta.

Eläkerahastot Suomessa ovat yllik-

vidit ja niitä tulisi käyttää pienten työeläkkeiden nostamiseen samalla kun taitettu eläkeindeksi tulisi korjata niin että eläkkeiden ostovoima ei jää jälkeen palkansaajista. Myös valtion budjetista maksettavien kansan- ja takuueläkkeisiin tulisi tehdä tasokorotus. Pienellä eläkkeellä kituvien ihmisten säästämisaste on alhainen, lisätulot menevät kulutukseen. Näin pienten eläkkeiden korotus hyödyttäisi koko kansantaloutta.

Myös tältä osin voitaisiin ottaa mallia Ruotsista, jossa tasokorotusten lisäksi on päätetty yhtenäistää palkansaajien ja eläkeläisten verotus vuodesta 2023 alkaen.

Yhteisvastuukeräys kohdistuu nyt köyhiin ikäihmisiin, jotka korona-aikana niukan toimeentulon lisäksi kohtaavat monasti yksinäisyyttä samalla kun palvelujen saatavuus on yhä epävarmempaa. Tämä on kannatettavaa ja toivon mukaan keräys tuottaa hyvän tuloksen. Sen varaan ei kuitenkaan voida pidempään laskea. Tarvitaan myös yhteisvastuun politiikkaa, jossa heikommassa asemassa olevien palvelut ja toimeentulo korjataan.

REIJO VUORENTO

Senioriliikkeen hallituksen jäsen



HELI STENVALL
päätoimittaja

Arjen askareet jäävät tekemättä jos sairaus rajoittaa liikuntakykyä

Kaadu ja kylkiluuni murtui. Vamma ei ole maailman vakavin, mutta kipu pakotti minut kotiin ja esti liikkumista. Yskiminen tai nauraminen pelotti, kipu salpasi hengitystä. Kumartua en voinut. Kun vesipullo putosi maahan, niin siihen se jäi. Piti varoa, että en kompastu pulloon ja kaadu uudestaan. Epäily onko hoito oikealla tolalla, sai minut soittamaan vielä sekä sairaalaan että lääkärille. Se rauhoitti. Kyllä, tällaista se on murtuneen kylkiluun kanssa.

Naapurini tarjosivat apua ja hakivat lääkkeit apteekista, poika toi ruokaa. Hiippailin varovasti sisällä, katselin ikkunasta kävelijöitä, hiihtäjiä, aurinkoista lumista maisemaa. Kurkkuani kuivasi ja mietin saanko vielä koronan, mutta ei, reilussa viikossa pöly leijaili ympäriinsä ja kävi nieluuni. Sisko kävi imuroimassa ja vaihtamassa vuodevaatteet. Siskon mies vei tiskipöydällä haisseen biojätepussin, vanhat lehdet ja muut roskat ja hankki kylpyhuoneeseen lampun palaneen tilalle. Tuomisina vielä hernekeittoa laskiaisien kunniaksi.

Hämmästyin, miten nopeasti koti rappeutuu. Lää-

ketieteellistä apua en tarvinnut, koska murtuneelle kylkiluulle ei voinut tehdä mitään.

Olen onnekas, sillä lähiomaiseni asuvat lähellä. Asun yhteisöllisessä talossa, jossa kauppa- ja apteekkipalvelut toimivat naapuriapuna. Kannustavat paranemisen toivotukset, vertaistuki ja minulle postiluukusta pudotetut lehdet ilahduttivat ja saivat tuntemaan oloni turvallisiksi. Ilman apua elämäni olisi ollut autiota ja köyhää.

Yli 70-vuotiaita oli vuoden 2019 lopussa 874 000. Yli 75-vuotiaista jo lähes puolet (47 %) asuu yksin. Voin vain kuvitella kuinka vaikeassa tilanteessa ovat ne kymmenet tuhannet ihmiset, jotka ovat liikuntarajoitteisia joko pysyvästi tai tilapäisesti, ellei heillä ole auttavaa tukiverkostoa. Kaikilla ei asu omaisia lähellä tai niitä ei edes ole. Ilman apua arjen askareet jäävät tekemättä tai hunnigolle.

Lähin apu akuuttiin tilanteeseen on useimmiten naapuriapu. Myös monet vapaaehtoisjärjestöt auttavat. Lisäksi siivous- ystävä- ja kotipalveluyritysten palveluja tarvitaan nyt ja tulevaisuudessa entistä enemmän. Liikuntarajoitteiset saavat kotipalvelun il-

man arvonlisäveroa (24 %). Yhdessä kotitalousvähennyksen kanssa avun voi saada kohtuuhintaan.

Kuntien rooli on tärkeä, sillä kriittisessä tilanteessa kunnan kotihoidon palvelun kartoittaja voi olla juuri se tärkeä lenkki, jonka kautta kuntoutusta ja muuta apua etsitään niin, että kenenkään ei tarvitse jäädä yksin.

HELI STENVALL

MITÄ JOS MUISTAISIT NAAPURIA

Koronan kotiin eristettyjen ikäihmisten – heidänkin, jotka pääsevät muuten liikkumaan – mielenterveys on koetuksella. Näköalattomuus, epätietoisuus tulevasta, kontaktien puute tuntuu erittäin raskaalta. Siksi ehdotankin, että muistaisitte naapurissa asuvaa ikäihmistä. Vaikka ei voi mennä käymään kylässä, voi kuitenkin soittaa. Voi ehdottaa ulkoilua turvavälein yhdessä. Voi viedä lukemista tai vaikka tulppaanikimpun.

EEVA KAINULAINEN



Palkittua ja luotettavaa sijoittamista

LähiTapiolassa on sijoitettu niin kauan kuin on vakuutettu. LähiTapiolan kokeneista varainhoitajista saat luotettavan ja vastuullisen kumppanin. LähiTapiola Varainhoito on valittu pohjoismaiden parhaaksi varainhoitajaksi vuonna 2020*. Sijoitamme rahasi kohteisiin, jotka tunnemme, joihin uskomme ja itsekin sijoitamme. Näin saat käyttöösi vain parhaat sijoituskohteet.

Tutustu palveluihin osoitteessa
lahitapiola.fi/sijoittaminen tai soita meille
numeroon 09 453 8500 (ma-pe klo 9-17).

*Refinitiv Lipper Fund Awards: Best Overall Small Company. **Palveluntarjoajat:** Sijoitusvakuutukset: LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö. Omaisuudenhoito, toimeksiantojen välittäminen ja sijoitusneuvonta: LähiTapiola Varainhoito Oy. Vaihtoehtorahastot: LähiTapiola Vaihtoehtorahastot Oy. Huomioithan, että kaikkeen sijoittamiseen liittyy riski sijoituksen arvonkehityksestä.

 **LÄHITAPIOLA**



MATTI LITUKKA

Marja Jylhä palkittiin

Gerontologian professori, lääketieteen tohtori **Marja Jylhä** on saanut Eläkeliiton *Ihmisarvo edellä* -tunnustuspalkinnon joulukuussa 2020. Jylhä sai tunnustuksen kiitokseksi pitkäaikaisesta ja laaja-alaisesta työstään eläkeläisten oikeuksien hyväksi ja suomalaisen yhteiskunnan ikäystävällisyyden edistämiseksi.

Marja Jylhä on tehnyt pitkän tieteellisen uran gerontologian alalla monenlaisissa ikääntymiseen, pitkäikäisyyteen, ikääntyneiden psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen toimintakykyyn sekä ikääntyneille suunnattuihin palveluihin liittyvissä tutkimuskysymyksissä.



Margit Ilomäki sai valontuoja-palkinnon työstään Suvanto ry:n auttavassa puhelimesta.

Valontuoja-palkinto vapaaehtoistyöntekijä Margit Ilomäelle

Valtakunnallisesti toimiva kansalais- ja asiantuntijajärjestö Suvanto ry Turvallisen vanhuuden puolesta jakaa vuosittain Valontuoja-palkinnon, jonka vuonna 2020 sai vapaaehtoistyöntekijä **Margit Ilomäki**.

Palkinto jaetaan yksityiselle henkilölle tai yhteisölle, joka on merkittäväällä tavalla edistänyt vanhusten tasa-arvoista oikeudellista asemaa, turvallisuutta ja hyvinvointia. Valontuoja-palkintoesine on taidetakoja Heikki Suikin suunnittelema rautainen kynttilänjalka.

Margit Ilomäki on toiminut vuodesta 2013 lähtien Suvanto ry:n vapaaehtoisena päivystäjänä Suvanto-linjan auttavassa puhelimesta. Asiantuntijana hän auttaa vaikeassa asemassa olevia ikääntyneitä kaltoinkohteluun, väkivaltaan tai hyväksikäyttöön liittyvissä ongelmakysymyksissä – ja voi näin vaikuttaa myönteisesti sekä ikääntyneiden että heidän läheistensä elämäntilanteeseen.

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry tukee kaltoinkohdeltuja vanhuksia. Kaltoinkohtelu voi olla fyysistä tai psyykkistä lähisuhdeväkivaltaa tai rakenteellista, yhteiskunnallista väkivaltaa. Suvannolla on pääkaupunkiseudulla vertaistukiryhmiä, ammatillisia tukihenkilöitä. Suvannon Mummonmarkan vartijat -hankkeessa pureudutaan vanhusten taloudelliseen kaltoinkohteluun.

Vaikka puhelinpalvelu on toistaiseksi suljettu, niin Suvannon asiakastyöntekijät vastaavat mahdollisuksiensa mukaan virka-aikana numeroissa 050-577 0218 ja 050 577 0214

📌 LISÄÄ TIETOA:

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry
www.suvantory.fi



HELI STENVALL



Seniorin suupalat

Helppoa ja hyvää parsasta

Maailman helpoin ja taatusti maukas ruoka syntyy feta-juustosta, tanko-parsasta ja kirsikkatomaateista. Fetan päälle puristetaan yksi valkosipulinkynsi, vuokaan lorautetaan oliiviöljyä, mustapippuria. Koko komeus uuniin noin 200 astetta. Ruoka on valmista, kun tomaattien pinta rypistyy ja ne ovat kypsyneet.

Ystävä Seuranasta on hyvä lahja vanhukselle



Kuvassa Seuranan henkilökunta Irja Parkkinen, Anneli Junno, Tuula Meres-Wuori ja Mirka Saarinen.

Joulun alla mietin pääni puhki, mitä lahjaksi 97-vuotiaalle äidille, joka asuu 400 kilometrin päässä Keski-Suomessa. Aineeton lahja, sehän selvä. Mieleen juolahti Seurana Oy, josta olin jo kuullut aikaisemmin. Jos ostankin joululahjaksi äidille seuraa. Siltä istumalta kirjoitin sähköpostin Seuranan **Mirka Saariselle**. Sattui olemaan sunnuntai-ilta, mutta sain vastauksen saman tien. Kysyin, onko Seuranalla toimintaa äitini kotipaikkakunnalla.

Ei ole vielä, mutta järjestetään.

- Eikä mennyt kuin muutama päivä, niin oli löytynyt juuri eläkkeelle jäänyt lähihoitaja, jonka kanssa sovittiin, että hän käy äidin luona tiistai- ja perjantai-iltaisin kaksi tuntia kerrallaan. He laittoivat ruokaa, kuuntelivat mu-

siikkia, seuralainen luki ääneen äidille. Sellaista mukavaa yhdessäoloa.

Näin kuvaa Seuranan asiakas Helena tarvettaan omalle äidille kauas Keski-Suomeen.

- Suurin osa asiakkaistamme on vanhuksia, joiden läheiset asuvat kaukana tai viettävät ruuhkavuosia, eivätkä pääse käymään vanhusläheisensä luona niin usein kuin haluaisivat. Siksi on hienoa, että he tilaavat meiltä seuraa läheiselleen ja saavat itse samalla joka käynnin jälkeen tutulta Seuralaiselta kuulumiset, jotta tietävät mitä vanhuk- selle kuuluu, kuvaa Seuranan perustaja Mirka Saarinen.

Seuranan palvelutakuuseen kuuluu saman Seuralaisen, kiinteän sovitun tapaamisajan sekä kuulumisten lisäksi

myös aktiivinen palautekysely. Sekä se, että jos ei kemia jostain syystä toimi, sitten etsitään uusi Seuralainen vanhukselle.

- Ensimmäinen seuralainen ei ollut ihan äidin makuun, onneksi äiti sai kuu- kauden kuluttua kerrottua, että kaipaa sittenkin vähän toisenlaista henkilöä arkinsa iloksi. Kerroin sen Seuralalle. Mutta eipä hätää. Kohta löytyi toisen- tyyppinen ihminen. Hän lukee äidille Raamattua ja kirjaa Äiti Teresan elämästä Kalkutan kaduilla, he veisaavat virsiä yhdessä ja muistelevat vanhoja. Hän tuntuu olevan juuri oikeanlaista seuraa äidille, Helena kertoo.

- Palveluun kuuluu myös sellainen mukava asia, että Seuranalla, seuralaisella ja minulla on yhteinen whatsapp-ryhmä. Joka käynnin jälkeen tulee viesti, kuinka on mennyt, millainen äidin vointi on, kuvia ja videon pätkiä. Ne rauhoittavat minua. Hintatasosta esimerkki: tammikuussa 18 käyntiä teki yhteensä pikkuista vaille 600 euroa. Palvelu kuuluu kotitalousvähen- nyksen piiriin.

- Seuranan seuralaiset ovat +55-vuo- tiaita, eläkkeellä olevia suuren sydämen ihanouksia. Heillä on aikaa ja sitä he ilolla antavat, kiireettä omalle vanhus- asiakkaalleen. Ulkoilua, rupattelua, musiikin kuuntelua, ristikoiden täyttämistä tai vaikkapa pullan leipomista – mistä vain vanhus tykkää. Asiakkaistamme puolel asuvat vielä omassa kodissa ja puolel hoivakodeista. Heille jokaisel- le olemme "viikon kohokohta", kuten tuppaaavat sanomaan, toteaa Mirka Saarinen Seuranasta.

HELENA FRONDELIUS

SEURANA PÄHKINÄNKUORESSA

- 2017 perustettu Suomen ensimmäinen vanhusseurapalvelu- yrittäjä, missiona onnellinen vanhuus
- valtakunnallinen
- tuntihinta 38 euroa. Summasta saa kotitalousvähennyksen -40%
www.seurana.fi

Kun kukaan ei tule käymään

– YKSINÄISYYS JA OSALLISUUDEN EHDOT

Yksinäisyys on kivulias, ahdistava tyhjyyden ja ulkopuolisuuden tunne, joka voi ilmetä epämääräisenä pahana olona, kiusaavana erillisyyden, kelpaamattomuuden ja häpeän kokemuksena. Yksinäisyys on eri asia kuin yksin oleminen, joka voi olla ihmisen oma valinta.

Yksinäinen saattaa olla masentunut tai ahdistunut eikä niiden hoito poista yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyden aiheuttama sosiaalinen kipu on voimakas ja vaarantaa ihmisen terveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia. Yksinäisyys ei ole kohtalo – ei edes pakollisen koronaeristyksen aikana: siihen on mahdollista vaikuttaa sekä omin voimin että turvautumalla toisiin ihmisiin. Ihmisellä on voimakas tarve kokea kiintymystä, läheisyyttä, osallisuutta, saada arvostusta, antaa ja vastaanottaa apua, tukea ja hoivaa. Voisiko yksinäisyyden luonteen ja merkityksen ymmärtäminen auttaa kehittämään parempia keinoja lievittää ja selvitä sen kanssa?

Yksinäisyys on syvä ulkopuolisuuden, erillisyyden ja myös turvattomuuden kokemus. Se jakaantuu toisaalta sosiaaliseen yksinäisyyteen, jolloin ihmiseltä puuttuvat sosiaaliset verkostot ja/tai emotionaaliseen yksinäisyyteen, jolloin ihmissuhteiden merkityksellisyys ja läheisyys eivät toteudu toivotulla tavalla.

Yksinäisyys on kuitenkin myös kulttuurin odotuksiin ja vaatimuksiin liittyvä, ihmisen elämänhistoriasta ja tarpeista kumpuava kokemus. Yksinäisyys saattaa olla niin perustava osa mielenmaailmaa, että se on kulkenut mukana koko elämänkulun.

Elisa Tiilikainen on Jakamattomat hetket teoksessaan haastatellut iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksia ja merkityksiä. Noin viidenneen suomalaisista kokee yksinäisyyttä vähintään silloin tällöin, hieman alle kymmenesosalle yksinäisyys on osa päivittäistä elämää. Yksinäisyyden kokemuksen syvyys, syyt ja ilmenemismuodot kuitenkin vaihtelevat huomattavasti. Yksilölliset merkitykset korostuvat kun yksinäisyyttä tarkastelee kokemuksena osana elämänkulkua. Elämänmuutoksiin – vaikkapa eläkkeelle jäämiseen, menetyksiin tai kriiseihin, kuten leskeytymiseen, sairastumiseen tai kaltoinkohteluun voi liittyä syvä yksinäisyyden kokemus, joka saattaa hälvetä vähitellen tai voimistua ihmisen ajattelua ja toimintaa määrittäväksi.



ISTOCKPHOTO

Ikääntyminen tuo tullessaan myös rajoitteita, jotka voivat vähentää sosiaalisia suhteita. Osallisuuden monet muuttuvat ehdot vaikuttavat oleellisesti siihen, miten ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Säilyneet sosiaaliset suhteet – niin ihmiset kuin kotieläimet, voivat myös syventyä ja lujittua. Yksinäisyyteen liittyy usein kaipausta, surua ja ahdistusta, mutta siihen voi sisältyä myös kokemus rauhasta ja vapaudesta.

Kesytä yksinäisyys: uusia tapoja ajatella ja toimia

Marjovuon, Julkusen ja Rakkolaisen Yksinäisyys - tehtäväkirja osoittaa, että haitalliseen ajatteluun pureutuminen vähentää yksinäisyyttä enemmän kuin esimerkiksi sosiaalisten taitojen harjoittelu tai sosiaalisten kontaktien lisääminen.

Yksinäisyyden kokemuksen taustalla on usein käsitys, että siihen ei voi vaikuttaa eikä voi tehdä mitään. Kielteinen ajattelu itsestä ja muista johtaa noidankehän tavoin lisääntyvään yksinäisyyteen. Syvä tarve ja toive tulla kuulluksi, nähdyksi ja todesta otetuksi muuttuu kielteisten kokemusten ja pettymysten myötä uhkaavaksi, pelottavaksi, mikä johtaa syvenevään yksinäisyyteen ja eristäytymiseen. Vaikeus muuttaa tilannetta voi aiheuttaa raastavaa häpeää ja syyllisyyttä.

Eräs yksinäisyydestä kärsivä kertoi, et-

tä hänen ainoa tapansa selvitä tilanteensa kanssa, oli ohittaa ja jäädyttää jäytävät häpeän ja huonommuuden ajatukset ja tunteet, mikä vei paljon energiaa ja ilmeni monina ruumiin kipuina.

Mistä saa apua ja tukea

Yksinäisyyttä ehkäiseviä ja sitä lievittäviä palveluja ja projekteja ovat mm. Merio, Omakotisäätiö, Miina Sillanpää säätiö, Käpyrinne, SenioriVamos (Helsinki, Espoo ja Tampere), seurakunnat ja kaupunkilähetyskeskukset, kuntien palvelukeskukset ja senioripalvelut, kulttuurikaveritoiminta, Helsinki missio, Mielenterveystalo, Suomen punainen risti, Ikäinstituutti, Vanhustyön keskusliitto

Kunnat, kolmannen sektorin järjestöt ja vapaaehtoiset tarjoavat erilaisia palveluita ja toimintamuotoja helpottamaan ikäihmisten yksinäisyyttä. Apua voi löytyä eri elämäntilanteisiin ja -muutoksiin keskittyvistä vertaistukiryhmistä, joissa osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja vastavuoroisuuteen.

Vertaistuki voi auttaa ymmärtämään omaa tilannettaan paremmin ja käsittelemään elämäntilanteisiin liittyviä muutoksia. Haasteena voi olla toiminnan jatkumisen epävarmuus ja vertaistukea tarvitsevien ihmisten tavoittaminen. Vertaissuhteiden merkitys ikääntyneille on

suuri: voi jakaa kokemuksia, muistella ja tuntea osallisuutta. Muistelu vahvistaa identiteettiä ja toimijuuden tuntoa. Oman elämänkulun merkitys voi kirkastua ja tehdyt ratkaisut ja valinnat voi kenties hyväksyä ja ymmärtää osana suurempaa kokonaisuutta ja historiaa.

Itseapu-tehtäväkirjoista voi saada apua ja tukkea oman ajattelun ja toiminnan muuttamiseen. Etenkin, kun lukijaa rohkaistaan myötätuntoisesti ja hänelle sanotaan ajatuksia, tunteita ja mielikuvia, tehdään toiminta-ehtotuksia. Lukija saa itse etsiä vastauksia, tehdä johtopäätöksiä – ja löytää uusia oivalluksia, vaihtoehtoisia tapoja ajatella ja toimia.

Mitä Sinulle kuuluu – kuinka voit?

Yksinäisyyttä emme kykene kokonaan poistamaan, mutta voimme itse kukin kiinnittää entistä enemmän huomiota siihen, miten kohtaamme ja kohtelemme toinen toisiamme. Voimme opetella kysymään aiempaa useammin, mitä kuuluu ja kuinka voit – ja sitten kuunnella ja keskittyä siihen, mitä toinen kertoo. Yhteisessä jaetussa keskustelussa on helpompi vähitellen myös löytää niitä asioita, jotka tuottavat iloa, tyytyväisyyttä ja kiitollisuutta elämään – ja ryhtyä toimeen muuttamaan ajattelun ja toiminnan tapoja!

SISKO SALO-CHYDENIUS TtM

LÄHTEET: Marjovuon, A. & Julkunen, J. & Rakkolainen, M. 2019. Yksinäisyys -tehtäväkirja avukseksi. Jyväskylä: Tuuma-kustannus. Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket. yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku. Helsinki: Gaudeamus.



Seniorielämää kaikilla mukavuuksilla

Saga-palvelutalot tarjoavat turvallista, viihtyisää ja laadukasta vuokra-asumista palveluiden kera ikäihmisille Turussa, Raumalla, Helsingissä, Vantaalla, Lahdessa, Lappeenrannassa ja Seinäjoella.

Taloissamme on korkeatasoisten palveluiden ja asuntojen lisäksi tarjolla omanikäistä seuraa sekä monipuolista harrastus- ja kulttuuritoimintaa. Tutustu kauniisiin palvelutaloihimme tilaamalla kattavat esitteet hintatietoineen tai varaa yksityinen esittely!

Kiinnostuitko? Kysy lisää, tilaa esitteet tai varaa oma esittelyaika

maksuton puh. 0800-06116 (ark. klo 9-17)

myynti.saga@sagacare.fi | www.sagacare.fi



Saga-palvelutalot



Saga-palvelutalot

LUKIJALTA

Eläketaakka ei uhkaa ketään

Useat lehdet otsikoivat 25.11.2020, että ”Pieniä ikäluokkia uhkaa raskas eläketaakka”.

Tilastokeskus ja Eläketurvakeskus toistavat jo vuosi sitten esillä ollutta sanomaa. Molemmat instituutiot ovat ulostulossaan unohtaneet tyystin eläkerahastojen varat, jotka ovat tällä hetkellä noin 210 miljardia euroa.

ETK:n oma ennuste rahastojen kasvusta 3,35 %:n tuotolla vuosina 2020–2085 muodostuu siten, että varojen määrä vuonna 2050 on 564 mrde ja vuonna 2085 jopa 1 788 mrde. Laskelma on tehty siten, ettei tuotoista makseta eläkemaksuja. Jos sijoitustuotoista maksetaan vuodesta 2021 alkaen vuosittain esimerkiksi 3 mrde eläkemaksuja, niin eläkerahastojen varat ovat samalla kor-koprosentilla vuonna 2050 noin 408 mrde ja vuonna 2085 noin 1 092 mrde.

Summa summarum. Toivoisin, että eläkeyhtiöt fuusioituisivat yhdeksi yhtiöksi, jolloin yhtiöiden hallinto-kuluissa säästettäisiin vuosittain satoja miljoonia euroja. Tämä ei tietenkään passaa ”hillitolpilla” istuville korkeapalkkaisille johtajille. Lisäksi toivon, että he tulevissa ulostuloissaan huomioisivat myös eläkerahastojen huikean vuosittaisen kasvun.

KAUKO TUUPAINEN
talousneuvos, eläkeläinen
Jyväskylä

LUKIJALTA

Eläketurvakeskuksen (ETK) laskelmissa alennettu ja tuotto-odotusta ja pidennetty elinikää ohi tilastokeskuksen arvion

Eihän tästä viitsisi kirjoittaa, mutta kun eläkelobbarit tekevät kaikkensa horjuttaakseen päättäjiä mieliä korjata eläkeläisiä sortava taitettu indeksi, tässä yksi esimerkki siitä horjutuksesta.

Eläketurvakeskuksen pitkän ajan laskelmissa on otettu eläkevarojen tuottotasoksi 2,5 % per vuosi vuoteen 2028 saakka ja siitä eteenpäin 3,5 % per vuosi. Kuitenkin on syytä todeta, että nimellistuotto on ollut eläkeyhtiöiden osalta vuosina 2010–2019 vuotta kohden 5,84 % ja julkisten vakuuttajien osalta 6,62 % per vuosi. Reaali-tuottona nämä ovat olleet eläkeyhtiöiden osalta 4,35 % per vuosi ja julkisten eläkevakuuttajien osalta 5,13 % per vuosi.

Tulkoonpa samalla todetuksi toinenkin ihmetyksen aihe näistä tulevaisuuden laskelmista. Eläketurvakeskuksen laskelmissa on suomalaisen eläkkeensaajan keski-ikä 91,8 vuotta vuonna 2085 kun Tilastokeskuksen tietokannoissa kerrotaan, että vuonna 2019 syntyneen odotetavissa oleva elinikä on naisten ja miesten keskiarvona vähän vajaa 82 vuotta.

Edellä olevista ihmeellisyyksistä (siis tuotto-odotus ja eläkeläisten lukumäärän kehitys ETK:n odotettavissa olevan eliniän luvun mukaan) eläkerahastot tulisivat olemaan Eläketurvakeskuksen omien laskelmien mukaan peräti runsaat 150 000 euroa per kansalainen vuonna 2085 kun ne ovat vuoden 2017 rahan arvossa olleet vuonna 2019 noin 36 000 euroa per kansalainen.

Eihän tällaisessa kehityksessä ole mitään järkeä, kun vaihtoehtona olisi eläkeläisköyhyyden radikaali vähentäminen heti tehtävällä tasokorotuksella (eläkkeiden nostaminen jokaisen osalta siihen tasoon, missä se olisi, jos kaikki vuodet olisi eletty puoliväli-indeksin mukaan) ja samalla palaamalla puoli-väli-indeksiin. Tästä korotuksesta tulevien verotulojen kautta olisi mahdollista merkittävään korotukseen kaikkein pienituloisimpien eli kansan- ja takuueläkkeiden saajien tuloihin. Kansantalouden kysyntään ja sitä kautta työllisyyteen syntyisi tätä kautta todella merkittävä lisä.

PAAVO JAUHIAINEN

LUKIJALTA

Tutkimus, jolla saadaan halutut tulokset

Valtion Taloudellinen Tutkimuslaitos (VTT) ja Palkansaajien vastaava laitos halusivat tehdä tutkimuksen, joka niille tuottaa halutut tulokset. Siinä suhteessa ne muistuttavat Eläketurvakeskusta (ETK).

Ne päätyivät tulokseen, että kotitalousvähennys on tehoton ja hyödyttää vain hyvätuloisia. Otetaan tulokseen vain sellaiset parametrit, joiden voidaan todistaa nämä tulokset oikeiksi. Jätetään ottamatta huomioon sellaiset tekijät, jotka voivat antaa päinvastaiset tulokset. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta edellä mainittujen väitteiden lisäksi, että Valtion verotulot vähenevät. Sen mukaan ilman todellisia numeroita väitetään, että ko. vähennys ei ole vähentänyt harmaata ta-

loutta eli töiden teettämistä ilman kuitteja. Jokainen kansalainen tietää, että moni tuttava kehustelee sillä, että saa halvalla siivous/remonttipalveluja ilman kuitteja. Jopa eräs ministeri joutui aikoinaan eroamaan ko. seikan takia!

Kotitalousvähennystä voidaan kehittää ja lisätä sen hyötyjä sekä yksityisille että Valtiolle

1. Monet ikäihmiset eivät tunne ja tiedä, millainen on kotitalousvähennys ja mitä hyötyä siitä olisi heille? Sitä ei ole koskaan kunnolla markkinoitu. Esimerkiksi eri puolueiden eläkejärjestöt voisivat lehdissään kertoa näyttävästi siitä ja sen tuottamista verohyödyistä. Samoin monet erilaisia tuotteita valmistavat yritykset voisivat

mainostaessaan vihjata ko. vähennyksestä. Tarkoiton esim. maaleja valmistajaa yritystä (Tikkurila, Sinituote yms.) ja monet muut, joille vain mielikuviutus tekee rajat. Samoin esim. remontteihin yllyttävää yritystä (Bauhaus, lämmitysjärjestelmän muuttaminen jne). Erilaisille hoiva- ja kuntoutuspalveluyrityksille ko. vähennyksestä maininta omien markkinointitoimenpiteiden yhteydessä (suoramainonta, ilmoittelu jne) lisäisi ko. vähennyksen käyttöä. Puhumattakaan, jos Suomen Yrittäjät tekisivät siitä näyttävän kotitalousvähennyskampanjan. Näin lisätäisiin työllisyyttä ja lisää verotuloja!

2. Jatkuvasti eri puolueet (muutamaa poikkeusta lukuunottamatta) vaativat tasa-arvon nimissä ko. vähennyksen poista-

mista. Mitä enemmän tämä toteutuu, sitä useampi lapsiperhe - ennen kaikkea työssä käynnin aloittanut ja nyt palkkaa saava perheen äiti - tarvitsee monipuolista apua kotitöissä ulkopuoliselta yritykseltä. Juuri hekin hyödyntäisivät ko. vähennystä. Se lisäisi verotuloja ja työeläkemaksuja.

3. Kotitalousvähennyksen hyödyntämistä voitaisiin lisätä ja helpottaa, jos vähennyksen voisi tehdä jo maksaessaan ko. töistä. Pois jäisivät kuittien säilytykset veroilmoitusta varten.

Tässä vinkkejä puolueille, jotka haluavat jatkaa, lisätä jopa korottaa kotitalousvähennystä.

JOSA JÄNTTI

Itsekkyystä solidaarisuuteen koronarokotteiden jaossa

Maailman terveysjärjestön WHO:n pääjohtaja **Tedros Adhanom Ghebreyesus** vaati tiukin sanoin oikeudenmukaisuutta koronarokotteiden jakoon puhuessaan Euroopan neuvoston parlamentaarisessa yleiskokouksessa Strasbourgissa. ”Moraalinen katastrofi on edessämme, jos rikkaat maat ahnehtivat koronarokotteet ja jättävät köyhät maat eriarvoiseen asemaan”. Esimerkiksi Afrikassa 1,3 miljardia ihmistä ei lähiaikoina ole saamassa covid-rokotetta lainkaan.

Pääjohtaja Ghebreyesus esitti, että maailman terveystyöntekijät ja riskiryhmiin kuuluvat olisi rokotettu koronaa vastaan. ”*Me first*” -ajattelusta tulisi tinkiä. Rikkaiden maiden ei pidä laajentaa rokotusohjelmiaan koko väestöön ennen kuin on varmistettu, että kaikkialla on rokotteita riittävästi terveydenhuoltohenkilökunnalle ja haavoittuvimmille.”

YK:n pääsihteeri **António Guterres** on

vuorostaan alleviivannut, että koronarokote on lähtökohtaisesti julkinen hyödyke, joka tulee olla yhdenvertaisesti kaikkien saatavilla. ”Rokotenaationalismi on itsetuhoista ja viivyyttää globaalia elpymistä.” Koronavirus ei noudata kansallisia rajoja Köyhien maiden jääminen ilman rokotteita vaarantaa pandemian hallintaa saamista myös muualla.

Lääkeyhtiöt ovat tehneet rokotetutkimusta, jota julkinen valta on suurin panoksin tukenut. Rokotteiden tasapuolista saatavuutta ei kuitenkaan ole varmistettu. Lääkärit ilman rajoja -järjestön toiminnanjohtaja **Linda Konate** moittii, että pari yritystä määrittelee missä ja miten rokotteita tuotetaan ja kuka niitä saa ja milloin. Tehdään kovaa bisnestä sillä, kuka ehtii ensin ja kuka maksaa enemmän.

Esimerkiksi Suomessa käytettäviä Pfizerin ja Biontechin rokotetta valmistetaan vain muutamalla tehtaalla maailmas-

sa. Rokotteita voivat tuottaa ainoastaan patentin haltijat, vaikka lukuisilla lääke-tehtailla ympäri maailman olisi valmius käynnistää rokotteen valmistus, niin myös Suomessa. Meneekö lääkeyhtiöiden voitontavoittelu kansanterveyden edelle jopa tällaisessa globaalissa pandemiatilanteessa?

Intia ja Etelä-Afrikka ovat Maailman kauppajärjestössä WTO:ssa tehneet aloitteen, että koronarokotteiden patenttisuojaa purettaisiin pandemian aikana ja näin vauhditettaisiin lääkkeiden saatavuutta. Kehitysmaaryhmä on suhtautunut ehdotukseen myönteisesti, mutta rikkaat maat, EU ja Suomi mukaan lukien, eivät sitä sellaisenaan tue.

Kaikki keinot on otettava käyttöön tehokkaiden lääkkeiden ja tarvikkeiden varmistamiseksi pandemian aikana kaikille ja kaikkialla. On poistettava esteet ja varmistettava, että tuotantoa on niin laajasti kuin

on tarpeellista.

Kansallisesta itsekkyystä on syytä tinkiä, eikä rikkaiden maiden tule hamstrata rokotteita etuosto-oikeuksin muiden kustannuksella. Lääketehtaiden patenttisuojaa on myös väliaikaisesti höllennettävä. Ei poliiorokotettakaan koskaan patentoitu.

Euroopan neuvoston parlamentaarinen yleiskokous ilmaisi tahtonsa yksiselitteisesti. Koronarokotteiden saatavuus on varmistettava siten, että kaikki maat pystyvät mahdollisimman nopeasti rokotamaan terveydenhuoltohenkilökuntansa ja riskiryhmät. Patentit ja tekijänoikeudet eivät saa olla esteenä koronarokotteiden mahdollisimman laajalle tuotannolle. Lääketehtaat ovat julkisella tuella kehittäneet rokotteet eikä yksityinen voitontavoittelu saa mennä kansanterveyden edelle.

KIMMO KILJUNEN

Hinnoiteltua rakkautta?

OMAISHOITO KAIPAA RIPEÄSTI ASEMANSA UUTTA MÄÄRITTELYÄ

Koronavirus, tietenkin.

- Se on vuoden ajan vaikuttanut väkevästi nykyiseen omaishoidon arkeen, **Eero-Veikko Niemi** kertoo. Hän on itse omaishoitaja, kolmikymmenvuotiaan Omaishoitajaliiton aktiivi Tampereella.

- Korona muuttanut omaishoidon kokonaiskuvaa, tiivistänyt toimia ja vaikuttanut myös hoitosuhteisiin.

Jo ennen koronaa monet omaishoitajat tuskailivat rankkaa arkaan:

- Miten minä jaksan?

Olisi siis aika päivittää lainsäädäntöä.

Arvostuksesta on kysymys

Omaishoito perustuu lakiin. Sen tukeminen on lakisääteistä sosiaalipalvelua. Se kuitenkin toteutuu vain kuntien budjettien mitassa.

- Kuntien välillä on ristiriita, tuki sovitetaan budjettiin. Se tietenkin vaihtelee. Koko maahan pitäisikin saada samat kotona tapahtuvan hoidon määritelmät, kriteerit, Niemi muistuttaa.

Tätäkin tilannetta on tietenkin tutkittu. Suurin osa omaishoitajista piti yhteiskunnan tukea riittämättömänä.

Rahan takana on paljon suurempi asia, omaishoitotyön arvostus.

Kotihoidolla ei pärjätä

Omaishoitajaliitto tarjoaa yksiselitteisen teesin: Maassamme ei selviydyttäisi ilman omaishoitoa.

Laajalla kotihoidolla on jo pari vuosikymmentä pyritty vastaamaan ras-kaisiin hoitomenoihin. Toissavuonna kotihoidossa oli parisataa tuhatta asiakkaiksi kutsuttuja vanhuksia.

Tilanne ei ole kohentunut, päinvastoin. Laitoshoidon välttämiseen tarvittaisiin professoritason arvion mukaan lisää puoli miljardia vuosittain.

Tasavallan media kertoo ainakin viikoittain vanhusten kotihoidon karusta arjesta: unohdetuista muistisairaista, vääristä lääkkeistä.

Ruutia vai rakkautta

Ikääntyneiden kotihoito oli, kuten muistamme, ruutia poliittiselle keskustelulle kotihoidosta. Samaan aikaan hoitajamitoituskeskustelun kanssa vanhojen, vammaisten tai sairaiden hoidosta kotona vastasivat myös lukematomat omaishoitajat.

He miettivät omaa toimintaansa kysymällä onko se rakkautta vai velvollisuus aviopuolisolle tai muulle läheiselle.

Omaishoidon tukea sai toissavuonna

noin 50 600 ihmistä, heistä valtaosa itsekin yli 65-vuotiaita.

Omaishoidon todellinen laajuus ei ole tiedossa, ei ainakaan julkisesti.

Talous hallitsee

Päättäjät eivät tiedä – tai halua tietää – omaishoidon koko kuvaa. Näin sanotaan. Tulisi siis pysähtyä pohtimaan lain tar-koitusta ja käytettyjä toimia.

Poliittisen tyylikkäästi omaishoitajasta puhutaan resurssina, yhteistyökumppanina tai palveluntuottajana.

- Omaishoitajan rooli vaihtelee puhujan mukaan. Hallitseva puheenaihe on talous. Omaishoitoa pidetään ”edullisena tapana järjestää hoito”. Näin kertoo tutkimus.

Omaishoidolla yhteiskunta, tämä tasavalta siis, säästää miljardeja.

Omaishoitaja voi hakemuksella saada työstään nelisensataa euroa ja joitakin vapaapäiviä. Ei tiedetä, miten moni on joutunut jättämään muun työnsä. Rakkaudella ja kiintymyksellä on siis hintansa.

Paitsi poliitikoille.

MATTI LITUKKA



MATTI LITUKKA

Omaishoitajaliittoon kuuluu kuusikymmentä jäsenyhdistystä. Tampereen Seudun Omaishoitajat ry:n jäsenmäärä on neljäsataa, Eero-Veikko Niemi kertoo.



HELI STENVALL

Ajankuluksi käsitöitä

Koronan aikana monet sellaisetkin ihmiset, jotka eivät koskaan elämässään ole tehneet käsitöitä, ovat innostuneet luomaan jotain uutta. Sukkien kutomiseen, kun ensin on oppinut tekemään kantapään, jää suorastaan koukuun.

Kohti kevättä

Meille suomalaisille tunne kevään odotuksesta on tuttu. Pitkän pimeän talven jälkeen jokainen janoaa uuden kevään ihmettä. Kevät on kuin lupaus uudesta, valon ja kasvun aikaa.

Tämä kevät on erityinen. Jo vuoden olemme joutuneet elämään hyvin poikkeuksellista aikaa. Ikkäimmillä senioreilla on vielä muistoissa sota-aika ja siihen liittyvät tapahtumat ja tunteet. Meille nuoremmille kulunut vuosi koronarajoituksineen on ollut erikoisin ja joillekin ehkä pelottavakin ajanjakso. Mennyt vuosi on muuttanut käyttäytymistämme - ehkä myös arvojamme.

Se, mikä aiemmin oli jokapäiväistä - harrastaminen, ystävien näkeminen, kaupassa käynti tai omien rakkaiden halaaaminen - voikin nyt olla vaarallista tai jopa kiellettyä. Vanha totuus, että vasta menettämisen kautta näemme asioiden todellisen arvon, pitää täysin paikkansa.

Kaipaamme aikaa, jolloin saatoimme nähdä lapsiani ilman huolta, että tuo pelätty virus voi olla läsnä ja tarttua. Kaipaamme niitä ihan tavallisia päiviä, jolloin voin mennä jääkiekko-otteluun, teatteriin tai konserttiin ilman, eikä tarvitse käyttää maskia ja

pitää välimatkaa.

Omassa lähipiirissäni on ollut useita koronaan vakavasti sairastuneita, eivätkä kaikki ole selvinneet taudista. Läheinen ystäväpariskunta makasi koronaan sairastuneina, puoliset yhtä aikaa eri sairaaloissa, mies tavallisella osastolla ja vaimo teho-osastolla hengityskoneessa. Elämän hauraus oli hyvin lähellä.

Kevään odotukseen liittyy nyt vahvasti usko paremmasta. Rokotusten alkamisen myötä mukana on toivo pandemian voittamisesta. Sitten - sitten voin vapaasti tavata rakkaitani, käydä kahviloissa, tapahtumissa, konserteissa...

Vielä pitää kuitenkin malttaa muutama kuukausi, kestää rajoituksia, huolehtia välimatkoista ja käyttää maskia!

Yksi asia, jonka avulla itse olen selvinnyt vaikeistakin ajoista, on usko. Ei pelkästään usko parempaan huomiseen, vaan usko siihen, että mitä tahansa tapahtuukin, en ole yksin. Se on lupaus paremmasta. Siunattua kevättä teille kaikille.

SARI TANUS

kansanedustaja
erikoislääkäri

www.senioriliike.fi

Onnella
on osoite.



asuntosäätiö.fi

KIRJAT



Hyvä ruoka – parempi mieli - yhdessä syöminen lisää terveyttä ja hyvinvointia

VIREYTTÄ SENIORIVUOSIIN - IKÄÄNTYNEIDEN RUOKASUOSITUS. OHJAUUS 4/2020. HELSINKI: VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA. TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS. 179S. (MYÖS VERKKOJULKAISUNA)

Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus on uusi valtakunnallinen tutkimukseen perustuva laatusuositus. Hyvä ravitsemus pitää yllä niin ruumiin kuin mielenkin terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Suositus auttaa määrittelemään ja seuraamaan yksilöllistä ravitsemusta, kertoo ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteistä ja kuvaa hyviä käytäntöjä palvelujen kehittämiseen.

Laatukriteerit ja seuranta-indikaattorit on tarkoitettu oma- ja viranomaisvalvontaan sekä kunta-, alue ja valtakunnan tason seurantaan ja vaikutusten arviointiin. Ne on tarkoitettu ikääntyneiden hoito-, hoiva- ja ruokapalveluista päättävälle, niistä vastaaville ja niitä kilpailuttaville, koti- ja ympärivuorokautisen hoidon ja ruokapalvelujen henkilöstölle sekä ikääntyneille itselleen ja omaishoitajaperheille. Suositus soveltuu myös oppikirjaksi alan opiskelijoille.

Ruokasuositus on tarkoitettu terveyttä ja hyvinvointia edistävän ruoanvalinnan ja ruokailun oppaaksi jo eläkeikää lähestyvässä, jolloin luodaan perusta terveyden ja toimintakyvyn säilymiselle korkeaan ikään. Suosituksen mukainen toiminta edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Se nopeuttaa sairauksista toipumista ja lyhentää sairaalajaksoja ja siten vähentää lääke- ja hoitokustannuksia. Hyvä ravitsemus parantaa myös mahdollisuuksia asua kotona pidempään.

Kansallisten ravitsemussuosittelusten mukaan ruokavalinnoissa tulee ottaa huomioon kestävä kehitys näkökulma. Kasvispainotteinen ruokavalio vähentää ympäristökuormitusta etenkin kun suositetaan monipuolisesti kotimaisia satokauden vihan-

neksia, juureksia, viljoja, palkokasveja, sienä, pähkinöitä yms., hedelmiä ja marjoja. Punaisen lihan tilalle voi valita kalaa tai siipikarjaa.

Ikääntyneen ruokavalion tulee olla monipuolista, kauniisti esille pantua, maistuvaa – ja herkullista, mikä voi tarkoittaa välillä voita ja kermää! Ruokattottumukset ja makumieltymykset on myös otettava huomioon. Yhdessä syöminen tekee ruuasta maukkaampaa. Näillä kaikilla tekijöillä voi olla vaikutusta myös ajattelu- ja muistitoimintaan.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Tarttis tehrä jottain..

ORANEN, R. 2019. MANU. HELSINKI: OTAVA. 335 S.

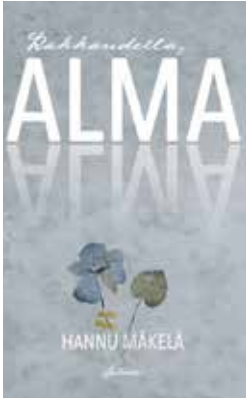
Manu on kirjailija **Raija Orasen** presidenttisarjan viides teos. Aikaisemmin ovat ilmestyneet kirjat Paasikivistä, Mannerheimistä ja kaksi teosta Kekosesta. Manu ei ole elämäkertä eikä tietokirjallisuutta, mutta nojaa tosiasioihin. Kirjaa lukiessa voi kuulla Mauno Koiviston vakaan harkitun, analyyttisen ja välillä ironisen turkulaisen äänenpainon puhuvan suoraan lukijalle. Kokonaisuus on mukaansatempaavaa luettavaa ja tekijä tavoittaa koivistomaisen filosofian: ”Demokratia on riskialtis tapa hallita valtiota, kun sekä viisaan että tyhmän ääni painaa vaaliluonnassa yhtä paljon.”

Mauno Koiviston elämäntarina todistaa miten köyhän kodin poika voi päätyä arvostetuksi presidentiksi. Älykäs ja viisas vaimo Tellervo oli Manulle äärimmäisen tärkeä kumppani. Kuvaukset heidän keskinäisestä ja myös ainoan lapsensa rakkaudesta, toinen toisensa tukemisesta ja välittämisestä, ovat koskettavan kauniita.

Ikääntynyt Mauno Koivisto (1923-2017) muistelee elämänsä kulkuaan. Muistisairaus sekoittaa ajatuksia, välillä on tarkistettava muistiinpanoja, mutta tärkeät asiat säilyvät mielessä. ”Minä puhuu minälle, muisti omalletunnolle, ihmisen sielu etsii rauhaa, jonka on jo luullut saavuttaneensa, mutta joka onkin joutunut hukkaan...” Ajoittain sotapainajaiset vaivaavat, mutta pankkikriisiä käsittelevät kirjat syökevät vanhan presidentin syvään masennukseen, vaikka hän ymmärtääkin olevansa osaton tapahtumiin. ”Olen liian vanha itseäni puolustamaan, jostain vaan täytyy löytyä tahra, jolla minut voi mustata, peittää ja häväistää.” Matka masennuksesta päivän valoon on pitkä: Ihminen voi kuljettaa menneisyyttä mukanaan ja tehdä siitä kivireen tai sitten hän yrittää unohtaa ja armahtaa itsensä.

Mauno Koivisto kertoo tietoisesti valinneensa elämänsä asenteekseen optimismin sodan päättymisen jälkeen. Silloin oli täysi syy osoittaa kiitollisuutta ja ylistää koko olemassaolola kunnioitusta elämää kohtaan, panna toivonsa tulevaan, kehittyä ja kehittää. ”Ellemme varmuudella tiedä, kuinka tulee käymään, olettakaamme, että kaikki käy hyvin.”

SISKO SALO-CHYDENIUS



Oikeus elää ja kuolla

MÄKELÄ, H. 2020. RAKKAUDEL- LA, ALMA. RAJAMÄKI: AVIADOR KUSTANNUS. 131 S.

Hannu Mäkelä on julkaissut yli 140 kirjaa: romaaneja, muistelmia, runokokoelmia, lastenkirjoja, näytelmiä, kuunnelmia ja novelleja. Alma jatkaa luopumisen, menettämisen, kuoleman ja surun teemoja, joita kirjailija pohti vaimonsa kuolemaa käsittelevässä teoksessa Valo. Kertomus rakkaudesta (2018).

Alma on iäkäs ja parantumattomasti sairas, joka tuntee saaneensa elämästä kylliksi. Hän haluaa loppuun asti säilyttää itsemääräämisoikeutensa eikä toimia niin kuin sinänsä hyvää tarkoittavat omaiset tahtovat. Heidän kanssaan kuolemasta keskusteleminen on kiellettyä ja mahdotonta, parane- mismahdollisuuksista kyllä puhutaan koko ajan. Alman toive on saada kuolla arvokkaasti ilman turhien hoitojen aiheuttamaa kärsimystä. Kun hän huomaa läheistensä olevan täysin eri mieltä, tekee Alma oman suunnitelmansa kuolla arvokkaasti.

Alma pohdiskelee ja muistelee elämäänsä äidinkielen opettajana. Paikoitellen muistot

jäävät kesken: ”Taas kerran muistan jotakin. Jotakin todella hyvää, josta nautin.” Hän kaipa- a erityisesti menettämäänsä puolisoa.

”Tahdon mennä katsomaan, mitä tuolla elämän laidan toisella puolella ehkä on. Kun siel- lä ovat jo lähes kaikki ystävät ja muut tutut. Kun sitä mie- tin, tunnen sen taas: tyhjyy- den. Täältä lähteneitä on jo pal- jon. Niin se menee elämä. Poissa ovat lähes kaikki ne ikätoverit, jotka elämäni ennen ovat kuu- luneet. Niitä, jotka vielä täällä hengittävät ilmaa, en taas ha- lua tavata. Kohtalon ivaa sekin. Mutta niin vain on. On mennyt ja kadonnut oma tuttu maailma. Tässä uudessa en osaa enkä edes enää halua elää...”

Tarina seuraa Alman vii- meisten päivien ajatuksenkul- kua ja päätöstä kuolla. Viimein Alma allekirjoittaa rakkaudella jäähyväiskirjeen ja ottaa kerral- la kaikki säästämänsä lääkkeet. Ruumis tuntuu kevyeltä ja ki- vuttomalta, väsymys on hyvää raukeutta kun ajatus pysähtyy kuin mustan rautaoven eteen, jonka alta tihkuu valoa kuten Schjerfbeckin taulussa ikään.

Hannu Mäkelä pohtii ih- misen itsemääräämisoikeutta – oikeutta hyvään kuolemaan silloin kun seistään viimeisellä rannalla eikä paluuta ole. Kir- ja on koskettavan kaunis, syvä- linen ja herkkä kuvaus Alman ajatuksista, tunteista ja mie- likuvista. Samalla se on kuva- us päättävyydestä ja sisusta. Lukija joutuu pakostakin miet- timään omaa kuolevaisuuttaan, kenties kuvittelemaan millai- nen on hänen hyvä ja arvokas kuolemansa. Kirja tarjonnee vertaistukea vastaavanlaisessa tilanteessa eläville tai esimerk- kikertomuksen eutanasiaa poh- tiville.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Suomiko onnellisen vanhuuden maa?

TIMO STRANDBERG JA EINO HEIKKINEN (TOIM.) INTO KUSTANNUS 2021

Kaikki ikäännyimme vuosi vuo- delta mutta vanhenemme eri lailla. Ikääntyminen ja van- huus ovat niin monimuotoisia, että niitä on vaikea puristaa yk- siin kansiin.

Kirjassa *Suomiko onnellisen vanhuuden maa?* lähestytään vanhuusikää poikkeuksellisen laajasti ja monesta näkökul- masta: terveellisistä elintavois- ta ja niiden merkityksestä elä- mänkaaren aikana ja eliniän pidentämisen solutason raken- nuspuista. Vanhana elämisen realiteeteista mukaan lukien toimeentulo.

Arviointeja esitetään myös siitä, miten suuri ikääntyneiden määrä vaikuttaa yhteiskuntaan kaikilla tasoilla henkilökohtai- sista asioista väestöön, ympä- ristösuunnitteluun ja talous- elämään. Kirjassa tuodaan esiin myös visioita ja maisemia van- hustenhuollon ajankohtaisista haasteista.

Kohdistetaan katse vielä tu- levaisuuteenkin, joka korona- pandemian saavuttua pyörre- myrskyn tavoin kevättalvella 2020 yhtäkkiä onkin tässä ja nyt. Ihmisen vanhenemiseen ja vanhuuteen liittyvät perus- asiat eivät menetä ajankohtai- suuttaan.

Kirja sai alkunsa toimittaji- en pohdintoista monien vuo- sien aikana ja on toisaalta tie- tokirja, toisaalta myös monin paikoin pamfletinomainen ja toivottavasti ajatuksia herät- tävä. Kirjoittajia kootessa py- rittiin kattamaan eri aloilla ke- rättyä runsasta tutkimustietoa ajanmukaisen kuvan saamisek- si vanhuudesta Suomessa. Pu- naiseksi, joskin löyhäksi lan- gaksi muodostui onnellisuus -- Suomi kun valittiin useina vuosina peräkkäin, viimeksi vuonna 2020, maailman onnel- lisimmaksi maaksi. Mutta onko myös onnellinen vanhuus maa- ilman onnellisimmassa maas- sa utopiaa vai realistinen mah- dollisuus?

Tätä käsitystä eivät tieten- kään tue jatkuvat otsikot van- husten hoitolaitosten epäkoh- dista. Elinajan odotteen pitene- minen (Suomessa 1900-luvulla noin 30 vuodella) ja siihen liit- tyvä entistä monipuolisempien julkisten palvelujen tarpeen kasvu on joka tapauksessa mer- kinnyt kasvavia haasteita palve- lusektorilla. Kuinka rekrytoida riittävästi pätevää ja motivoi- tunutta työvoimaa tarpeellisten palvelujen toteuttamiseksi.

Asiantuntijoiden kirjoitta- mat luvut voi lukea itsenäisinä, sen takia osittaista päällekkäi- syyttä ei ole vältetty. Vanhene- mistakin voi katsoa monesta kulmasta. Kirja on ajankohtai- nen myös sen takia, että Euroo- pan komissio on paraikaa val- mistelemassa Vihreää Paperia vanhenemisesta ja sukupolvi- en välisestä solidaarisuudes- ta (*EU Green Paper on Ageing; age-platform.eu*)

Vanha ihminen on pitkään elänyt aikuinen, jonka itsemääräämistä on kunnioitettava

PIKKARAINEN, A. 2020 IKÄÄNTYNEIDEN AIKUISTEN TOIMIJUUS KUNTOUTUKSESSA VÄITÖSKIRJA: JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO, 2020, 137 S.
https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/71384

Aila Pikkarainen on pitkän linjan vanhuskuntoutuksen tutkija ja kehittäjä. Hänen ansiokas ja mielenkiintoinen väitöksensä tarkastelee ikääntyneiden aikuisten toimijuutta ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa sosiokulttuurisesta näkökulmasta.

Vanhetessa joudumme kohtaamaan ja ratkaisemaan moninaisia haasteita. Elämänkulku muovaa, ehdollistaa ja mahdollistaa meitä toimijana, rakentaa näkemyksen itsestä, osaamisesta, kykenemisestä, haluamisesta ja tahottomisesta toimia suhteessa ympäröivään maailmaan. Terveyttä ja hyvinvointia - motivaatiota pitää niillä yllä tai kuntoutua estävät ja edesauttavat monet seikat, kuten aikaorientaatio, kuntoutuksen tavoitteiden merkityksellisyys ja vaikutus päivittäiseen elämään. Vertaiskuntoutujilla ja työntekijöiden puhetavalla on suuri merkitys.

Aila Pikkarainen tarkastelee ihmisen ainutlaatuisuutta, toimijuutta ja osallisuutta vahvistavaa vanhusten kun-

toutusta raikkaalla tavalla. Hän esittää käytännöllisenä johtopäätöksenä, että toimijuuden, elämänkulun ja ajallisuuden tulee olla keskeisiä käsitteitä ikääntyneiden aikuisten kuntoutuksessa. Toimijuusnäkökulma laajentaa kuvaa ikääntyneistä vahvuuksineen, voimavaroineen, muutostarpeineen. Lisäksi toimijuuden kautta voidaan tunnistaa ryhmämuotoisen kuntoutuksen erilaisia mahdollisuuksia, jännitteitä ja prosesseja, mutta ennen kaikkea luotaa ikääntyneiden aikuisten keskinäiseen yhteistoimijuuteen kuntoutuksen muutostoimivana.

Tutkijana hän ottaa kantaa kuntoutusrakenteisiin ja korostaa, että ikääntyneet aikuiset tarvitsevat yhdenvertaiset, toimijuuslähtöiset palvelut, joissa heidän elämänkulkunsa nähdään resurssina tuottaa vaikuttavia ja toiveikkaita tulevaisuuteen kantavia prosesseja.

Vanhuspalveluihin liittyy sellaista sosiokulttuurista rakenteellista valtaa, joka voi estää mielekkään toimijuuden toteutumista ja jota ei riittävästi tunnusteta satikka tunnusteta. Rakenteet eivät kuitenkaan muutu ennen kuin kuntoutuksen ja ihmisen kohtaamisen käsitteet tulevat to-

deksi tekemällä ja sisältöä muuttamalla. Vanhuksia ei saa asemoida yksinomaan hoidon ja hoivan kohteena oleviksi sairiksi tai jatkuvia menetyksiä kohtaaviksi post- tai kvasiaikuisiksi.

Kokemus arvokkaasta ja merkityksellisestä elämästä muodostuu kun ihminen tuntee omistavansa toimijuutensa, kokee autonomiaa ja osallisuutta eli tuntee pystyvänsä tekemään hänelle merkityksellisiä valintoja ja olemaan yhteydessä muihin ihmisiin.

Aila Pikkaraisen väitös on arvokas, koska se tunnustaa ihmisen toimivana, tuntevana ja osallisena koko elämänkulun ajan. Kokonaisuus antaa käytännön työhön välineitä sekä vanhustyön toimijoille ja opiskelijoille että erityisesti kuntouspalveluista päättävälle. Ikääntyneen aikuisen toimijuus näyttäytyy moninaisena ja yksilöllisenä: vaikka toimijuus osin hiipuu ja osallisuus vähenee niin, ihmisellä on oikeus määritellä ne itse. Kuntoutukseen tarvitaankin laaja ja syvä näkemys ihmisestä toimijana ja osallisena - oli se millaista tahansa - ja joka säilyy niin kauan kuin ihminen elää, kunnes hän kuolee.

SISKO SALO-CHYDENIUS TtM



SISKO SALO-CHYDENIUS

Aila Pikkarainen väitöstilaisuudessaan.

Arvostus on seniorin paras lääke

Geriatri muistuttaa, että ikäihminen on muutakin kuin pelkkä potilas

Ikääntyvien erikoislääkäri, geriatri **Mauri Jussila** ei mieli pitkään vastauksiaan kysymykseen mikä on tärkeintä lääkärin kohdatessa vastaanotollaan ikäihmisen:

- Se on ikäihmisen arvostus, sen muistaminen, mitä vanhat sukupolvet ovat saaneet työllään aikaan. Sellainen on historian ymmärtämistä, ja se meidän pitää muistaa kaikissa hoivayksiköissään. Ikärasismi on tuomittava, sairauskin tulee hyväksyä.

Kangasalainen Jussila on myös sisätautien ja yleislääketieteen erikoislääkäri ja työterveyslääkäri. Arvostuksen korostaminen perustuu pitkään kokemukseen laajalla kentällä.

Ainoa kysymys ”kuka maksaa”

Tasavallassa ei nykyisin juuri korostu

käsitys, että seniori voisi olla muutakin kuin pelkkä potilas.

Päinvastoin.

Meille kerrotaan riittävän usein, että pian meillä on miljoona ikäihmistä, näitä senioreita siis. Määrää korostetaan siksi, että väestöllinen huoltosuhde on jo itenäisyyden ajan vaikein.

Eläkepommia seuraa hoitopommi. Kuka sen maksaa? Näin kysyy esimerkiksi talouselämän lehti kirjoittaessaan ”kalliista vanhuksista”.

Laatukin vaihtelee

Lukuja ei voi kiistää, ei siis kustannuksiakaan. Tämän tosiasian ei viime aikoina ole annettu unohtua, tunnemme ravistelevat otsikot.

Ikääntyneet sairastavat. Mauri Jussila muistuttaa, että meidän on pakko hyväk-

syä sairaudet. Kysymys onkin siitä, että tarjolle on saatava järkevää hoitoa. Potilaat ovat erilaisia, hoidon tavoite on parantaa heidän elämänlaatuaan.

Jussila on kokenut, että käsitys elämänlaadusta vaihtelee kunnittain. Usein parasta laatua ei tuo pelkkä tehokkuus.

Eroon kiireestä

Lääkärit kysyvät itseltään, ”miten hauraan potilaan voi tunnistaa nopeassa ja lyhyessä kohtaamisessa, esimerkiksi päivystyksessä?”

”Monet tuntevat tulevansa sivustaseuraajiksi, kun lääkäri katsoo tietokonetta ja vain ohimennen vilkaisee ihmistä. Ei synny tunne, että potilas kohdataan”. Näin kertoo ikäihminen, kokenut hänkin.

Mauri Jussila myöntää sen, että kiireestä tulisi päästä eroon vastaanotolla. Vallankin, kun lääkärit itsekin tietävät, että hoitopäätösten teko on käynyt aina vain vaikeammaksi.

Gerasteniaa on elintoimintojen heikkeneminen, joka alkaa selvästi jo 70 ikävuodesta. Silloin potilasta kutsutaan hauraaksi.

Seniorillakin on oma tahtonsa

Lääketiede on kehittynyt. Joskus koetaan tehohoidossa miltei ihmeitä. Kehitys on jopa hämärtänyt mahdollisen ja mahdotoman rajan. Esimerkiksi kuolemasta on tullut entistä vaikeampi hyväksyä.

Mauri Jussila kertoo, miten itse potilaan ja hänen omaistensa käsitykset hoitotoimista usein poikkeavat toisistaan.

- Ikäihminenkin on yksilö, jonka harkittua omaa tahtoa on noudatettava.

MATTI LITUKKA

Geriatri Mauri Jussila näkee seniorissa muutakin kuin pelkän potilaan.

No tulipas talvi!



Jos on jotain huonoa, niin aina on jotain hyvääkin. Tänä vuonna ihmisiä on hemmoteltu kauniilla talvella ja hienoilla hiihtoladuilla. Eikä koskaan ole ollut niin paljon ihmisiä sekä hiihtämässä että kävelemässä. Hymyileviä, punaposkisia ihmisiä on voinut kohdata laduilla ja kävelyteillä.

Ulkona on ollut turvallisinta. Pahalta tuntuu, että hoivakodeissa asuvat ihmiset ovat joutuneet entistäkin enemmän sisälle eristyksiin.

HS



MATTI LITUKKA

Seniorit ryhmärakentavat oman yhteisöllisen kerrostalon



Kirsti Lybeck ja Jorma Havukainen miettivät jo nyt, mitä kaikkea yhteisöllisessä talossa voi tehdä muiden asukkaiden kanssa: ruokaa, ruokailla yhdessä, nauttia sauna-illoista takkatulen ääressä.

Yhteisöllisen senioritalon ryhmärakennuttamishanketta ollaan käynnistämässä Helsingin Kalasataman Verkkosaareen. Taloon tulee erikokoisia asuntoja asukkaiden tarpeiden mukaan sekä laajat ja laadukkaat yhteisötilat, jotka mahdollistavat asukkaiden omaehtoisen yhteisöllisen toiminnan.

Hankkeen takana on Aktiiviset Seniorit -yhdistys, jonka aloitteesta Helsinkiin on rakennettu jo kaksi samanlaisella periaatteella toimivaa senioritaloa: Loppukiri Arabianrannassa (v. 2006) ja Kotisatama Kalasatamassa (v. 2015). Uusi talo nimeltään **Pasaati** sijaitsee tiiviissä kaupunkirakenteessa muutaman korttelin päässä merenrannasta. Rakentaminen alkaa viimeistään vuoden 2023 alussa ja rakennus valmistuu vuonna 2024. Tulevien asukkaiden ryhmää ollaan nyt kokoamassa. Tammikuun 2021 lopussa noin puolet talon asuinpinta-alasta oli varattu. Varaajien keski-ikä on 65 v.

Koti alkaa jo ala-aulasta

Helsinkiläinen pariskunta **Kirsi Lybeck** ja **Jorma Havukainen** kiinnostuivat hankkeesta: tasokas koti hyvien kulkuyhteyksien ja runsaiden palveluiden ääreltä ja mahdollisuus rentoon asumiseen ilman kiinteistönhoidon huolia. Nykyinen koti

on paritalossa Itä-Helsingissä ja sen lisäksi huolta on aiheuttanut vapaa-ajan asuntona toiminut Jorman vanhempien entinen koti Keski-Suomessa.

- Tässä aktiivisten ihmisten joukossa on kiva suunnitella, mitä kaikkea mukavaa voimmekaan keksiä eläkevuosien iloksi, Kirsi iloitsee.

Pariskunta on varannut tulevasta talosta alustavasti noin 75 m² asunnon. Myöhemmällä iällä kuvataiteilijaksi koulututtunut Kirsi viettää jo eläkepäiviä, mutta Jormalla on vielä toinen jalka työelämässä osa-aikaisena projektipäällikkönä geotekniikan konsultointiyrityksessä.

- Aktiiviset Seniorit -yhdistyksen pitkäaikaisina jäseninä on tullut seurattu sekä Loppukirin että Kotisataman valmistumista, mutta vasta nyt tuntui aika oikealta tulla mukaan talohankkeeseen, kertoo Jorma.

- Haaveena on savuton talo viihtyisine yhteistiloineen, missä voi tavata muita asukkaita, tehdä ruokaa ja syödä yhdessä,

järjestää juhlia, nauttia saunailloista takkatulen ääressä ja ehkä pulahtaa terassin vesipaljuun vilvoittelemaan. Kirsi odottaa erityisesti viihtyisiä yhteistiloja, käytännöllistä pesulaa ja vierashuonetta, ettei tarvitse omaan asuntoon varata yöpymistilaa vieraille. Jorma panostaisi saunatiloihin ja olisihan se mukavaa, jos talossa olisi paikka, missä voisi vaikkapa huoltaa sukset.

- Haaveita varmaan kaikilla on jos jonkinlaisia, mutta ymmärrämme kyllä, että kaikkia ei varmaan voi toteuttaa. Tämä vaatii yhteistä sopimista ja kompromissikykyä, jotta saamme aikaan sellaisen talon, jossa kaikki viihtyvät ja voivat tuntea kodikseen, pariskunta toteaa.

Asukkaat suunnittelevat oman talonsa

Koronakuukausista huolimatta kiinnostus on ollut suurta. Erityisen halutuksi talohankkeen tekee se, että se toteutetaan vielä voimassa olevin Hitas-ehdoin, vaikka Helsingin kaupunki on päättänyt jatkossa lakkauttaa koko järjestelmän.

Käytännössä tämä tarkoittaa tavallista edullisempaa tontin vuokraa seuraavien 30 vuoden ajan sekä sitä, että asuntojen hinnat muodostuvat todellisista rakennuskustannuksista ja jäävät siten selvästi alle halutulla alueella markkinaehdoilla myytävistä asunnoista.

Kevään 2021 aikana valitaan arkkitehti ja käynnistetään talon ja asuntojen suunnittelu. Asukkaiksi ilmoittautuneilla on mahdollisuus olla tiiviisti mukana ja vaikuttaa merkittävästi talon sekä yhteistilojen että oman asuntonsa suunnitteluun. Tämä on ihan viimeisiä tilaisuuksia päästä mukaan hitas-hankkeeseen ilman jonotusta ja arpajaisia.

Verkkosaaren yhteisötalo toteutetaan asukaslähtöisenä ryhmärakennuttamishankkeena, jossa projektinjohtajina ja ryhmän tukena toimivat kokeneet ryhmärakennuttamiskonsultit **Saraco D&M Oy** ja **Matrika Oy/Salla Korpela**. Aktiiviset Seniorit ry on senioreiden omatoimisen yhteisöllisen asumisen uranuurtaja Suomessa. Uskomme, että yhteisöllisyydestä löytyy se voimavara, jonka avulla ikäihmiset voivat elää omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.

Oma koti on paras paikka vanhalle ih-

miselle - kunhan asunnon ja ympäristön suunnittelussa on otettu huomioon ikäihmisten erityistarpeet

Tiedetään, että yhteisöllinen ympäristö ja elämäntapa vaikuttavat myönteisesti ikääntyvien elämänlaatuun ja torjuu yksinäisyyttä. Toimintakyky säilyy pidempään ja raihnainen vanhuus siirtyy pidemmälle elämän loppumetreille. Yhteisön elämän kulmakivi on yhteinen tekeminen ja vuorovaikutus asukkaiden kesken.

Naapuriapu ja tuttu ympäristö mahdollistavat omassa asunnossa asumisen, vaikka kunto huononisikin. Tästä on hyviä kokemuksia Loppukiritalosta, joka on toiminut samalla konseptilla jo 15 vuotta.

Yhteisölliset ratkaisut asumisessa yleistyvät hitaasti

Vanhusten kotona asumista on viime vuosina edistetty entistä enemmän kehittämällä yhteisöllistä asumisen mallia.

Esimerkkejä on useita. Arabianrannan Loppukirin innoittamana syntyi Jyväskylän seudulla Varttuneiden asumisoikeusyhdistyksen Jason rakennuttamat Ilona-talot, joita on vuodesta 2012 alkaen rakennettu jo kuusi ja seitsemäs valmistuu vuonna 2022. Taloissa on viihtyisät yhteistilat sekä yhteisökoordinaattorin palvelut. Oulussa on kehitetty oma yhteisöllisen asumisen malli Lipporannan Kotikatu365. Seniorien vuokratalo on osa tätä konseptia.

Vuoden 2020 Tuusulan asuntomesujen Rykmentipuiston alueelle valmistui yhteisöllinen, kaikenikäisille tarkoitettu Metsänkuningas-taloyhtiö, joka on osa Toiveiden korttelialuetta. Jätkäsaressa sijaitseva sukupolvienkortteli yhdistää eri-ikäiset ja eritaustaiset ihmiset opiskelijoista vanhuksiin saman katon alle. Mukana ovat Settlementiasunnot Oy, HOAS ja Asuntosäätiö.

Erityisesti ikäihmiset hyötyvät siitä, että asuntojen ja asumisen suunnitteluun on tullut vanhan kyläyhteisön elementtejä. Naapuriapu, sosiaalisten suhteiden mahdollistaminen ja oman, yksityisen asunnon jatkeena olevat yhteiset tilat edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Kenenkään ei tarvitse olla yksin, jos ei halua!

LEENA VAHTERA

www.aktiivisetseiorit.fi

MITÄ ON RYHMÄRAKENNUTTAMINEN

Ryhmärakennuttaminen tarkoittaa, että asuntojen tulevat omistajat tai asukkaat ryhtyvät keskinäisten sopimusten turvin rakennuttamaan yhdessä asuntoja itselleen. Asukkaiden muodostama ryhmä tai sen jäsenet kukin erikseen toimivat rakennus- ja maankäyttölain tarkoittamana rakennushankkeeseen ryhtyvänä.

Erilaisia hankemalleja on monia. Ryhmässä voidaan rakennuttaa muutaman pientalon ryppäitä tai suuria kerrostaloja. Tällä tavoin toteutetut asunnot ovat laadukkaita ja hinnaltaan kilpailukykyisiä. Tulevilla asukkailla on yleensä paljon mahdollisuuksia vaikuttaa asuntonsa ja taloyhtiönsä suunnitteluun ja ratkaisuihin.

Myös valtiolta on osoittanut kiinnostusta ja tukea tätä rakennuttamisen tapaa kohtaan. Vuonna 2015 tuli voimaan alan toimintaa säätelevä ja ohjaava ryhmärakennuttamislaki, ja 2019 **Rinteen/Marinin** hallitusohjelman tavoitteena on säätää ryhmärakennuttamishankkeille rakennusaikainen valtion takaus.

Asuminen ympäristö- ministeriön työryhmään

Ympäristöministeriö on asettanut yhteistyö-ryhmän tammikuussa 2021 ikääntyneiden asumi-sen toimenpideohjelman toteuttamisen tueksi.



ISTOCKPHOTO

Nykyisessä hallitusohjelmassa on sovittu, että osana hallituskauden uutta ikäohjelmaa toteutetaan erillinen ikääntyneiden asumisen toi-menpideohjelma. Sen tavoitteiksi on määritelty: 1) parantaa ikäänty-neiden asuinoloja ja edistää asumisvaihtoehtojen tarjontaa 2) tukea ikään-tyneiden omaa ja kuntien ennakointia ja varautumista asumiseen ja 3) tukea ikäystävällisten asuinympäristöjen kehittämistä.

Senioriliikkeen edustajina työryhmään on valittu hallituksen jäsenet palveluasumisesta väitellyt **Pirkko Ruuskanen-Parrukoski** varsinaiseksi ja professori **Erkki Vauramo** varajäseneksi.

Yhteistyöryhmän tehtävänä on Edistää Ikääntyneiden asumisen toimen-pideohjelman toteutusta ja tehdä siihen liittyviä aloitteita.

Toimia yhteistyöfoorumina ohjelman toteutuksessa eri hallinnonalojen ja toimijoiden välillä Toimia ohjelman viestinnän tukena.

Senioriliikkeen sääntöjen yksi tärkeistä toiminnan tarkoituksista on: **”Pyrimme vaikuttamaan asuntopolitiikkaan niin, että eläkkeillä elävien ihmisten tarpeiden mukaisia, kohtuuhintaisia asumisvaihtoehtoja on tar-jolla riittävästi” (2.§ kohta 5).**

Senioriliike kantaa huolta erityisesti asumiskustannusten tasosta ja vuo-sittaisesta kasvusta, joka on jo pitkään ollut työeläkkeiden ko-rotuksiin nähden moninker-tainen. Liian moni eläkeläinen joutuu käyttämään asumisme-noihinsa puolet tai lähes puolet nettotuloistaan.

Kuluvan vuoden helmikuus-sa julkaistun tiedon mukaan (HS 3.2.2021) viime vuoden lo-pulla vuokrattujen asuntojen

keskimääräiset neliövuokrat olivat Helsingissä 23 euroa ja pääkaupunkiseu-dulla 21,50 euroa! Suurimmissa kaupungeissa muuallakin Suomessa keski-vuokrat ovat yli 15 euron neliömetriltä.

Asumiskustannukset tuottavat ongelmia sekä keski- että pientuloisille eläkeläisille. Asumistuet auttavat, mutta nykyisellään tukijärjestelmä tukee liiaksi vuokranantajia; osa asumistuesta menee vuokrien korotuksiin. Ikäih-misille on erittäin tärkeää lähellä oleva palveluverkosto, joten muuttaminen etäälle kaupunkien keskeisistä palveluista asumiskustannusten alentami-seksi ei ole tarkoituksenmukaista eläkeläisten itsensä eikä kunnan palvelu-jen kannalta.

Ikääntyneiden asumisolojen parantamisessa ensisijaista olisivat toimet asumiskustannusten alentamiseksi.

On perusteltua kysyä, miten maksimaalinen voitontavoittelu ja vuokrien markkinaehtoinen määräytyminen toteuttavat ikäihmisten asumistavoittei-ta? Asuntojen ja -ympäristöjen esteettömyys (saavutettavuus) sekä monipuolisten vaihtoehtojen kehittäminen ja tarjonta ovat myös yhteiskunnallisen tehtävälisan kärkipäässä, kun lähivuosina senioriväestön osuus nousee lä-helle kolmekymmentä prosenttia.

ESA FAGERLUND

Senioriliikkeen hallituksen jäsen

TULE PUOLUSTAMAAN IKÄÄNTYVIEN OIKEUKSIA

LIITY JÄSENEKSI. Täytä ja postita tämä vastauskortti.

JÄSENEÄ SAAT ajankohtaisia tietoja ikäihmisten hyväksi tehtävästä työstä sekä jäsenlehden ja -kirjeen. Voit liittyä oman alueesi osastoon tai perustaa sellaisen.

- ☐ Liityn jäseneksi ja maksan 20 euron jäsenmaksun laskun saatuani
- ☐ Liityn kannatusjäseneksi ja maksan kannatusjäsenmaksun 500 euroa laskun saatuani
- ☐ Olen tukenut liikkeen toimintaa maksamalla valitsemani summan Suomen Senioriliikkeen tilille FI86 1745 3000 0875 53

sukunimi _____

etunimet _____

lähiosoite _____

postinumero _____

kotikunta _____

sähköposti _____

puhelin _____ matkapuhelin _____

☐ nainen ☐ mies syntymävuosi _____

äidinkieli ☐ suomi ☐ ruotsi

toivottu viestintätapa ☐ sähköposti ☐ kirje

☐ Hyväksyn, että yllä antamani henkilötiedot tallennetaan Suomen Senioriliike - Arvokkaan vanhenemisen puolesta ry:n jäsenrekisteriin.

Tietojani saa käyttää ainoastaan Suomen senioriliikkeen sisäisiin jakeluihin.

LÄHETÄ VASTAUSKORTTI KIRJEKUORESSA OSOITTEELLA:

Suomen Senioriliike – Arvokkaan Vanhenemisen puolesta ry Siltasaarenkatu 4, 4. krs, huone 410, 00530 Helsinki; TUNNUS 5018500, 00003 VASTAUSLÄHETYS SENIORILIIKE MAKSA POSTITUKSEN.

Svensk resumé

Tjänster för äldre och försörjning

De äldres försörjning och tjänster har diskuterats under lång tid. Seniorrörelsen har varit starkt involverad i denna debatt och har förutom att reparera tjänsterna krävt en höjning av minimipensionerna och avskaffandet av det vikta indexet som straffar pensionärer. Enligt en ny THL-studie har betydande rekryteringsproblem för sjuksköterskor och sjuksköterskor upplevts i ungefär en tredjedel av kommunerna. Dessutom finns det pågående problem i mer än hälften av de 310 kommunerna i vårt land. Samtidigt har arbetarnas brådska och utmattning ökat och många överväger att byta industri.

Beräkningar visar att under de kommande tio åren kommer vi att behöva cirka 10 000 nya vårdpersonal för äldre tjänster så många går i pension och efterfrågan växer. Hur kan denna ekvation genomföras generellt när hela vårdsektorn är i kris i många avseenden. Missbruk av vårdhem diskuterades vid den tidpunkten, nu är kärnan i diskussionen tjänster - särskilt situationen för hemtjänster och fattigdom för pensionärer.

Klagomål till handledare har ökat, utestängningen av äldre växer inför våra ögon, men det känns fortfarande som att nästan ingenting händer, vart ska man kika?

Professor **Teppo Kröger** har länge studerat läget för vård av äldre och jämfört det med andra nordiska länder. Krögers beräkningar visar att vi till exempel skulle behöva en ytterligare investering på cirka 1 miljard euro för att nå den svenska servicenivån för äldre. Kröger anser att för att förhindra katastrofen i hemsjukvården till hemsjukvården skulle behöva cirka en halv miljard euro, skulle ytterligare investeringar för att kretsen till cirka 200 000 äldre kunna erbjudas en human och adekvat service.

För att gå vidare är det viktigt att höja bilden av vårdarbetet. En väsentlig del av detta är att se över löner och öka medarbetarnas påverkan på sitt eget arbete.

Utan ytterligare resurser fortsätter vårdtjänster för äldre att hota att vara i kris. Tjänster och försörjning för äldre måste äntligen ligga i framkant av utvecklingen av socialpolitiken. Vi är alla skyldiga välfärdsstatens byggare.

Seniorrörelsen stöder föreställningar som hjälper till att säkerställa mänsklig vård och vård i framtiden.

FORTSÄTTER PÅ NÄSTA SIDA

Täytä ja postita tämä vastauskortti
kirjekuoressa osoitteeseen:

Senioriliike maksaa postituksen.

SUOMEN SENIORILIIKE
– ARVOKKAAN VANHENEMISEN PUOLESTA RY

Siltasaarenkatu 4, 4. krs, huone 410
00530 Helsinki

Tunnus 5018500

00003 VASTAUSLÄHETYS

FORTSÄTTER...

Uöver utvecklingen av tjänster behövs också förändringar i serviceavgifter, äldres självrisken och korrigering av minimipensionerna.

Nästan 40% av pensionärerna får en pension på 1250 euro eller mindre per månad. Pensionärer rapporteras vara den största enskilda gruppen i brödköerna.

En omfattande undersökning av Ilmarinens pensionärer i december 2020 visade att situationen inte har förbättrats, tvärtom. Varje andra respondent går i pension mindre än 300 € per månad efter obligatoriska utgifter. Mycket färre kvinnor än män på grund av lägre pensioner och det faktum att kvinnor är mer benägna än män att leva ensamma.

Undersökningen presenterade inte ett alternativ till att höja pensionsnivån för att avhjälpa situationen, utan betonar i stället hur villiga pensionärer är för att förbättra sin försörjning genom att arbeta medan de är pensionerade. Enligt undersökningen skulle så många som 2/3 av pensionärer vara intresserade av att arbeta för att få befrielse från sin ekonomiska situation. Enligt respondenterna bör attityder, beskattning och flexibilitet ändras så att pensionärer kan arbeta. Många vill ha deltidsarbete för att förbättra sin ekonomiska ställning men också få liv till innehåll. Respondenterna hade gått i pension i högst 5 år.

6 dagar efter publiceringen av rapporten publicerade Ilmarinen bokslutet för 2020, som slog rekord. Ilmarinens investeringar avkastade 7,1% och värdet på investeringstillgångarna steg till 53 miljarder euro. Rörelsekostnaderna minskade med 9%, eller 11 miljoner euro, vilket gynnar kunderna som kundbonus. Vad detta innebär för pensionärer med låg inkomst är ingenting.

Naturligtvis är Ilmarinen inte det enda arbetspensionsföretaget som klarar sig bättre än någonsin, även om det andra bevisas. Varna för kollapsen av framtida avkastning, samtidigt som du ständigt sätter nya poster.

Cirka 2/3 av pensionsfonder har nu fonderna till dem som nu är pensionerade. Men de är nu mer av en bonusbas för pensionsföretagsledare än förmånstagare för tjänstepensioner. Finska pensionsfonder är de största i världen när det gäller BNP. När de skapades i tid var tanken att de skulle räcka till cirka 1,5 gånger de årliga pensionerna. Nu är de sju gånger, och det finns inget slut på det, medan människor som lider av en liten pension har svårt i deras dagliga liv, både när det gäller försörjning och tjänster.

Pensionsfonder i Finland är överlikvida och bör användas för att höja små inkomstrelaterade pensioner, medan det vikta pensionsindexet bör korrigeras så att pensionernas köpkraft inte släpar efter anställda. Det bör också ske en ökning av nivån på nationella och garantipensioner som betalas ut från statsbudgeten. Besparingsgraden för personer som har låg pension är låg, ytterligare inkomster går till konsumtion. Således skulle en ökning av små pensioner gynna hela ekonomin.

Även i detta avseende kan man ta en modell av Sverige, där man förutom nivåhöjningar har beslutat att harmonisera beskattningen av anställda och pensionärer från 2023 och framåt.

Solidaritet riktar sig nu till fattiga äldre människor, som förutom deras magra försörjning ofta möter ensamhet under Koronaperioden, medan tillgång till tjänster blir alltmer osäker. Det är lönsamt och jag hoppas att samlingen kommer att ge ett bra resultat. Det kan dock inte räknas längre. Det finns också ett behov av en solidaritetspolitik som reparerar de missgynnade tjänster och försörjning.

REIJO VUORENTO



Seniorilehti

Suomen Senioriliike Arvokkaan vanhenemisen puolesta

- ilmestyy kahdesti vuonna 2021
- painos/jakelu 15 000 – 50 000 kpl
- painopaikka: Lehtisepät

ILMOITUSKOOT JA HINNAT:

(eur alv 0%)

Tekstisivujen ilmoitukset	
koko sivu	2 900 euroa
1/2 sivua	1 500 euroa
1/4 sivua	900 euroa
1/6 sivua	670 euroa
1/8 sivua	550 euroa

Mediakortin löydät: senioriliike.fi tai toimisto@senioriliike.fi

TOIMITUSKUNTA

päätoimittaja:
Heli Stenvall
heli.a.stenvall@gmail.com
p. 050 568 9336

Eeva Kainulainen
Matti Litukka
Maarit Peltomaa
Sisko Salo-Chydenius
Eeva Sääskilahti

ULKOASU JA TAITTO

Minna Ruusinen / Miks' ei! Oy
puh. 040 540 84 94
minnaruusinen@gmail.com
miksei@oy@gmail.com

KUSTANTAJA / JULKAISIJA

Suomen Senioriliike
– Arvokkaan vanhenemisen puolesta ry

TOIMISTO

Siltasaarenkatu 4, 4.krs, huone 410
00530 Helsinki
Toimiston puhelinpäivystys
arkisin klo 10 – 12
p. 050 345 42 00
sähköposti:toimisto@senioriliike.fi

HALLITUS 2021

Maarit Peltomaa, puheenjohtaja
maarit.peltomaa@gmail.com
Esa Fagerlund, 1. varapuheenjohtaja
Pirkko Ruuskanen-Parrukoski, 2. varapuheenjohtaja
Aaro Harju
Kimmo Kiljunen
Timo Strandberg
Sari Tanus
Erkki Vauramo
Reijo Vuorento

VARAJÄSENET

Eeva Kainulainen
Heli Stenvall

PÄÄSIHTEERI

Vesa Poméll p. 050 435 4472