

# Seniorilehti

Suomen Senioriliike Arvokkaan vanhenemisen puolesta

IA  
Itella Posti Oy  
Itella Green

2  
2019

VALTAKUNNALLINEN, PUOLUEISIIN JA USKONNOLLISIIN YHTEISÖIHIN SITOUTUMATON ASiantuntijalehti

senioriliike.fi

## HARJOITTELE MIELESI ILOISEKSI

Kuntoutus pitää kropan ja mielen menossa mukana

LIITY  
JÄSENEKSI  
SENIORI-  
LIIKKEeseen!  
KTS. TAKASIVU

Pitkän iän salaisuus! sivu 4

Varo huijareita! sivu 8

Mikä mättää vanhusten hoivassa? sivu 13

Kuka jaksaa tehdä digiloikan  
– tarkastelussa pankkipalvelut sivu 19



**Kimmo Kiljunen**  
Suomen Senioriliikkeen  
puheenjohtaja

## Rinteen hallitusohjelma ikäihmisten asialla

Jos eläkeläisten etuuksia on viimeisen parin vuosikymmenen aikana heikennetty enemmän kuin min-kään muun väestöryhmän, niin nyt luvassa on muutos. Sipilän hallituksen rajujen leikkausten sijaan uusi hallitusohjelma edistää määrätietoisesti ikäystävällisyyttä.

”Yhdenkään ikäihmisen ei pidä pelätä vanhenemista” kirjataan Rinteen hallitusohjelmassa. Ikääntyneitä ei nähdä vain palveluiden kohteena, vaan myös yhteiskunnan voimavarana. Kaikille halutaan taata arvokas vanhuus, eikä ketään jätetä yksin, toteaa hallitusohjelma.

Upeita sanoja. Mutta hallitusohjelma lupaa myös useita konkreettisia toimia, joilla arvokas vanhuus taataan:

Ympärivuorokautisen hoivan yksiköissä säädetään hoivahenkilöstön vähimmäismitoituksesta (0,7).

Ympärivuorokautisen hoivan rinnalla vahvistetaan kotihoidon resursseja ja laatua.

Toteutetaan kohdennettuja hyvinvointitarkastuksia huomioiden erityisesti eläkkeelle jäävät.

Kiireettömässä tapauksessa hoitoon pääsee viikon sisällä.

Perustetaan vanhuusasiavaltuutetun toimii.

Kaikki nämä palvelurakenteen parannukset kohentavat konkreettisesti seniorikansalaisten elämän edellytyksiä. Entä toimeentulo?

Eläkkeensaajat ovat ainoa tulonsaajaryhmä Suomessa, jonka elintaso lakisäätei-

sesti laskee, kiitos taitetun indeksin. Tässäkin suhteessa Rinteen hallitusohjelma ottaa uuden askeleen. Siinä on kirjaus: ”*Eriytyisesti eläkeläisten ja lapsiperheiden köyhyyttä ja köyhtymistä vähennetään kehittämällä samanaikaisesti etuuksia ja palveluja. Tavoitteena on huolehtia kaikkien suomalaisten elintason kehityksestä ja tasaisemmasta tulonjaosta.*”

Uusi hallitus pyrkii tietoisesti vähentämään eläkeläisköyhyyttä, mutta myös takaamaan eläkeläisten elintason ja vähentämään eriarvoisuutta. Kuinka se toteutetaan?

Ensi askeleena alle 1 000 euron kuukausieläkkeisiin tehdään 50 euron tasokorotus nettomääräisenä. Kyse on kansaneläkkeen nostosta, siten että toimeentulo- ja asumistuet eivät heikkene. Tämä parantaa 300 000 kaikkein pienituloisimman eläkeläisen eläketurvaa. Hintalappu on 183 miljoonaa euroa, joka maksetaan valtion budjetista.

Varsinaista vanhuuseläkettä, eli työeläkettäkin Rinteen hallitus on valmis kohentamaan ohi normaalin indeksitarkistuksen. Hallitusohjelma kirjaa: ”*Käynnistetään kolmikantainen selvitys siitä, miten työeläkejärjestelmän sisällä voitaisiin parantaa pienimillä työeläkkeillä olevien asemaa.*” Haetaan keinoja, joiden avulla voitaisiin nostaa alle 1 400 euron työeläkkeitä nettomääräisesti 100 eurolla.

Tavoite on sekä kunnianhimoinen, että avaa ensi kerran tien arvioida työeläkeindeksin muutostarpeita. Jos kaikkien alle 1 400 euroa kuukaudessa ansaitsevien työ-

eläkkeitä kohennetaan ”vappusatasella”, se maksaa 700 miljoonaa euroa. Tämä raha saadaan sieltä, mistä se pitääkin, eli nipistään eläkerahastojen kasvua.

Vappusatanen työeläkkeisiin tarkoittaa myös rakenteellista uudistusta taitettuun indeksiin. Eläkekorotus on euromääräinen, ei prosentuaalinen. Siten se on solidaarinen tasoittaen tuloeroja, mihin hallitusohjelma juuri tähtää.

Kuinka rajata sadan euron korotus alle 1 400 euron eläkkeisiin? Yksi vaihtoehto olisi tehdä sama tasokorotus kaikkiin työeläkkeisiin. Sen hintalappu on noin 1,5 miljardia euroa. Silloin ei tarvitsisi tehdä vuosittaista indeksitarkistusta, joka vuodenvaihteessa 2019 maksoi 400 miljoonaa euroa.

Eläkejärjestelmä kestäisi tuon noin miljardin euron eläkemeno lisäyksen. On muistettava, että viimeisen parinvuosikymmenen aikana rahastot ovat kasvaneet keskimäärin 8 miljardia euroa vuodessa.

Seuraava – ja tärkein askel – on tietysti taitetun indeksin pysyvä purkaminen. Vähintään olisi palautettava puoliväli-indeksi. Se voitaisiin toteuttaa siten, että 2/3 indeksitarkistuksesta annettaisiin euroina ja 1/3 prosenttikorotuksina. Näin tasoitettaisiin tuloeroja eläkeläisten välillä. Asiasta on syytä tehdä lakialoite.

On järkevää, että hallitus valmistelee työeläkelainsäädännön muutokset kolmikantaisesti. Tähän työhön olisi hyvä kutsua mukaan myös eläkeläisjärjestöjen edustajat. Näin tehtiin viimeksi, kun vuonna 2013 selvitettiin työeläkeindeksin muutostarpeita.

## Ikääntyneille suunniteltu asuinympäristö on hyvä kaikille

Tohtori **Ira Verman** tutkimus on syventänyt tietoa arjen ympäristön suunnitteluratkaisuista ikääntyneen väestön näkökulmasta. Asuntosuunnittelun ja yhdyskuntasuunnittelun avulla voidaan vaikuttaa ikääntyneiden mahdollisuuksiin asua omassa kodissaan ja olla aktiivisesti osallisina asuinalueellaan.

Verman tutkimus on vastannut kysymyksiin, mitkä rakennetun ympäristön ominaisuudet edistävät arjen toimintoja, ja miten asuntosuunnittelun ja yhdyskuntasuunnittelun keinoin voidaan tukea ikääntyvää väestöä?

Arkkitehdit, kaupunki- ja liikennesuunnittelijat ovat tärkeässä asemassa luomassa kaupunkiympäristöä, joka ei sulje pois mitään asukasryhmiä. Ira Verman tutkimus toi uutta tietoa siitä, miten suunnittelussa voidaan huomioida ikääntyneet asukkaat.

### ! LISÄÄ TIETOA:

Arkkitehti Ira Verman väitöskirja *Housing Design for All. The challenges of ageing in urban planning and housing design.*

## Kiljusen ja Tanuksen lakialoite eläkeindeksin muuttamisesta

Kansanedustajat **Kimmo Kiljunen** (SDP) ja **Sari Tanus** (KD) ovat tehneet eduskunnalle 4.9.2019 lakialoitteen eläkeindeksin muuttamisesta. Lakialoite tähtää eläkeläisten elintason kehityksen turvaamiseen ja köyhtymisen ehkäisemiseen palauttamalla puoliväli-indeksi työeläkkeisiin. Siirtymä esitetään toteuttavaksi siten, että 2/3 vuosittaisesta korotusvarasta suoritetaan kaikille euromääräisesti saman suuruisena ja 1/3 prosenttikorotuksena. Tämä suosisi pienten ja keskisuurien eläkkeiden saajia ja tasoittaisi näin tulonjakoa. Lakimuutos tehdään kymmenen vuoden määräajaksi, mikä tarjoaa pohjan arvioida indeksiuudistuksen vaikutusta eläkejärjestelmän rahoitukselliseen kestävyyteen ja eläketasojen kehitykseen.

Lain perusteluosassa selvitetään mm., kuinka taitettu indeksi on vaikuttanut eläkeläisten eläkkeisiin: mitä vanhempi eläkeläinen, sitä pienituloisempi. Vuonna 2018 eläkeläisistä 13 %, eli 194 000 ihmistä, sijoittui köyhyysrajan alapuolella (EU:n määrittämä köyhyysraja oli yhden hengen taloudella 1 200 €/kk eli 60 % mediaanitulosta). Mediaanieläke oli 1 459 €/kk, eli puolet eläkkeensaajista sai tuota pienempää eläkettä, 90 % eläkeläisistä saadessa alle 2 500 €/kk.

Ikä korreloi eläkkeensaajan pienituloisuutta. Köyhyysrajan alapuolella on 65-vuotiaista 7 %, 75-vuotiaista 22 % ja 85-vuotiaista 30 % (näitä vanhemmat ikäluokat eivät ole täysimääräisen työeläkkeen piirissä). Vuosittaiset indeksitarkistukset eivät ylläpidä ansiosidonnaisen työeläkkeen tasoa, vaan mediaanituloon suhteutettuna vanhuuseläkeläisen elintaso laskee iän karttues-sa.

Eläkerahastot ovat kasvaneet vuoden 1995 36 miljardista eurosta nykyiseen yli 200 miljardiin. Samalla rahastojen bruttokansantuoteosuus on noussut 38 %:sta yli 90 %:iin. Käytännössä rahastot ovat kasvaneet koskemattomina.

## Työeläkeyhtiöt sijoittavat palkansaajien eläkerahoja

**Suomen Kuvalehti** pyysi Finanssivalvonnalta sijoitustoiminnan kustannuksia käsitelleen raportin tausta-aineistoja. Finanssivalvonta salasi suuren osan eläkeyhtiöiden luovuttamista tiedoista liikesalaisuuteen vedoten, Suomen Kuvalehti 16/2019 kirjoittaa.

Kuvalehti jatkaa, että noin 200 miljardin euron sijoitusvarallisuutta pyörittävät eläkeyhtiöt, -säätiöt ja -kassat käyttävät vuosittain jopa puolitoista miljardia euroa sijoitusten hallinnointiin.

Finanssivalvonnan, eläkeyhtiöiden etujärjestön Telan ja työeläkevakuuttajien yhteistyössä toteuttaman selvityksen mukaan vuonna 2017 sijoitustoiminnan suorat kulut olivat 133 miljoonaa euroa ja epäsuorat kulut jopa 1,4 miljardia euroa.

Suoriin kuluihin kuuluvat eläkeyhtiöiden sisäiset kulut, joita sijoitustoiminta aiheuttaa, kuten palkat ja itkulut. Epäsuorilla kuluilla tarkoitetaan sijoitustoiminnan kustannuksia, jotka syntyvät, kun esimerkiksi jokin sijoitusyhtiö ottaa sijoitustoiminnan hoi-takseen.

Liity  
Senioriliikkeen  
jäseneksi!





ISTOCKPHOTO

# Kerro meille ...

**Miten pärjää eläkkeelläsi?**

**Mihin käytät eläkkeesi?**

**Mistä säästät, mistä joudut luopumaan?**

**E**läkeläiset elävät maalla, kaupungissa, yksin tai yhdessä puolison kanssa. Kerro kuinka pärjää eläkkeelläsi, mitkä ovat suurimmat menosi? Tiedetään, että turvattomuuden tunteet liittyvät usein niukkaan toimeentuloon.

Kerro vapaamuotoisesti joko omalla nimelläsi tai nimimerkillä toimeentulostasi. Käsittelemme kaikki vastaukset luottamuksellisina. Vastauksia käsitellään Senioriliikkeen lehdissä.

• Voit kirjoittaa joko sähköpostitse [toimisto@senioriliike.fi](mailto:toimisto@senioriliike.fi) tai kirjeellä osoitteeseen: **Senioriliike, c/o Kuntoutussäätiö, Pakarituvan tie 4, 00410 Helsinki**

# Muistathan Senioriliikkeen kotisivut?

Ajankohtaisia uutisia, talous-  
asiaa, tietoa asumisesta,  
hyvinvoinnista & hoivasta,  
yhdistyksestä,  
tapahtumia, kuvia...

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

## Miksi poliittiset nuorisjärjestöt aliarvioivat edeltäjiensä työtä?

Elämä on siitä erikoista, että nykynuoret tuntevat tämän päivän olosuhteet, mutta eivät lainkaan sitä, millaiset elinolosuhteet olivat nyky-eläkeläisten nuoruudessa?

**Y**ritin ymmärtää nuorten tulevien poliitikkojen käsityksiä ja vaatimuksia työeläkkeiden pienentämisestä. He eivät voi edes kuvitella millaisissa oloissa nykyeläkeläiset joutuivat elämään. Heti sotien jälkeen syntyneet ja ns. suuret ikäluokat rakensivat hyvinvointivaltiotamme. On turha vedota siihen, että aiemmin ei maksettu niin paljon työeläkemaksuja kuin nyt. Aikoinaan työeläkemaksujen ollessa pienempiä jokainen maksoi tuloistaan paljon muuta: lasten päivähoitomaksuja, kun yhteiskunnan tukemaa päivähoitoa ei ollut, lukukausimaksuja, kovia lainakorkoja, lainoja, kun opintotukia ei ollut. Ja verotus oli korkeaa.

### Kannattaako tavoitella isompaa palkkaa?

Nuoret sanovat, että suuria työeläkkeitä on pienennettävä. Miksi on suuria ja pieniä eläkkeitä? Näinä päivinä korostetaan koulutuksen merkitystä maamme menestyksen kannalta – mikä on oikein! Mitä parempi koulutus, sitä enemmän työstä palkitaan tavalla tai toisella. Työeläkkeen suuruus määritellään työansioden eli palkan perusteella, eli vaativammasta työstä maksetaan enemmän ja eläkekin on suurempi. Siksi on isoja ja pienempiä työeläkkeitä.

Mikäli ei olisi eri suuruisia palkkoja, olisivat myös eläkkeet tasasuuruisia. Jokainen työnantaja ja palkansaaja joutuu lain mukaan maksamaan tietyn prosentin työeläkemaksuja koko työuran ajan. Miksi kenen-

kään kannattaisi maksaa korkeampaa työeläkemaksua isommasta palkastaan tulevaa eläkettään varten, jos häntä rangaistaan tämän perusteella tulevaisuudessa hänen eläkettään supistamalla? Eikö silloin enemmän koulutetuilla, parempaa palkkaa saavilla olisi oikeus kieltäytyä maksamasta korkeampia työeläkemaksuja ja ryhtyä työeläkemaksulakkoon. Olisiko kaikkien maksama työeläkemaksu oltava samansuuruinen palkasta riippumatta?

### Ennen perheitä perustettiin – onko nyt mukavuudenhalu lapsien hankkimisen este?

Syntyvyyden lasku pelottaa – riittävätkö eläkerahastot? Tämä johtuu monesta asiasta, mm. muuttuneista elintavoista. Ei ole kiire valmistua ja matkustellaan maailmalla (= hyvä asia), johon nykyeläkeläisillä ei ollut varaa mm. opintovelkojen takia – oli kiire valmistua työelämään. Vaikka sotiin ja sitä seuranneiden monien lama-aikojen jälkeen tulevaisuus oli silloinkin vähintään epävarmaa, perheitä perustettiin rohkeasti ja lapsia syntyi myös suurten ikäluokkien jälkeen. Nyt lasketaan kannattaako taloudellisesti hankkia lapsia, koska he aiheuttavat kustannuksia ja rajoittavat vanhempien harrastuksia ja vapaa-aikaa. Hankitaan mieluummin koira – siitä pääsee helposti irti.

### Pitäisikö nykyeläkeläisiä rangaista syntyvyyden laskusta

Onko oikein rangaista syntyvyyden laskusta nykyeläkeläisiä, jotka lapsia saamalla varmistivat omien eläkkeidensä maksajat. Aivan kuten he itse olivat huolehtineet aikanaan omien vanhempiensa eläkkeiden maksamisesta.

Vuonna 1996 otettiin käyttöön taitettu indeksi, jossa otetaan huomioon 80 % kuluttajahintaindeksistä ja vain 20 % palkkojen eli elintason noususta. On huomattava, että eläkeläisten kulutus poikkeaa lapsiperheistä, jo-

hon kuluttajahintaindeksi perustuu. Vuodesta 1996 palkkojen nousu on ollut lähes 100 % ja eläkkeiden noin 45 %. Työeläkkeiden osto-voimasta on kadonnut melkoinen osa.

Taitetun indeksin avulla on koottu 200 miljardin eläkerahastot. Tuotot ovat olleet viimeisen 5 vuoden aikana kymmeniä miljardeja. Vuodesta 1962 alkaen ovat työeläkemaksut riittäneet työeläkkeiden maksuun 53 vuotta ja pienet vajaukset muutamana vuonna on täytetty runsaista sijoitustuotoista. Rahastot tulevat varmasti riittämään.

### Eläkevarat riittävät

Työeläkemaksun korottamista ei tarvita. Maksuja on tähän saakka peritty liikaa. Tässä esimerkki: Jos työeläkkeitä korotetaan esim. 3 % se lisäisi eläkemaksuja vain 710 miljoonalla. Eläkkeitä maksetaan nyt 27 miljardia. Korotuksen voisi tehdä sijoitustuotoista koskematta rahastoihin. Eläkkeiden korotus kasvattaisi kulutusta, joka elvyttää kansantaloutta. Verotuloja tulisi lisää yli 400 miljoonaa. Se lisäisi uusia työpaikkoja palveluyrityksiin, kuten siivoukseen, hoiva- ja kuntoutuspalveluihin. Verotuloja ja työeläkemaksuja tulisi lisää.

Perustuslain mukaan valtio ei voi napata varoja työeläkerahastoista, mutta työeläkkeitä korottamalla valtio saisi lisää verotuloja esim. kansan- ja takuueläkkeisiin, joita varten se ottaa koko ajan lisää lainaa.

### Joka kahdeksas eläkeläinen saa alle 1000 euroa kuukaudessa verojen jälkeen

Lainauksia Eläketurvakeskuksen tutkimuksesta: ”joka kahdeksas eläkeläinen on pienituloinen eli kotitaloudet, joiden kuukausitulot ovat verojen jälkeen alle tuhat euroa henkeä kohden. Maaseudulla joka viides on pienituloinen (19 %) ja kaupungeissa 20 %. Kolme tärkeintä menoa ovat vuokra, lääkkeet ja ruoka – ja viimeksi mainitusta tingitään.” Edelleen ETK – ”joka kolmannella on maaseudulla vaikeuksia kattaa pakolliset menot asumis- ja lääke-



Riitta ja Josa Jäntti

kulut – kaupungissa 25 %:lla. Kaupungissa alle 1 500 €/kk rajan alle jää 33 % ja maaseudulla peräti 48 %. Tyytyväisyyttä lisää maalla, että koti on omistusasunto”. Myös monella on kaupungeissa oma asunto, joka siirtyy perintönä seuraaville sukupolville.

Iltapäivälehdessä haastatellun vanhan naisen kokemus: ”Näin sanoi nuori mies, kun en ehtinyt väistää – Kuolisitte tekin vanhat akat ja ukot pois, niin meillä olisi paljon paremmin!”.

Onko tämä poliittisten nuorisjärjestöjen tavoite – ”yksi yhteen” – huonontaa kiitokseksi nyky-yhteiskunnan rakentajille alentamalla työllä ansaittuja työeläkkeitä?

### Vain Suomessa synnitetty riita nuorten ja eläkeläisten välillä

Vaitimalla – Hyvät Poliittiset Nuoret – nykyeläkkeiden alentamista sahaatte omaa eläkeoksaanne, jonka huonontamista varmasti taas silloiset uudet, nuoret ikäpolvet ovat kateuksissaan valmiita sahaamaan!

Näinkö kehnosti te politiikan tulevat päättäjät haluatte kohdella omia vanhempianne ja isovanhempianne?!

Kiertäessänne Euroopassa voitte huomata, että missään muualla kuin Suomessa ei vanhuksia ja ikäihmisiä kohdella näin huonosti.

JOSA JÄNTTI



## ELLI BERGMANIN SADAN VUODEN SALAISUUS:

# Järki, rakkaus, usko ja liikunta

Käytä järkeäsi tyttö - Man ska inte vara korkhuvudet, opas-ti isä tytärtään ja sitä Elli on tosiaan käyttänyt. Elli Bergman syntyi tammikuussa 1920 Hangossa, mutta vietti suurimman osan elämästään Helsingissä. Aika, aatteet, sota ja köyhyys eivät ole lannistaneet Elliä. Eniten hän on huolissaan nykyisistä levottomista ajoista.



HELI STENVALL

**T**alvisota syttyi ja Helsinkiä pommitettiin. Elli Bergman juoksi muiden mukana Erottajan pommisuojaan. Nuorena vaimona hän odotti ensimmäistä lastaan. Ennen joulua 1939 raskaus oli jo pitkällä. Pommisuojaassa kaksi Punaisen ristin työntekijää valisti, että Ruotsi ottaa raskaana olevia naisia turvaan. Elli sai lipun matkaa varten. Pääteasema oli Skellefteå Pohjois-Ruotsissa Perämeren rannikon läheisyydessä.

Elli muistelee Ruotsin maalaistaloa hyvillä mielin. Halu tehdä hyvää ihmiskunnalle oli päälimmäisenä, vaikka työ maalaistalossa oli raskasta. Vesi haettiin joesta, lämmitettiin ja sillä pestiin isot maitotonkat. Ellille annettiin paras kammari ja nuori aviopari siirtyi muualle. Talon renki taisteli vapaaehtoisena Suomessa.

Ellin poika syntyi keskosena ja talon emäntä huolehti jääkö lapsi henkiin. Elli syötti vauvalle kauravelliä, kun omaa maitoa ei tullut riittävästi. Hän ei ollut huolissaan. Lapsi oli pieni, mutta niin oli Elli itsekin. Kol-

**Juhlat Loppukirissä. Heikentyneestä kuolosta huolimatta Elli Bergman osallistuu kaikkiin juhliin. Huomaavaisena ihmisenä hän usein käyttää tilaisuudessa kuin tilaisuudessa jonkun kannustavan ja kohottavan puheenvuoron.**

men kuukauden kuluttua talvisodan loputtua Elli palasi Suomeen.

**Hangosta Helsingin Kallioon, kesäksi farmorin hoiviin**

Ellin kaksikielisessä kodissa äiti puhui suomea ja isä ruotsia. Isä oli töissä Hangon keksissä muurarina, kunnes muurarin pesti lopetettiin ja perhe muutti Helsinkiin Kallioon työn perässä. Helsinkiä rakennettiin kiivaasti, mutta talvella ei muurarille ollut työtä. Isä osti oikeuden narikkakauppaan Franzeninkadun autotallista ja sopi äidin kanssa, että kauppa jäisi äidin hoidettavaksi, kun muurari keväällä palaa työmaalle. Äiti nautti kau-

panteosta.

Seitsemänvuotias Elli ja Ellin isosisko Tuulikki aloittivat koulun Kaisaniemen kansakoulussa. Kesälomiksi Elli matkusti Hangoon isoäidin luokse. Isoäiti oli ammattipyökäri, joka pesi, silitti ja mankeloi herrasväen ja kesäasukkaiden pyykkiä. Omiin muisteluihinsa Elli on kirjoittanut ”*Ihanaa, että sain olla kesää farmorin viisaan, ymmärtäväisen, laajasydämisän ihmisen hoivissa.*”.

Jokaisen pyynnön farmor aloitti: e du så snäll....

Farmorin kukista, tuoksuvista juhannusruusuista ja sireeneistä, oleanterista, syntyi ikuinen rakkaus kukkiin ja puutarhaan. Sireeneistä Margit-täti taittoi ison kimpun ohikävelvälle toispuoleisesta halvauksessa kärsivälle köyhäintalossa asuvalle nuorelle miehelle. Elli kirjoittaa: *Pikkulikka ihmetteli, mutta sai siitä elämän läpi seuranneen esimerkin, että varmaan huutolaispoikana ollut pahasti nilkuttava orpo, jota kukaan ei ollut huutanut, oli huomionarvoinen lähimmäinen.*

Pikkutyttönä Elli näki, kun ensimmäiset siirtolaiset lähtivät Hangosta Amerikkaan. Puoli Hankoa oli saattamassa ja torvisoittokunta juhlisti laivan lähtöä. Isän vanhin sisko Edith nousi laivaan. Myöhemmin matkaan lähti myös toinen sisko Toini Edithin houkuttelemana ja muutaman vuoden kuluttua isän veli Sven. Sisaruksista nuorin Margit lähti vasta sotien jälkeen 13-vuotiaana tyttärensä ja miehensä kanssa.

**Elli halusi opiskella**

Elli pyrki oppikouluun ja pääsikin, mutta isä pisti asialle stopin.

”Ei sinusta tehdä porvaria. Hae heti paperisi sieltä pois”.

Opettaja oli pahoillaan. Elli jatkoi koulunkäyntiään kansakoulun jatkoloukille. Kahtena päivänä viikossa oli käsitöitä, ruoanlaittoa ja jopa lastenhoitoa. Laulajatar **Maire Virkkunen** opetti ihania lauluja. Kuorolaulusta tulikin Ellin harrastus moniksi vuosiksi.

Jatkoloukkien jälkeen Elli pyysi isältään päästä kauppakouluun. Isä mittaili huoneen lattiaa, kunnes sisko sanoi: ”*Anna ton kakaran käydä koulua. Ei se työssäkäynti mitään helpoa ole.*”.

Isä heltyi. Ehkä siihen vaikutti Ellin pieni koko. Elli oli niin heiveröinen ja alipainoinen, että koulun terveydenhoitaja oli pannut hänet kouluruokailuun, vaikka 1920 ja -30-luvulla vain puoliorvot ja lastenkodin lapset saivat kouluruoan. Pahimpina työttömyysaikoina perhettä auttoivat muurarien ammattiliiton ruokakupongit, joilla sai riisiä ja jauhelihaa.

Sisarensa tuen Elli muistaa aina ja on siitä kiitollinen. Hän pääsi opiskelemaan.

**Ensimmäinen tilipussi**

Kauppakoulun rehtori oli järjestänyt Ellille harjoittelupaikan Bulevardin Rakessa. Ensimmäinen tilipussi poltteli ja Elli oli jo valmiiksi katsonut Kaisaniemen liikkeestä kävelypuvun.

Kotiin tultuaan isä kysyi, saiko palkan? Elli myönsi ja yritti kävellä ohi. Silloin lämähti isän käsi pöydän kulmaan.

”Tähän olen minä tuonut palkan 20 vuotta ja niin tuot sinäkin. Sen jälkeen vasta katsotaan, mihin sinä rahaa tarvitset”.

Isän kohtelu tuntui kovalta, itketti. Elli mietti, voiko raha tosiaan olla noin tärkeää. Myöhemmin Elli on ollut kiitollinen. Hänellä ei koskaan ole ollut taloudellisia vaikeuksia. Nuorena rouvana hän teki tiukan budjetin, minkä verran saa mennä ruokaan ja minkä verran perhe kykenee säästämään

omaan asuntoon.

Ja sai hän sen kävelypuvun vielä samana ensimmäisenä työkesänä, sekä uudet kengät ja hatun.

Miehensä – yhdeksänvuotiaana orvoksi jääneen savolaispojan - Elli löysi Mikadon ravintolasta, jossa siskon valmistujaisia kampaajaksi vietettiin. Ellillä oli kiire naimisiin pois isän kontrollista omaan talouteen. Häälahjaksi hän sai vanhemmiltaan hetekan, mutta kun pariskunta pyysi lainaa senkkiin, pöytään ja tuoleihin, tarkka isä vaati lainasta velkakirjan, jonka Elli kirjoitti.

**Asunnosta toiseen, parempaan**

Uhkaava sota 1930-luvun lopussa jännitti Helsingissä ilmapiiriä niin, että monet muuttivat maaseudulle ja asuntoja oli tyhjillään. Kerrostalojen rappukäytävissä oli ilmoituksia vapaista huoneistoista ja vuokran määrä. Nuoripari muutti Pääskylänrinteelle Kallioon.

Ensimmäisen oman asunnon perhe osti Käpylästä Olympiakylästä. Mies kertoi, että pienellä sijoituksella pääsee yksinön omistajaksi ja loppu hinnasta maksetaan vuokran muodossa. Ainoa yhteys Helsinkiin oli ykkösen raitiovaunu, joka sekin oli metsän takana. Myöhemmin perhe osti isomman 60 neliön asunnon Väinölänkadulta. Tiukkaa teki ja yhtä huonetta oli pidettävä vuosia vuokrattuna.

Sodasta palannut Ellin mies sai työpaikan OTK:lta ja oli sitä mieltä, että vaimon paikka on kotona. Elli hoiti kotia ja poikiaan -40, -42 ja -45 syntyneitä Juhaa, Pasia ja Ilpoa. Vuonna 1948 Elli sai nuorimman poikansa leikkikouluun puoleksi päiväksi. Neljä pitkää tuntia eikä mitään tekemistä, Elli ihmetteli ja ehdotti miehelleen, että ottaisi hoitolapsia.

**Kotiäidille hoitolapsia**

Lastensuojelulautakunta maksoi perheille, jotka ottivat sijaislapsia. Elli hoiti kolmen yksinäisen äidin lasta, joista Vesa oli hänellä hoidossa vauvasta yli kolmevuotiaaksi. Vesa oli eläväinen lapsi, josta tuli koko perheen lemmikki. Pojat koulusta tullessaan ensimmäiseksi halusivat tulla katsomaan vauvaa ja jos vauva nukkui, niin se harmitti.

**Elli hoiti kolmen yksinäisen äidin lasta, joista Vesa oli hänellä hoidossa vauvasta yli kolmevuotiaaksi.**

Mökkipalstan perhe oli hankkinut meren rannalta Isnästä. Mökin rakentaminen ja kesien vietto poikien kanssa maalla, antoi energiaa ja iloa koko perheelle, myös hoitolapsi Vesalle. Ruokatalouttakin se helpotti, merestä tuli kalaa ja metsästä marjoja ja sienä.

Rakkaasta lapsesta Vesasta olikin sitten vaikea erota, kun lapsen äiti halusi antaa Vesan adoptoitavaksi. Elli itki ja ajatteli, että ei koskaan enää, niin sydäntäraastavaa oli ero rakkaasta lapsesta. Elli menikin sitten töihin alusvaateliikkeeseen.

Elli rupesi miettimään, miksi hän ei voisi hoitaa mieluummin omaa liikettä kuin olla toisella töissä. Intiankadulla Toukolassa siirtomaatavarakauppa oli myytävänä ja kun mies ja pojat olivat viikonlopun mökillä, niin Elli osti liikkeen. Isä kannusti nopeaan päätökseen ja pyysi saada kertoa asian miehelle.

”Älä sitten kerro ennen kuin minä tulen”, isä oli täpinöissään. Miestä hän otti oikein kädestä kiinni ja onnitteli kauppiaan aviomiestä.





Elli 18-vuotiaana.



Elln perhe vuonna 1949 – lapset Juha, Pasi ja Ilpo ja ensimmäinen aviomies Jussi Monni.



Elli Bergman kotonaan tilavassa asunnossaan. Ellin läheisten valokuvat ovat senkin päällä, jonka hankintaan Ellin isä lainasi rahaa nuorelleparille vuonna 1939.

Kauppa menestyi hyvin. Elli hankki Ruot-sista tavaraa kapsäkit täynnä mm. Maraboun suklaata ja leikkikaluja. Kaupassa Elli huo-masi, että asiakkaat haluavat puhua. Muis-telmissaan Elli kertoo: *Asiakkaat kertoivat huoliaan ja omilla silmillä näki uskomattomia asioita, mitä kotiäitinä ei ikinä olisi tiennyt to-deksi.*

Toukolassa asui paljon Arabian tehtaan työläisiä, osa vuokralla, osa omissa taloissaan. Tehtaan raskaan työn jälkeen kahvintuok-suinen kauppa virkisti mieltä. Puheliaana, lupsakkana savolaisena Ellin mieskin viih-tyi kaupassa työpäivänsä jälkeen. Lopulta 17 vuoden jälkeen Ellin oli myytävä kauppa. Hä-meentielle tehtaan lähelle tuli valintatalo ja siirtomaatavaraliikkeiden aika alkoi olla ohi.

Yrittäjäuran jälkeen Elli ehti olla vielä lä-hettinä Kivelän ja Koskelan sairaaloissa en-nen eläkeikää.

**Aina voi vaikuttaa**

Eläkkeelle Elli jäi 63-vuotiaana. Lääkäri kir-joitti: *Ei kuntoutettavissa ikänsä ja sairauksi-en vuoksi.* Elli päätti toisin. Jumppaa, ulkoi-lua ja ennen kaikkea uintia kipeälle selälle: kaksi kertaa viikossa aamuisin uimahalliin, jossa puoli tuntia uintia, puoli tuntia vesi-juoksua ja lopuksi puoli tuntia vesihierontaa hieronta-altaassa. Parina viime vuotena Elli on lyhentänyt kokonaisaikaa 45 minuuttiin.

Jumpassa Elli on niin notkea, että kymme-niä vuosia nuorempi jumppasisko totesi: *Tot-ta kai Elli taipuu parhaiten. Hänhän on harjoi-tellut paljon kauemmin kuin me muut.*

Aina voi vaikuttaa, vanhanakin sekä omaan elämäänsä että yhteiskuntaan. Elli ot-taa uimahallin kahvioon aina muutaman Se-nioriliikkeen lehden mukaansa ja iloitsee, kun ne ovat lähteneet lukijoiden matkaan.

Sataan vuoteen mahtuu paljon. Elli on eh-tinyt olla kolme kertaa naimisissa, muuttaa Toukolaan asumaan Intiankadulle omaan taloon. Toukolaan hän houkutteli vanhem-pansakin, kun Sumatrankadulla oli talo myynnissä. Vuonna 2006 Elli myi talonsa ja muutti Arabianrantaan yhteisöotalo Loppuki-riin. Myymänsä talon puutarhan istutuksia hän kävi muutaman vuo-den vielä hoitamassa, kun kiireisellä nuorellaparilla ei ollut aikaa.

Hoitolapsi Vesan koh-talo askarrutti. Elli rupe-si ottamaan selvää, missä Vesa voisi olla. Parin vää-riin osoitteisiin joutuneen kirjeen jälkeen Elli tavoitti Vesan kuullak-seen, että myös Vesa oli etsinyt häntä. Pojalle oli käynyt hyvin ja suhteet Vesaan ja häneen perheeseensä luotiin uudestaan. Pieni kap-säkkikin, joka kädessään Vesa oli Ellin kodin jättänyt, oli tallella.

Haastattelun jälkeen Elli vielä soitti.

Laita siihen, että minä olen hyvin kiitolti-nen pitkästä elämästäni. Ja siitä, että olen voi-nut rahallisesti tukea lapsenlapsenlapsieni opiskelua.

HELI STENVALL



## Seniorin suupalat



### Suolaiset muffinit (12 kpl )

- POHJATAIKINA:
- 3 dl vehnä jauhoja
  - 2 dl sämpylä- tai hiivaleipäjauhoja
  - 1 dl kaurahiutaleita
  - 4 tl leivinjauhetta
  - 2 munaa
  - 3 dl maustamatonta jogurttia
  - 1 dl rypsiöljyä
  - 1 dl juustoraastetta

- TÄYTE:
- 1 punasipuli
  - 150 g savubroilersuikaleita
  - tuoretta basilikasilppua
  - rouhittua mustapippuria

Sekoita pohjataikinan aineet tasaiseksi. Kuullota hie-nonnettu sipuli öljytilkassa ja leikkaa broileripalat pie-nemmiksi. Lisää täyteaineet pohjataikinaan ja annos-tele muffinivuokiin. Vuoat saavat olla täysiä. Tasoita pinnat ja paista 200 asteen lämmössä noin 25 minuut-tia.

Voit koristella jäähtyneet muffinit tuorejuustolla, joka on maustettu basilikalla ja mustapippurilla.



### Selleripihvit

- iso juuriselleri
- vettä, suolaa
- 1 kananmuna
- korppujauhoja
- suolaa, rouhittua mustapippuria
- rasvaa paistamiseen
- sipulirenkaita

Leikkaa kuoritusta selleristä noin sentin paksuisia kiek-koja. Keitä niitä 2-3 minuuttia suolalla maustetussa ve-dessä, anna jäähtyä. Leivitä viipaleet molemmin puolin kastamalla ensin kevyesti vatkatuun munaan ja sitten maustettuun korppujauhoon. Paista miedolla lämmöllä kauniin ruskeiksi ja kuullota pinnalle sipulirenkaita. Tar-joa perunasoseen ja tuoresalaatin kanssa.

KUVAT JA OHJEET TERTTU SALO



# KUNTOUTUKSELLA PAREMPI MIELI JA ELÄMÄ

Senioriliikkeen hallituksen jäsenen professori Erkki Vauramon selkeä viesti on: Akuutin kriisin jälkeen ihminen on ohjattava kuntoutukseen ja vasta sen jälkeen päätetään hoivan muodoista. Tämä toimintatapa tulisi olla kaikkialla maassa.



ISTOCKPHOTO

**K**äytännössä on liian usein päinvastoin: ihminen ohjataan hoitoon, kuntoutus unohtuu. Eläkeläisten kuntoutus on myös heikompaa kuin työikäisten, vaikka kuntoutus edistää ratkaisevasti toipumista. Heidän loppuelämänsä hyvinvointi ja hoivan kustannukset riippuvat paljolti siitä, miten kuntoutus on hoidettu sairauskohtauksen tai muun elämäntilanteen radikaalin muutoksen jälkeen.

Senioriliikkeen keväällä 2019 järjestämässä seminaarissa Kampin palvelukeskuksessa kuntoutuksesta puhui ylilääkäri **Esko Hussi**. Hän kertoi, miten asiat on hoidettu Eksotessa eli Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveyspiirissä.

Kuntoutuksella on alueellinen organisaatio. Kuntoutusta tarjotaan kaikissa sairastumisen ja toipumisen vaiheissa, akuuttisairaalaissa, sairaalahoidossa, kuntoutuosastolla ja lähipalveluissa. Kotikuntoutuksessa panostetaan hajautettuihin palveluihin, eli kuntoutuspalveluja on tarjolla kaikissa Eksoten alueen kunnissa.

Kotikuntoutuksella pyritään kuntoutujan toimintakyvyn kohenemiseen, mutta myös kuntoutujan palveluntarpeen vähenemiseen.

Kotikuntoutusta annetaan myös siinä tapauksessa, kun arvion mukaan asiakkaan palveluntarve tulee kasvamaan lähitulevaisuudessa. Kaikilla käynneillä pyritään tiiviiseen yhteistyöhön omaisten ja läheisten kanssa.

Vuonna 2016 Etelä-Karjalan alueella tehtiin 11000 kotikuntoutuskäyntiä, vuonna 2018 käyntien määrä oli 25 000. Kuntoutuksella on ollut merkittäviä vaikutuksia. Kuntoutuja ei ole tarvinnut sairaalahoitoa 1 kk aikana kuntoutuksen alettua. Asiakkaiden tyytyväisyys on parantunut ja työntekijöiden työtyytyväisyys on noussut. Kokonaiskustannukset ovat vähentyneet miljoona euroa vuodessa.

## Kuntoutustarpeen arviointi

Kotikuntoutukseen ei tarvita läheteitä lääkäriltä. Lääkäri voi toki suositella kuntoutustarpeen arviointia. Kotikuntoutuksen kuntoutustarpeen arviointiin tullaan usein esim. palveluohjaajien, fysioterapeuttien, kotihoidon hoitajien tai lääkäreiden arvioinnin pohjalta. Kotikuntoutuksen moniammatillinen työryhmä päättää kuntoutuksen toteutuksesta mm. asiakkaan tarpeen, tavoitteiden ja sitoutumisen mukaan.

Uudet kotihoidon asiakkaat tulevat automaattisesti kuntouttavalle neljän viikon arviointijaksolle, jolloin he saavat sekä arvion että kuntoutusta tarpeen mukaan.

Kotihoidon asiakkaille fysioterapeutin käynnit ovat maksuttomia. Pelkkä apuvälinearvio tai asunnon esteettömyyden arviointi on kaikille ilmainen.

EEVA KAINULAINEN

Kotikuntoutuksessa harjoitellaan arkisia asioita. Tavoitteena voi olla esimerkiksi:

- omatoiminen siirtyminen pyörätuolista vuoteeseen
- pyörätuolilla liikkujasta rollaattorin käyttäjäksi
- itsenäinen ulkoilu
- postilaatikoita postin haku
- itsenäinen peseytyminen/pukeutuminen
- tai porraskävelyn mahdollistuminen.

Kunnissa mitataan nyt kauniiden lupauksen lunastamista

## KUNTOUTUS ON ISO PALAPELI



ISTOCKPHOTO

- Kuntoutusta kannattaisi nykyisin esitellä alue kerrallaan. Tänäpä pinnalla on erityisesti kotikuntoutus.

**N**äin neuvoo Tampereen kaupungin vanhusasiamies **Elina Willberg**.

Hän on oikeassa. Kuntoutus, tieteellisesti ilmaistuna ”tasa-paino ihmisen kykyjen, tavoitteiden ja elin- ja toimintaympäristön välillä”, on Tampereen kokoisessa yhteisössä niin laajaa toimintaa, että sen perusteellinen kuvailu vaatisi kirjan tai kirjasarjan.

Kelpo näyttöä tai ei, mutta hakusanapari kuntoutus ja Tampere tuottaa noin 870 000 osumaa tunnetussa hakukoneessa. Kaikesta tästä tarjonnan runsaudesta syntyy mielikuva, että kuntoutus Tampereella toimii, sen on pakko toimia.

Esimerkiksi voi ottaa sen, että kaupungissa on viisi omaa palvelukeskusta ja kaupunki ostaa palveluita kuudelta yksityiseltä keskukselta. Tarjolla on kuusi lähitortia. Jos vireille, kotonaan asuville ikääntyneille kuntalaisille on tarjontaa enemmän kuin runsaasti, myös toimintakyvyn heikentyessä apua on tarjolla.

Jos kykenee sitä itse hakemaan.

## Eksote nousi avainsanaksi

Pari vuotta sitten ikääntyneiden hoivaan ja kuntoutukseen tunkeutui





Mielen hyvinvointia voi ja kannattaa vahvistaa kaikissa elämäntilanteissa. Vahvistamisessa on kysymys pienistä arjen teoista ja valinnoista.

Mielen hyvinvointi on hyvän arjen ja elämän perusta. Usein ajatellaan, että siihen tulee kiinnittää huomiota vasta sitten, kun tulee ongelmia. Kyse ei ole kuitenkaan tästä, vaan hyvinvoinnin ylläpitäminen - niin mielen kuin muunkin elämänalueen osalta - on oleellista koko elämän ajan. Mielen hyvinvointiin kannattaakin suhtautua samalla tavalla kuin fyysiseen kuntoon: treenattu mieli on kimmoisa eli se voi paremmin ja toipuu nopeammin elämän varrella eteen tulevista kolhuista.

Pienet arkiset teot ja valinnat ovat mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa avainasemassa. Oman hyvinvoinnin rakentaminen lähtee siitä, että pysähtyy miettimään mitä minulle oikeasti kuuluu – juuri nyt, tässä hetkessä. Itseensä tutustuminen ja itselle tärkeiden asioiden huomaaminen ja arvostaminen ovat keskeisiä mielen hyvinvointia vahvistavia taitoja.

Etsi hyvää

Myönteiseen suuntaaminen on tärkeä mielen voimavara. Tämä tarkoittaa sitä, että itseä ja ympäristöä tarkastellaan tietoisesti ”hyvän näkemisen silmälaseilla”. Kiinnitämme luonnostamme osuomiota ikäviin ja huo-

lestuttaviin asioihin. Hyvät asiat jäävät helposti katveeseen erityisesti haastavissa elämäntilanteissa. Tuolloin arki voi näyttää varsin raskaalta, huolien ja murheiden täyttämältä. Myönteiseen suuntaamisessa ei ole tarkoitus unohtaa tai sulkea pois ikäviä asioita. Haastavissakin tilanteissa on hyvä huomata asioita, joihin voi olla tyytyväinen ja joista voi kenties myös iloita. Tämä tasapainottaa huoltien värittämää mieltä ja vahvistaa toiveikkuuden tunnetta.

Myönteiseen suuntaaminen voi vaatia aluksi keskittymistä ja tietoista paneutumista. Ponnistelu kuitenkin kannattaa, koska hyvien asioiden huomaaminen helpottuu harjoittamisen myötä. Voidaankin puhua myönteisestä kiertteestä: kun näkee hyvää – on myös avoimempi ja kiinnostuneempi etsimään sitä lisää.

Myönteisillä tunteilla on merkitystä

Hyvän huomaaminen kannattaa, sillä se herättelee meissä myönteisiä tunteita, joita ovat esimerkiksi kiitollisuus, ilo, tyyneys tai toiveikkuus. Tunteet ovat itsessään varsin lyhytkestoisia, mutta toistuessaan pienetkin myönteisten tunteiden hetket kannattelevat pitkälle.

Myönteisillä tunteilla on tutkitusti monia hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia. Ne avaavat asioihin uusia näkökulmia, lisäävät kiinnostusta uusiin asioihin ja rakentavat ihmissuhteita. Lisäksi myönteiset tunteet vahvistavat fyysistä terveyttä esimerkiksi alentamalla verenpainetta, vähentämällä stressiä sekä lisäämällä vastustuskykyä.

Myönteisiä tunteita voit löytää tunnistamalla ja käyttämällä vahvuuksia, iloitemalla onnistumisista, näke-

Ikäopiston myönteinen ja vahvistava näkökulma perustuu tutkittuun tietoon ja se on rakennettu yhteistyössä ikäasiantuntijoiden kanssa. Ikäopisto on kaikille avoin ja maksuton. Astu opintielle osoitteessa [www.ikaopisto.fi](http://www.ikaopisto.fi)

mällä hyvää ympärilläsi, tekemällä itselle merkityksellisiä asioita ja nauttimalla hyvästä seurasta.

Voimaa vahvuuksista

Keskitymme helposti heikkouksiin ja niiden korjaamisen tai parantamiseen. Vahvuusajattelu haastaa kääntämään tämän näkymän toisin päin: huomion keskipisteeseen otetaankin se, missä olemme hyviä ja millaisia olemme parhaimmillamme. Vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen antaakin energiaa, innostaa ja luo onnistumisen kokemuksia sekä tyytyväisyyden tunnetta.

Vahvuuksia ovat esimerkiksi luovuus, ystävällisyys, huumorintaju, kiitollisuus tai pitkäjänteisyys. Vahvuuksia voi etsiä tarkastelemalla asioita, joita oppii nopeasti ja jotka sujuvat luontevasti. Yksinkertainen kysymys ”missä olen hyvä” vie myös vahvuuksien äärelle.

Vahvuuksien etsiminen myös toisista ihmisistä on palkitsevaa. Kokeile vaikka etsiä vahvuuksia ystävästäsi tai läheisestääsi. Muistathan myös kertoa hänelle näkemästäsi.

Haasteista eteenpäin

Elämän varrella tulee väistämättä eteen myös vastoinkäymisiä ja vaikeita tilanteita. Näitä tilanteita emme voi itse valita, mutta asennoitumisen tavan voimme. Usko selviytymiseen, toiveikkuus sekä asioiden tarkastelu eri näkökulmista vievät eteenpäin myös haasteiden keskellä.

Jokainen elämän käännekohta opettaa jotakin itsestämme, elämästä ja omista vahvuuksista. Haastavia elämäntilanteita voikin tarkastella, vaikka pohtimalla mitä tämä tilanne on minulle opettanut itsestäni ja kyvystäni selviytyä eri tilanteissa. On hyvä myös huomata, että aina ei tarvitse pärjätä yksin – apua kannattaa hakea ja pyytää.

Elämäntokokemus kantaa

Elämäntokokemus tuo mukanaan monenlaista osaamista - myös mielen taitoa. Iän myötä itselle tärkeät asiat ovat usein jo kirkastuneet ja omat suhtautumisen ja toimimisen tavat ovat tuttuja. Näistä kannattaa iloita ja omasta elämäntokemuksesta olla myös aidosti ylpeä.

Mielen hyvinvointi ei ole staattinen, pysyvä olotila. Se voi vaihdella elämän eri käännekohtissa ja siksi siitä onkin tärkeä pitää huolta säännöllisesti koko elämän ajan. Mielen hyvinvointia vahvistavia taitoja voi oppia ja kartuttaa missä iässä tahansa.

TAMARA BJÖRKQVIST  
suunnittelija, Ikäinstituutti

Mualla maassa terveyskeskusten vuode-osastoilla potilas saa kuntoutusta puoli tuntia viikossa, Eksotessa viisi tai kuusi tuntia.

Oleellista onkin havaita kansalaisen toimintakyvyn heikkeneminen. Tampereen kaltaisessa isossa kaupungissa on mahdollisuus sellaisiinkin kuin paikallisen sairaalan arviointi- ja kuntoutusosastoon. Täällä on mahdollista puhua myös CGA:sta, se on ”moniammatillista geriatria arviointia”.

Itse kuntoutuksen toiminnot ovatkin sitten monipuoliset. Ne ovat sitä ainakin paperilla, kritiikki ei näy ainakaan laajasti.

Hyvä kehitys taittumassa?

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos selvitti viime vuonna sitä, miten kunnissa budjettirahat riittivät iäkkään väestön toimintakyvyn tukemiseen. Virkakielellä todettiin, että ”hyvä kehitys oli taittunut”. Kuntien budjeteissa oli viidenneksen vajuus tällä kohdalla, ja kehitys näyttää jatkuvan.

Ikääntyneiden toimintakyvyn ongelmat lisääntyvät, jayvät neuvot ovat siis tarpeen.

Ennakointi on arvokasta ja välttämätöntä toimintaa. Painetta lisää se, että koko kuntoutuksen sisältö laajenee ripeästi. Esimerkki on se, että huomiota on pantava vaikka ”mielen hyvinvointiin”.

uusi avainsana, eksote. Se on tapa, jolla Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri, juuri tämä Eksote, tuottaa julkiset sosiaali- ja terveyspalvelut Etelä-Karjalan yhdeksän kunnan asukkaille.

Erityisen mahdin sanalle antoi Kunnallissalan kehittämissäätiö. Hyvältä tuntui erityisesti havainto, että ”toimivalla vanhusten kuntoutuksella saadaan yli puolen miljardin kustannussäästöt”. Miljardi on väkevä käsite nykyisin.

Mualla maassa terveyskeskusten vuodeosastoilla potilas saa kuntoutusta puoli tuntia viikossa, Eksotessa viisi tai kuusi tuntia. Siitä seuraa, että 95 prosenttia yli 75-vuotiaista asuu kotonaan. Sitä pidetään hyvänä.

Sosiaali- ja terveysalan valvontavirasto, nykyisin jo melko kuuluisa Valvira, ohjaa hallintoa niin, että vanhustenhuolto olisi yhdenmukainen koko maassa. Keväästä alkaen sosiaali- ja terveysministeriön asettama työryhmä on sorvannut uudistuksia iäkkäiden palveluihin. Ehdotuksista kuullaan vuoden loppuun mennessä.

Arvioinnista se alkaa

On luultavaa, että kunnat eivät suostu mieluusti myöntämään kaakkoissuomalaisen etevämmyyttä vanhusten hoidossa ja kuntoutuksessa. Kaikki sanovat tietenkin yrittäneensä parhaansa. Tampereellakin voidaan esimerkiksi kertoa miten yli viisi vuotta sitten kaupungissa aloitettiin vanhusten kotikuntoutus.

Ajatus on yksinkertainen ja selkeä. Ikääntyneitä kuntalaisia pyritään pitämään kotonaan niin pitkään kuin mahdollista.

Ihan hyvä, mutta...

- Ihan hyvä, Nokian kaupungin perusturvajohtaja **Katja Uitus-Mäntylä** sanoo. Saman tien hän lisää odotetusti sanan mutta.

Hän tarkoittaa vyörynyttä keskustelua vanhusten hoidon tilasta maassamme. Se on johtanut Nokiallakin siihen, että hoitoalalle on nykyisin vaikea saada työntekijöitä. Juuri henkilöstö on vanhustenhoidon tärkein voimavara, todellisuudessaakin, ei yksin juhlapuheissa.

Kohu syntyi nyt äkkiä, mutta itse ongelmat ovat olleet tiedossa jo vuosikausia, vuosikymmeniäkin. Suoraan ilmaistuna sosiaalitoiminnan ennaltaehkäisevää toimintaa on kaikkialla laiminlyöty.

Niinpä Nokiallakin ikääntyneiden palvelut ovat nyt jo vuosia olleet erityinen kehittämiskohde. Palveluita on lisätty, ja sitä on kiihdyttänyt ymmärrys siitä, että vuosikymmen vielä ja ikäihmisten määrä on kaksinkertaistunut. Puhutaan jo tuhansista ihmisistä kaupungissa, jossa asukasmäärä nykyisin on runsaat kolmekymmentä tuhatta.

Joudutaan siis väistämättä puhumaan rahasta, kaupungin budjetista. Katja Uitus-Mäntylä tarvitsee vain silmänräpäyksen muotoillakseen vastauksen: Nokian sosiaalityön budjetti on kasvanut ”kohtuullisesti”.

Niinpä ikäihmisille on tarjolla palveluita, kuntoutustakin niin paljon kuin Nokian kunnalta voi odottaakin.

MATTI LITUKKA



Cibës



HINNAT ALK. 11.000 EUR



HINNAT ALK. 25.000 EUR

## LAATUA ELÄMISEEN KOTIHISSILLÄ

**Cibes Hissit Oy**  
020 743 2010 | myynti@cibeslift.fi  
www.cibeslift.fi

# KORSISAARI

## Joulumarkkinat Hämeenlinnassa 7.12.

Hämeenlinnan joulumarkkinat järjestetään joulukuun alussa Elenia Arenalla. Lähde mukaan tekemään ostoksia pukinkonttiin ja nauttimaan jouluisesta tunnelmasta sisätiloihin. Ei haittaa, vaikka olisi ulkona millainen sää tahansa. Markkinoilla pääset halutessasi nauttimaan glögi kahvilassa tunnelmasta ja elävää musiikkia tarjoilee Panssariprikaatin VMTK bändi. Markkinoilta jatkamme Hauholle Hahkialan kartanoon, jossa tarjolla on perinteinen joulubuffet. Pääsemme myös nauttimaan joulun ja itsenäisyyspäivän tunnelmista matinean merkeissä. Kotimatalla pysähdymme vielä tunnelmallisessa Tiirinkosken tehtaassa, tuossa ihanassa vanhaan navettaan rakennetussa sisustajan paratiisissa.

**Lähtöpaikat:** Rajamäki, Nurmijärvi, Klaukkala ja Kiasman tilausajopysäkki

Osta heti:  
**korsisaari.fi**

myynti@korsisaari.fi  
(09) 8789 9050

**88**hlö

# Ketä vain voi huijata

## KUINKA YRITTÄÄ VÄLTÄÄ HUIJATUKSI TULEMISTA



ISTOCKPHOTO

**J**okaista ihmistä voi huijata, koska huijarit kulkevat askeleen edellä meitä. Voimme kuitenkin suojautua monilta huijausyrityksiltä tiedostamalla asian ja tunnistamalla erilaisia uudempia huijausyrityksiä. Meitä yritetään huijata myös ikäikaisilla tutuilla keinoilla eivätkä kaikki huijaritkaan ole terävimpiä päästään.

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry:n hallinnoima Mummonmarkan vartijat –hanke levittää valtakunnallisesti tietoa, miten suojautua petoksilta ja huijauksilta. Hankkeen tarve on noussut esiin Suvannon asiakastyössä ja Suvantolinjaan tulleista puheluista.

Erilaiset petokset ja huijaukset ovat nousseet myös mediassa esiin, koska niitä tapahtuu paljon. Erityisen tuomitavaa on suojattomien ja hauraiden ihmisten joutuminen huijauksen kohteeksi. Me Suvannossa ja Mummonmarkan vartijoissa puhumme taloudellisesta kaltoinkoittelusta. Taloudellinen kaltoinkoittelu on yksi väkivallan muoto. Vaikka siitä ei jää välttämättä kehoon ruhjeita, se tekee sielussa ja mielessä kipeää ja voi altistaa pitkäaikaisille ja moninaisille vaikeuksille.

### Huijari lähestyy verkossa tai puhelimitse

Huijari pyrkii saamaan tietoonsa itseään hyödyttäviä tietoja, kuten henkilötunnuksia, pankkitunnuksia ja salasanoja muihin palveluihin (ns. kalasteluviestit). Näitä huijauksia yritetään tehdä mm. sähköpostiyhteydenotolla tai soittamalla esiintyen poliisina, pankin tai Kelan toimihenkilönä, sukulaisena tai muuna luotettavaksi ajateltavana tahona.

On hyvä tietää, että viranomaiset eivät ole yhteydessä puhelimitse tai sähköpostitse pyytäkseen sinulta mitään henkilökohtaista tietoa salasanoina tai tunnuksista. Jos poliisina esiintyvä soittaa sinulle, pyydä hänen nimensä ja poliisiasemansa ja tarkista asia. Tee samoin muiden viranomaisten kohdalla vastaavassa tilanteessa.

Älä anna kenellekään pankkitunnuksiasi. Ei kenellekään.

Verkossa voidaan yrittää kiristää pyytämällä rahaa, jotta jotakin kuvaa tai arkaluonteista tietoa uhrista ei julkaistaisi.

Älä vastaa viestiin. Älä lähetä rahaa. Vaihda koneesi ja sähköpostisi salasanat heti.

Huijari voi yrittää myös kaupata tavaraa, jota ei ole olemassa tai joka on toisen omaa. Hän voi tulla kauppaamaan remonttia tai autoa tai kangaspuita. Mikäli kaupanteossa on kiireen tuntua ja edulliseen tarjoukseen on vastattava heti, voi olla kysymys huijausyrityksestä. Kiireellä pyritään hämmentämään uhria, jolloin hänet saadaan koukkuun.

Voit aina kieltäytyä tekemästä hankintaa.

Ota aikalisä selvittääksesi tarjousta ja tarvettasi hankinnalle, tavaralle tai palvelulle.

Osto- ja myyntipalsalla kannattaa selvittää hieman myyjän taustaa ja miettiä, voiko liian hyvä tarjous olla totta. Yleensä se ei ole.

Mediassa on viime aikoina ollut puhetta sijoitushuijauksista, kun luotettavat ja kaikkien tuntemat julkisuuden henkilöt näyttivät mainostavan tuottavia Bitcoin-sijoituksia.

Bitcoin huijaus oli taitavasti tehty.

Tutki sijoitusmahdollisuudet vain tunnettujen ja luotamiesi sijoitustahojen kanssa. Ota aikaa ja tutustu riskeihin. Älä usko liian hyvään tarjoukseen.

Huijauksissa ja petoksissa yritetään käyttää luottamustamme hyväksi, siksi on oltava varovainen. Jos kuitenkin kävi niin, että tuli langettua ja annettua tunnuksia tai rahaa vaikkapa sille ihanalle uudelle Facebookissa tavatulle ja rahaa lypsävälle huijarille, mitä voi tehdä?

Annoit pankkitunnuksia tai siirsit rahaa: ole yhteydessä pankkisi asiakaspalveluun mahdollisimman pian. Tällä ehkäistään se, ettei rahaa siirry enempää.

Tee rikosilmoitus poliisille. Poliisille on ylipäättään hyödyllistä tietää asiasta, koska se voi olla yhteydessä toiseen rikokseen.

Turvallista syysä Suvannon Mummonmarkan vartijat -hankkeesta!

Hankesuunnittelijat  
**PIRJO LAVERI JA ERJA RONKAINEN**  
etunim.sukunimi@suvantory.fi  
**www.mummonmarkanvartijat.fi**

**HYVÄÄ TIETOA MM. TÄÄLTÄ:**  
**www.kuluttajaliitto.fi/hankkeet/huijarit-kuriin/**  
**www.poliisi.fi/**





# Mistä ne suuret eläkkeet syntyvät? Entä pienet?

Syksyn suuri uutinen on ollut Postin johtajan palkka, noin miljoona euroa vuodessa. Se nousi esille, kun Posti oli siirtämässä työntekijöitä halvemman työehtosopimuksen piiriin. Samaa trendiä näkyy muuallakin. Työvoimakustannuksia halutaan alentaa monin eri keinoin. Jos se onnistuu, niin johtaja palkitaan kannattavuuden parantumisella ruhtinaallisesti.

Toiminnalla on kauaskantoiset seuraukset. Suomen eläkejärjestelmässä ansaittu palkka määrittelee tulevan eläkkeen, mitä suurempi palkka sitä suurempi eläke. Karkeasti yksinkertaistaen eläkkeelle jäädessä eläkkeen suuruus on noin 60 % ansaitusta palkasta. Pienissä palkoissa 40 % pudotus eläkkeelle jäädessä heilauttaa ihmisen helposti köyhyysrajalle.

Vuoden 2017 tilastoissa 41,3 prosentilla eläkeläisistä ansaittu eläke oli alle 1200 euroa kuussa.

Monet pitävät suuria eläkkeitä epäoikeudenmukaisina. Se on ymmärrettävä tunne, mutta se johtuu eläkejärjestelmästämmme. Jokainen maksaa palkastaan sovitun prosentin

eläkeyhtiölle tulevaa eläkettään varten. Prosentti on sama kaikille, mutta se on vaihdellut eri aikoina. Kun eläkejärjestelmä luotiin, ei kenellekään tullut mieleen, että johdon ja työntekijöiden palkat voisivat eriytyä sellaisiin mittoihin kuin ne ovat tänä päivänä. Jos siis haluaa vastustaa liian korkeita eläkkeitä, pitäisi ensisijaisesti vastustaa tavalliselle ihmiselle täysin käsittämättömän korkeita palkkoja.

Suomessa 94 % eläkeläisistä saa alle 3000 euroa kuukaudessa eläkettä ja suurin osa eli 67 % alle 2000 euroa kuukaudessa. Pieni palkka, työttömyys ja pätkätyöt ennustavat eläkeläisköyhyyttä. Siksi jokaisen kannattaa yrittää pysyä työssä ja pitää kynsin, hampain kiinni palkastaan. Vain siten voi turvata tulevan eläkkeensä.

Eläketurvakeskus tiedusteli eläkeläisiltä, kuinka he kokevat tulevansa toimeen eläkkeellään. Vaikeasti, vastasi moni, mutta kyllä pärjätään. Kuka kehtaa sanoa olevansa köyhä? Jo pelkkä ylpeys ja suomalainen pärjäämisen kulttuuri pakottavat ihmiset sinnittelemään tuloilla, joilla ei oikeasti nykypäivänä elä.



HELI STENVALL  
päätoimittaja

PÄÄKIRJOITUS

# HALLITUSOHJELMASSA HYVIÄ TAVOITTEITA VANHUSTEN HOIVAAN – miten ne toteutetaan?

Senioriliike kysyi ennen eduskuntavaaleja puolueilta ikäihmisten palveluista, eläkkeistä ja verotuksesta. Kyselyn yhteenveto oli Seniorilehden tämän vuoden ensimmäisessä numerossa. Tässä artikkelissa kerrotaan, miten hallituksen muodostaneet puolueet SDP, Keskusta, Vihreät, Vasemmistoliitto ja RKP vastasivat vanhusten hoivaa ja kotihoitoa koskeviin kysymyksiin ennen vaaleja ja miten puolueiden nämä vastauksissa annetut tavoitteet näkyvät hallitusohjelmassa.

Senioriliikkeen koko olemassaolon ajan Vanhusasiavaltuutetun viran perustaminen on ollut tavoitteena. Nyt hallitus on ohjelmassaan luvannut viran. Siitä voivat Senioriliikkeen jäsenet ja koko ikäihmisten joukko olla tyytyväisiä.

## Kotihoito ja ympärivuorokautinen hoiva

Senioriliike kysyi kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoivan kehittämisestä. Kyselyn vastauksissa Keskusta, SDP, Vasemmistoliitto ja vihreät lupasivat lisää resursseja kotihoitoon. RKP kiinnitti huomiota ennaltaehkäiseviin kotikäynteihin.

Yksi hallitusohjelman tavoitteista on ikäystävällisyyden edistäminen ja ikäihmisten palvelujen parantaminen. Ohjelmassa on runsaasti hyviä päämääriä. Kirjauksia tavoitteiden toteuttamiskeinoista on kuitenkin niukalti.

Kotihoidon parantaminen on esillä, ympärivuorokautiseen hoitoon luvataan 0,7 hoitajan mitoitus hoivattavaa kohden. Henkilöstön työnjakoa luvataan selkeyttää muun muassa tukipalveluiden osalta. Henkilöstömäärän lisäys toteutetaan asteittain käynnistämällä tavoitteellinen kehittämisohjelma.

Suurin osa ikäihmisistä asuu kotona. Ympärivuorokautisen hoivan rinnalla hallitus on luvannut vahvistaa kotihoidon resursseja ja laatua. Omaishoitoa on myös luvattu kehittää.

Hallitus kiinnittää huomiota henkilöstön osaamiseen ja jaksamiseen: uudistuvat tavat toteuttaa palvelut, tavoitteellinen henkilöstöpolitiikka ja toimintakulttuurien integraatio ovat keskeisiä tekijöitä haettaessa ratkaisuja tämän päivän ja tulevaisuuden haasteisiin.

Uusia työtapoja ja teknologiaa on luvassa. Hyvä johtaminen vanhuspalveluissa on myös osa hallitusohjelmaa.

Julkisuudessa on ollut esillä henkilöstön tarve ja saatavuus. Useilta tahoilta on todettu, että 0,7 hoitajamitoitus vaatii 4 000 uutta hoiva-alan ammattilaista. Hallitus sanoo aikovansa lisätä hoiva-alan houkuttelevuutta sekä henkilökunnan saatavuutta ja osaamista. Miten se tapahtuu, on hyvä kysymys. Ratkaisut eivät ole helppoja.

Hallitus lupaa kehittää hoivapalvelujen omavalvontaa sekä tehostaa paikallista ja valtakunnallista valvontaa. Tämä on hyvä tavoite, kun ottaa huomioon tämän vuoden aikana esille tulleet väärinkäytökset hoivapalveluissa.

## Ympärivuorokautisia hoitopaikkoja liian vähän

Ympärivuorokautisen hoivan kohdalla Keskusta, Vasemmistoliitto ja RKP kiinnittävät vastauksissaan huomiota resurssien lisäämiseen. Puolueet eivät halua jättää liian huonokuntoisia kotihoitoon. Vihreät sanoivat kyselyssä haluavansa palauttaa vaihtoehtoksi kevyempää hoitoa tarjoavia vanhainkoteja ja edistää perheasumista. SDP kiinnittää huomiota palvelujen laatuun kehittämällä palveluasumista kodinomaisemmaksi. Puolue katsoi, että riittävällä, moniammatillisella ja osaavalla henkilöstöllä turvataan hoidon ja hoivan laatu.

Ikäihmisten määrä kasvaa, se on kaikkien tiedossa. Kaikki eivät voi asua kotona. Hallituksen ohjelmassa ei kuitenkaan ole ympärivuorokautisen hoivapaikkojen määrän lisäämistä.

Jo nyt on hoitopaikoista on puutetta, sen tietää jokainen omaisensa hoivapaikkaa odottava. Gerontologian professori **Marja Jylhä** ja professori emerita **Sirkka-Liisa Kivelä** ovat ottaneet tämän ongelman esille lukuisissa yhteyksissä, myös Seniorilehdessä. Tämän kesän alussa YLE:n erikoistoimittaja **Tiina Merikannon** haastattelussa professori Jylhä sanoo, että jos hoitopaikkoja ei lisätä ollenkaan, hoivakurjuus kasvaa katastrofaalisesti.

EEVA KAINULAINEN

**LISÄÄ TIETOA:**  
STM:n sivuilta: [https://stm.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/kuntoutuksen-uudistamiskomitean-raportti-julkaistu](https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/kuntoutuksen-uudistamiskomitean-raportti-julkaistu).



ISTOCKPHOTO

## KONKREETTISIA TOIMENPITEITÄ HALLITUSOHJELMASSA:

- Hoivahenkilöstön vähimmäismitoitus 0,7 hoivattavaa kohden ympärivuorokautisessa hoivassa
- Vanhusasiavaltuutetun viran perustaminen
- Kotihoidon resurssien lisäys
- Vanhuspalvelulain päivitys
- Kehitetään kuntoutusta lähtökohtana kuntoutuskomitean työ.





Lapinlahden keskustan pientaloissa on otettu ikääntymisen mukanaan tuomat vaivat tarkoin huomioon. Asumista tuetaan mm. väreillä ja säädettävillä huonekaluilla.



Kouvolan asuntomessuilla esiteltiin ikääntyneiden asumista. Korttelitalo juhlia ja erilaisia tilaisuuksia varten.

## Kouvolan asuntomessuilla esteettömiä asuntoja senioreille

**K**orilla vanhalla kasarmialueella noin 6 km:n päässä Kouvolan keskustasta pidetyt Kouvolan asuntomessut tarjosivat esimerkkejä myös senioriasumiseen, jossa näytteilleasettajina olivat Virkkulankylä Oy ja Lapinjärven kunta. Virkkulankylä jää pysyvästi alueelle, Lapinjärvitalot on tarkoitus kuluvan syksyn aikana siirtää Lapinjärvelle, joka aloitti v. 2016 ikääntyneiden itsenäiseen asumiseen tarkoitettujen pientalojen kehittämisen.

Virkkulankylä koostuu kahdeksasta pientalomaisesta rakennuksesta, joissa jokaisessa on neljä asuntoa omine suihku- ja wc-tiloineen ja tupakeittiöineen ja yhteistiloina olohuone, saunaosasto ja kodinhoitohuone pesukoneineen sekä terassi. Asunnot ovat vuokra-asuntoja, ja suurin osa on yksiöitä, joiden pinta-ala on 32,5 m<sup>2</sup>, kaksion pinta-ala on 46 m<sup>2</sup>.

Asunnot ovat esteettömiä ja niissä on tukikahvoja sekä turvaliedet. Lisäksi alueeseen kuuluu korttelitalo, joka on tarkoitettu senioriyhteisön yhteiskäyttöön. Korttelitalo on käytännössä iso olohuone, jossa on myös keittiötilat. Sitä voidaan käyttää erilaisiin kokoontumisiin ja juhliin. Talossa on myös Postin

postipakettilokerikko sekä polkupyörävarasto. Alueella on jo piazzan tapainen ulko-oleskelutila penkkeineen ja lisäksi on suunnitteilla puutarha suihkulähteineen, japanilainen puutarha ja viljelyalue.

Alue muodostaa kompaktin kokonaisuuden. Huoneet ja yhteisolohuone eivät jätä juurikaan liikkumatilaa sisätiloissa, mitä Suomen ilmasto-olosuhteissa olisi hyvä olla. Palveluja alueella ei ilmeisesti ole, joten kuulemani hyvä toteutus, että vanhana pitäisi olla kauppa, kirkko ja kirjasto (ja terveyskeskuskin) kävelyetäisyydellä, ei täällä toteutune.

### Lapinjärvellä ikääntyneet pieniin omakotitaloihin keskustaan

Lapinjärvitalot ovat senioriasumisen pientalokonsepti, jonka suunnittelussa on otettu huomioon ikäihmisten ja muistisairaiden tarpeet ja joka tarjoaa asumista senioreille omakotitaloissa.

Talot ovat noin 40 m<sup>2</sup>:n kokoisia pieniä omakotitaloja, jotka muuntautuvat asujan tarpeiden mukaan ja joissa on yksi huone, tupakeittiö, kylpyhuone ja alkovi. Asuntoihin on mahdollista asentaa apuvälineitä ja muokata asumistarpei-

den muuttuessa - esimerkiksi keittiön ja kylpyhuoneen kalusteiden korkeutta voi siirtää asukkaan tarpeiden mukaisesti. Asukkaan sänkyä on mahdollista laskea aivan lattianrajaan asti, jolloin jos asukas sattuisi putoamaan sängystä, tilanne ei olisi niin vaarallinen kuin normaalisängystä pudottaessa.

Keittiön ja kylpyhuoneen kirkkaanpunaiset kaappien kahvat ja wc-istuimen kansi auttavat muistisairasta orientoitumaan ympäristössä.

Puurakenteiset Lapinjärvitalot ovat esteettömiä sekä sisältä että ulkoa. Niissä on myös huomioitu mahdollisuus liikkua pyörätuolilla ja rollaattorilla. Talot sijoitetaan Lapinjärven kauniiseen kirkonkylään, jossa asukkaat saavat asua muiden ihmisten ja palvelujen keskuudessa.

On hyvä, että senioreiden asumista on ruvettu kehittämään. Tärkeää on mielestäni se, että senioriasunnot sijaitsevat hyvien yhteyksien ja palvelujen ääressä ja että asunnossa on myös tarpeeksi tilaa liikkumiseen. Vanhana ei aina jaksa lähteä ulos liikkumaan, varsinkaan huonolla säällä.

**AILA KOIVISTO-JUNNI**

## Oulun Lipporannan talojen uusi konsepti – YHTEISIÄ TILOJA JA MONIPUOLISIA PALVELUJA KAIKENIKÄISILLE

Oulun Kotikatu365 Lipporannan talot sopivat yhtä hyvin eläkeläisille kuin kiireisille perheille. Yhteisessä olohuoneessa voi katsella televisiota naapureiden kanssa, lukea lehtiä, keittää kahvit tai pitää lukupiirin istunnon. Talon yhteiseen leikkihuoneeseen voi viedä lapset ja lapsenlapset leikkimään. Kuntosali monipuolisine laitteineen on edustava.



Kahdeksan kerrosta asumista omassa asunnossa. Palvelut ja yhteiset tilat laajentavat asumista yhteisölliseen suuntaan.

**S**amaan neljän 8-kerroksisen talon ryppääseen kuuluvat osakehuoneistot (21m<sup>2</sup> - 88 m<sup>2</sup>) kaikenikäisille, vuokra-asuntoja (30m<sup>2</sup> - 46,5m<sup>2</sup>) senioreille, ja tehostetun asumisen 24 hengen Coronaria hoivakoti.

Huoneistokohtainen palveluvastike asukkaille on 15 euroa kuukaudessa. Se sisältää 500 neliön yhteiset tilat ja niiden aktiviteetit sekä lainattavat yhteiskäyttövälineet. Olohuoneen varaaminen yksityiskäyttöön maksaa neljältä tunnilta 25 euroa ja kahdeksalta tunnilta 35 euroa.

Kotikatu365-palvelukoordinaattori **Anu Kujala** pitää huolta tiedotuksesta, organisoi toimintaa ja auttaa asukkaita. Asukas voi tilata siivouksen, hieronnan, jalkahoidon yms. tai vaikka ruoka-annoksia digitaalisen palveluportaalin kautta. Portaalissa voi kysyä lenkkiseuraa tai lainata esim. marjapöimuria. Palveluiden hinnat ovat varsin kohtuulliset, sillä Kotikatu365 kilpailuttaa palveluiden tarjoajia.

Talon asukkaille on yhteiskäytössä auto ja polkupyöriä, vene on tulosaa. Muitakin yhteisiä harvemmin tarvittavia tavaroita hankitaan sen mukaan kuinka laajaa kysyntä on, myyntipöällikkö **Jouni Puurunen** kertoo.

Välinevarastossa on mm. mehumaija, työkalupakki, kahvakuulia yms.

Nyt taloja on neljä, mutta se täydentyy 10 talon ryppääksi.

Lipporannassa koko perhe voi asua samassa pihapiirissä. Pikkulapsille on päiväkotit, perheen opiskelija voi vuokrata yksiön, senioreille vuokra-asunto ja isovanhemmalle Coronaria hoivakoti. Kaikki perheenjäsenet ja palvelut ovat vain hissimatkojen päässä toisistaan. Lapsille on yhteinen leikkihuone.

**HELI STENVALL**

**LISÄÄ TIETOA:** [lipporanta.fi](http://lipporanta.fi)



Kuntosali on talon helmi. Avara tila ja monipuoliset laitteet houkuttelevat liikkumaan.





Riitta Lehtonen ja  
Eva Oittila talon  
terassilla ruokai-  
lutilan vieressä.

# PALVELUTALO – vanha, hyvä keksintö

**T**erveenä ja hyväkuntoisena on vaikea kuvitella aikaa, jolloin tarvitsee apua arjen askareissa. Jos ei kerrasta kaadu sängyn pohjalle, niin ihminen voi viettää useita mukavia vuosia, pienen avun turvin. Elämä on rikasta ja täysipainoista, kun asuinympäristö tarjoaa sopivat palvelut ja seuraa. Ikääntyvä Suomi tarvitsee yhä enenevästi juuri näitä välivaiheen asuntoja – palveluasuntoja.

Palveluasunto ei ole uusi keksintö. Suomen Kukkasrahasto ry on tarjonnut palveluasuntoja jo vuodesta 1928. Nykyinen 1982 valmistunut palvelukoti Katajanokalla ulko-ministeriötä vastapäätä tarjoaa kodin 42:lle yli 60-vuotiaalle asukkaalle. Asukkaiden keski-ikä vuositason vaihtelee 78-81 vuotta.

Keskeinen sijainti, kaunis puistoalue ja meren läheisyys lisäävät yleistä viihtymistä. Matalalattia raitiovaunu talon nurkalla avaa paikan etäämmällekin.

Palvelutalossa on joka kerroksessa yhteiset viihtyisät seurustelutilat, ylimmässä kerroksessa terassi ja ruokailutilan yhteydessä toinen terassi. Alakerrassa on uima-allas, pyykinpesuhuone ja tilat jakaterapeutille, hierojalle ja kampaajalle. Kaikkialla on kukkia ja terasseilla runsaita kesäkukka-asetelmia, joita yksi talon asukas on antaumuksella hoitanut.

**Eva Oittila** (87 v.) muutti palvelutaloon pari vuotta sitten.

- Lääkäri kehotti minua hakeutuman palvelutaloon, kun nilkkani oli murtunut. Kävin tutustumassa useampaankin, mutta tämä tuntui sopivimmalta. Tässä talossa oli paras hinta-laatusuhde. Olen viihtynyt täällä, koska täällä on turvallista ja paljon toimintaa. Jos asukas ei tule aamiaiselle, henkilökunta

tulee katsomaan onko kaikki hyvin.

Eva Oittilalla on takanaan pitkä yliopistoura. Eläkkeelle hän jäi kodin teknologian lehtorin virasta Helsingin yliopistossa.

Oittila on osallistunut taidepiiriin ja kirjoittajapiiriin. Nyt hänen näkönsä on huonontunut niin, että lukemista varten hän tarvitsee suurennuslaitteen. Kirjoittajapiirissä hän on kuuntelijana, koska ei pysty lukemaan omaa tekstiään.

Talossa on hengästyttävän paljon toimintaa. Asukkaiden itsensä järjestämien kirjallisuuspiiriin, lukupiiriin, keskusteluryhmän yms. lisäksi on henkilökunnan järjestämiä, tilaisuuksia juhlia ja retkiä. Tuomiokirkon seurakunta käy kerran kuussa.

Talon toiminnanjohtaja **Carola Sandberg** tähdentää, että vaikka toimintaa on paljon, niin osallistuminen on vapaaehtoista. Jokainen voi osallistua sen mukaan kuinka kaipaavaa seuraa tai tekemistä.

Asukashoitaja **Eeva Sariola** hoitaa käytännön asioita, kuten noutaa lääkkeet apteekista, vie sairastuneille ruoan huoneeseen, auttaa pyykinpesussa.

- Voin neuvoa kuinka käytetään älypuhelin-laitteita tai lähden kaveriksi kiinteistöissä sijaitsevaan lähikauppaan. Tiistaina ja lauantain tarjoamme iltakahvit ja silloin hankimme taloon myös musiikkia, Sariola kertoo.

Eva Oittilan seinänaapuri **Riitta Lehtonen** (75 v.) on vasta muuttanut taloon ja vaikuttaa tyytyväiseltä.

- Olen heti saanut täällä hyviä ystäviä. Talon omaan keittiöön Riitta Lehtonen on tyytyväinen. Talossa tarjotaan itse tehtyä hyvää ja tuoksuvaa kotiruokaa. Ruoka tarjoillaan pöytiin.

- Pelkillä talon palveluilla ihminen ei pärjää, Riitta Lehtonen pohtii.

Hammaslääkäri, lääkkeet ja muut terveydenhoitokulut, hygieniatarvikkeet, kampaaja, jalkahoitaja ja taksimatkat taksilla tai raitiovaunulla ovat kuluja, joihin on oltava rahaa. Onneksi kotitalousvähennyksen saa mm. siivoukseen.

Lehtosella käy kerran viikossa kaupungin kotihoito. Myös se maksaa.

Tilastojen mukaan vuonna 2017 Suomessa 78 % eläkeläisistä sai alle 2000 euroa kuukaudessa eläkettä. Tuolla eläkkeellä ei vielä pysty maksamaan palvelutalon täysihoitomaksua ellei ihminen voi myydä omaisuuttaan esimerkiksi aikaisempaa asuntoaan.

Riitta Lehtonen painottaakin, että jokaisen ihmisen olisi hyvä ajatella ajoissa loppuelämän asumisratkaisuja.

HELI STENVALL

**LISÄÄ TIETOA:**  
<https://palvelukotikukkasrahasto.fi>

- Suomen Kukkasrahaston täysihoitomaksuun kuuluu:
- Aamiainen, lounas ja iltapäivän nouto pöytä. Kotiruoka on paikan päällä tehtyä.
  - Asunto ja kellarit
  - Asunnon siivous kerran viikossa
  - Ikkunoiden pesu kerran vuodessa
  - Turvapuhelin ja ranneke (henkilökunta testaa laitteet 1/kk)
  - Apteekkipalvelu kerran viikossa
  - Sähkö, vesi, vuokra, internet yhteys ja saunavuoro
  - Uima-altaan rajaton käyttöoikeus
  - Liikuntaryhmät (ulkopuolinen vetäjä) kaksi kertaa viikossa
  - Henkilökunta paikalla 7.30 – 22.00
  - Yövalvonta ostettu ulkopuoliselta 21.45 – 7.30
  - Kerran kuussa sairaanhoitajan palvelu
  - Monipuolinen harrastustoiminta ja muu ohjelma

| Täysihoitomaksu:         |        |             |  |
|--------------------------|--------|-------------|--|
| Yksiö 25m <sup>2</sup>   | maksaa | 1 628 euroa |  |
| Yksiö 28m <sup>2</sup>   | maksaa | 1 726 euroa |  |
| Yksiö 34m <sup>2</sup>   | maksaa | 2 083 euroa |  |
| Kaksio yhdelle hengelle  |        | 2 395 euroa |  |
| Kaksio kahdelle hengelle |        | 2 659 euroa |  |



Jokaisessa kerroksessa on tilava ja viihtyisä seurustelutila.





# Hyvää hoitoa Buurtzogin toimintamallilla

## JYVÄSKYLÄSSÄ SUUNNITELLAAN MALLIN TUONTIA SUOMEEN

Hollantilainen Buurtzorg – hoivayritys on kerännyt runsaasti mainesanoja. Yrityksen toimintaan tutustutaan eri puolilta maailmaa, asukkaat ja työntekijät ovat tyytyväisiä. Kiinnostus Buurtzogin hoivamallia kohtaan on valtavaa.

**B**uurtzorg perustettiin 12 vuotta sitten. Toimintaperiaatteena on itseohjautuva hoiva-ammattilaisten yhteistyö ilman keskijohtoa. Työtä tehdään noin 10 hengen tiimeissä, jotka organisoivat työnsä tarpeen mukaan.

Asiakkaiden tyytyväisyys on korkeinta verrattuna muihin hoivayrityksiin. Buurtzogin kotisivuilla kerrotaan, että yritys on valittu parhaaksi työnantajaksi Hollannissa 4 kertaa viiden vuoden aikana. Tämä varmasti heijastaa työyhteisön työtyytyväisyyttä.

Sairaanhoitaja **Jos de Blok** perusti yrityksen yhdessä muutamien kollegojensa kanssa vuonna 2006. Heitä motivoi kotihoidon laadun parantaminen.

Tänään Buurtzorgilla on yhteistoimintaa jo 24 maassa. Buurtzorg on eräänlainen franchising-yritys, joka myy toimintamalliaan.

Suomessa ei ole vielä Buurtzorg – toimintamallin hoivapalveluyrityksiä. Neuvotteluja toimintamallin käyttöönotosta kuitenkin on. Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys on asiasta kiinnostunut ja on tutustunut yrityksen toimintaan Hollannissa. Olisiko tästä mallista apua Suomen hoivapalvelujen kehittämiseen, vanhusten tyytyväisyyteen ja henkilöstön työhyvinvointiin?

Missä vaiheessa sopiminen Buurtzogin

kanssa on. Kysytään sitä Jyväskylän Hoivapalveluyhdistyksen vanhustyönjohtaja **Riitta Halmesaarelta**.

Olemme käyneet vierailulla Hollannissa Almelossa, jossa pääsimme sekä tutustumaan toimintaan ja neuvottelemaan tulevasta, mahdollisesta yhteistyöstä. Samoin Hollannista vierailtiin alkukesästä Jyväskylässä. Elokuun lopulla saamme tietää mahdollisen hankerahoituksen saamisesta ko. hankkeeseen”, kertoo vanhustyönjohtaja Halmesaari.

Jyväskylän Hoivapalveluyhdistyksellä on 5 asumisyksikköä, joissa on tehostettua asumista vuorokauden ympäri noin 200 asiakkaalle sekä lisäksi senioriasumista. Jyväskylän kaupunki ostaa kotihoidon palveluja noin 50 asiakkaalle. Yksityistä kotihoitoa saa noin 50 asiakasta. Siivouspalveluita ostavia asiakkaita on noin 25. Hoitajamitoitus on Jyväskylän kaupungin ja AVI:n määräysten mukainen. Keskimäärin tehostetussa asumisessa tällä hetkellä on 0,6 mitoitus, tämän lisäksi on tukipalveluhenkilöstö.

**Mitä etua sopimuksesta Boortzorgin kanssa olisi?**

- Pääsisimme pilotoimaan aidosti uutta hoivatyön mallia toimintaympäristöömme sekä kehittämään ja uudistamaan työmenetelmiä siten, että se lisäisi henkilökunnan työhyvinvointia ja parantaisi asiakkaalle annettavaa palvelua”, sanoo Riitta Halmesaari.

**Vanhustyö kaipaa rohkeutta uudistua**

Vanhustyönjohtaja Halmesaari peräänkuuluttaa rohkeutta uudistumisessa.

- Tulevaisuudessa tulee luoda ja etsiä uusia toimintamalleja ja -ratkaisuja rohkeasti. Buurtzorgin malli on saanut runsaasti hyvää mainetta ja palautetta Hollannissa. Saimme vierailullamme Almelossa olla hoitajan mukana kotihoidon työssä. Totesimme, että työntekijöiden koulutus ja osaaminen on vahvaa, toimintamallin itseohjautuvuudessa huomioidaan tuo osaaminen ja luotetaan siihen, että henkilökunta osaa itse organisoida työtä ja ratkaista haasteita”.

**Miten uudennainen toimintamalli vai-kuttaisi asiakkaiden palveluihin?**

- Uskoaksemme se parantaa palvelun laatua ja madaltaa yhteistyön kynnystä esimerkiksi suhteessa omaisiin ja läheisiin”, sanoo Riitta Halmesaari.

- Hyvinvoiva henkilöstö tuottaa parasta mahdollista laatua, asiakasystävällisesti sekä huomioiden asiakkaan läheiset. Henkilöstön tuottavuus syntyy hyvästä motivaatiosta, osaamisesta ja työkyvystä. Buurtzorgin mallissa painottuikin juuri työntekijän vastuullisuus ja osaaminen. Parhaimmillaan asiakas saa juuri sitä palvelua mitä tarvitseekein pärjätäkseen kotona – tämä on hyvin merkittävä asia.

- Oma koti on lähes kaikille pääsääntöisesti rakas paikka, jossa halutaan asua mahdollisimman pitkään.

**Yhteistyökumppanuus ja pilottitoimija Jyväskylään?**

- Emme tule olemaan osa Buurtzorgia, vaan yhteistyökumppani ja pilottitoimija Suomessa. Toteuttaisimme toimintamallia siten kuin se Suomessa on mahdollista esim. lait ja asetukset huomioon ottaen. Malli pitää sovitella meille soveltuvaksi tavaksi toimia. Kotihoidon henkilökunnan itseohjautuvuus ja johtamiskäsitteiden uudelleen arviointi liittyvät vahvasti toimintamalliin, jossa päästään lähemmäksi asiakasrajapintaa - ajattelempa, että yhteistyö asiakkaan asioissa (sekä virallinen että epävirallinen) on luontevampaa ja helpompaa, asiakas tulee paremmin ja aidommin kuulluksi. Kotihoidon keskiöön tulisi saada aitojen asiakastarpeiden ja -voimavarojen näkökulma sekä työtyytyväisyyden selkeä paraneminen, Riitta Halmesaari kertoo.

- Tavoitteemme on, että kotihoidossa asiakkaan saama palvelu paranisi, ja kotihoidon imago ja henkilöstön jaksaminen ja saatavuus turvataan. Lisäksi toimintamallista saa monia hyviä ideoita siirrettäväksi esimerkiksi ikäihmisten palveluasumisen ympäristöön.

**EEVA KAINULAINEN**

## VANHUUKSEN PÄIVÄ JYVÄSKYLÄN HOIVAPALVELUYHDISTYKSEN HOIVAKODISSA

**T**ehostetun asumisen asiakkaat ovat nykyisin varsin runsaasti apua tarvitsevia. Heillä on usein monia vaikeuksia liikkumisessa ja/tai muistisairaus on edennyt siihen vaiheeseen, ettei kotona asuminen enää ole mahdollista erilaisten palveluiden ja omaisten tai läheisten turvin. Tavoitteena on pitää yllä normaali vuorokausirytmä, asiakkaan asumista rinnastetaan kotona asumiseen. He saavat itse kalustaa kotinsa tutuilla huonekaluilla ja tekstiileillä ja asiakkaat puetaan omiin vaatteisiinsa.

Jokaisella asiakkaalla on olemassa hoito- ja palvelusuunnitelma, joka toimii päivittäisen hoitotyön pohjana. Asiakkaita autetaan niissä asioissa, joihin he eivät enää itse kykene. Päivää rytmittävät erilaiset hoiva- ja huolenpitotehtävät, ateriat, erilaiset virkistys- ja viriketuokiot. Hoivapalveluyhdistys korostaa myös jatkuvaa vuorovaikutuksen merkitystä päivän jokaisessa hetkessä – jutellaan tavallisista asioista ja kuulumisista, niin iloista kuin murheista.



**Jyväskylän Hoivapalveluyhdistyksen vanhustyönjohtaja Riitta Halmesaari on kiinnostunut hollantilaisesta mallista vanhusten hoidossa.**



# Kuinka vanhuksia pitäisi hoitaa ja kuinka heitä hoidetaan

Äitini sairastuttua massiivisen aivoverenvuodon seurauksena noin puolitoista vuotta sitten olen nähnyt kahden kuntouttavan sairaalan, tehostetun palveluasunnon sekä palvelutalon hoivatyötä.

Näiden yksiköiden sama ongelma on ”käsiparien” puute. Olen omakohtaisen kokemukseni kautta sitä mieltä, että hoivan laatu, sen määrä ja perimmäinen tarkoitus toteutuisi, jos hoivan ja hoidon antajia olisi riittävästi. Tämän viestin olen myös kuullut hoitajilta. Hoitajien määrä on niin pieni, että jos yksi aamulla sairastuu ja mahdollisesti uutta ei saada rekrytoitua paikalle, koko osaston ”paletti” on sekaisin.

Ne lukemattomat päivät, jotka olen käynyt ”vahtimassa” paitsi äitini kuntouttamista, ravintoa, lääkityksen minimointia, ovat herättäneet paljon kysymyksiä hoitajan työstä ja siitä, pystyvätkö he toteuttamaan työtään niin hyvin kuin he haluaisivat vai ehtivätkö ja jaksavatko he tehdä vain sen mikä on välttämätöntä.

Hoitajan työ on raskasta. Tälle arvokkaalle työlle pitäisi antaa suurempi arvo mm. palkkausta parantamalla ja hoivatyön arvostusta nostamalla.

Kysyin **lähihoitaja Jaana Heinäselältä** hoivatyöstä. Halusin tietää, mitä hän ajattelee ja minkälaisia kokemuksia hänellä on. Jaana

Heinänen kertoo:

- Lähihoitajan työ on vanhuksen **perusvoinnista huolehtimista**: ruoka, juoma ja puhtaus ovat jokaiselle ihmiselle perusasioita. Niiden toimivuudesta huolehditaan asiakkaan tarpeiden mukaisesti.
- Lähihoitajan toimenkuvaan kuuluu lääkehoidosta huolehtiminen, kuten lääkkeen jako, oikean lääkkeen antaminen asiakkaalle, lääkkeen vaikutuksen seuraaminen, sekä sivouireseuranta ja niiden kirjaaminen.
- Lähihoitajan tulee osata tunnistaa vanhuksen voinnin kannalta kriittiset tilanteet ja puuttua niihin pikaisesti.
- **Kodinhoitotyö** kuuluu lähihoitajille, tästä on erilaisia ohjeita eri organisaatioissa.
- **Kuntouttava työote** merkitsee, että vanhuksen puolesta ei toimita, vaan vanhuksen toimintakykyä tuetaan ja kuntoutetaan aktiiviomalla vanhus edellytysten mukaan toimimaan itsenäisesti.
- Myös **saattohoidon** tehtävät kuuluvat lähihoitajan tehtäviin.
- Lähihoitaja tukee vanhuksen sosiaalista, psyykkistä, fyysistä ja hengellistä tarvetta toimia. Tehtäviin kuuluu kommunikoinnin tukeminen ja erilaisten kommunikoinnin puutteiden vuoksi kommunikoinnissa avustaminen. Viriketyö kuuluu myös lähihoitajan tehtäviin. Työnkuva on erittäin laaja, lähihoitajan perusopinnoissa on saatu valmius laajaan työnkuvaan, suuntaavilla opinnoilla syvennetään osaamista, esim. vanhustyöhön.
- Ongelma on tällä hetkellä hoitajien saatavuus ja riittävyys sekä nykyisen mielikuvan korjaaminen vanhusten hoidossa. Varsinai- sessa työssä vanhuksen kuntouttava työote on tärkeää. Siinä vanhuksen perustarpeiden merkitys ymmärretään ja osataan kuntouttavalla työotteella parantaa vanhuksen val-

miutta laajempaan toimintaan ja elämän laatuun.

- Ravinto, puhtaus, liikkuminen, turvallinen lääkehoito ja miellyttävä ympäristö ovat perusasioita, joita vanhuksen on saatava läh- tökohtaisesti aina. Periaatteessa ne eivät ole vaikeita asioita vaan jokaiselle kuuluvia oi- keuksia.

**MIKÄ ON OMA NÄKEMYKSESI HOIVASTA?**

- Mainitsemani yksinkertaiset perusasiat pi- tää toteutua ilman kyseenalaistamista työyhti- teisössä.
- Vanhuksen itsemääräämisoikeus käsite- tään usein väärin. On ymmärrettävä, milloin vanhuksen psyykkinen valmius on sellai- nen, että hän pystyy arvioimaan omaa hoito- aan. Muistisairas vanhus ei aina pysty arvioi- maan, pystyykö hän asumaan yksin kotona. Useimmiten kaikki sanovat, että pystyvät, mutta todellisuus onkin ihan muuta. Toimin- takyky on tutkittava tarkkaan ja puutteita ha- vaihtessa, siihen on tartuttava.
- Olen törmännyt erittäin paljon epäkoh- tiin kaikilla osa-alueilla; ravinto, puhtaus, kuntouttava työote. Kun vanhus sairastuu, ti- lanne olisi hoidettava heti, mutta poikkeuk- setta hoitoa pitkitetään. Joissain yksiköissä ei edes ole toivottu hoitajan puuttumista sai- rastumiseen, vaan on kehotettu odottamaan kunnes talon lääkäri tulee. Joissain paikois- sa lääkäreitä ei saada moneen päivään paikalle.
- Ongelmaksi en koe kiirettä. Teen työtä sillä tahdilla kun pitää tehdä. Ongelmaksi koe- en virheet joita vanhustenhoidossa tehdään. Ja kun hoitajana vaadit hyvää ja laadukasta hoitotyötä, niin sitä jopa vastustetaan ja ve- dotaan hoitopaikan laatimiin ohjeisiin.

Olen itse ollut kohteissa, joissa mennään jopa törkeisiin säästöihin, rajataan leikkele- määrä yhteen, ei järjestetä saattohoitoa eikä anneta tukea kuolevalle.

**MITÄ PITÄISI VANHUSHOIVASSA MUUTTA?**

- Vanhustenhoivassa pitää ensinnäkin johta- jien olla vanhusten hoidon asiantuntijoita, ei talousihmisiä, jotka katsovat vain numeroita, mitä viivan alle jää. On selvää, että kun yhtiöt elävät voitoilla ja kohde on vanhus, josta raha tulee, hoivan laadusta siis säästetään mahdol- lisimman paljon.
- Olen itse ollut kohteissa, joissa mennään jopa törkeisiin säästöihin, rajataan leikkele- määrä yhteen, ei järjestetä saattohoitoa eikä anneta tukea kuolevalle.
- Työvuoroissa ei ole osajia tarpeeksi, vanhusten lääkehoidossa on epäpäteviä ih- misiä, perehdytys laiminlyödään ym. Hoita- jan pitäisi itekin huolehtia siitä, että ei ala tehdä työtä ilman perehdytystä. Se voi olla vaaraksi vanhukselle. Uuteen paikkaan men- nessä juuri perehdytys on usein se, mistä tin- gitään.

**MITEN HOIVAN PUUTTEITA PITÄÄ KORJATA?**

Varmasti valvontaa pitää lisätä. Mutta myös hoitotyön etiikan tukeminen eli hoitajien rohkaisua siihen, että he tekevät työnsä ohjei- den mukaan. Hoitaja vastaa itse virheistään, esimiehillä tuppaa olemaan selitys kaikkeen.

- Yhteiskunnan asenne vanhuksia kohtaan pitää muuttua päättäjistä käsin, eipäsjuupas keskustelu on nöyryyttävää.

**MAARIT PELTOMAA**  
*Senioriliikkeen hallituksen jäsen*



## Voiko ihminen sairastaa tietämättään keliakiaa?

Kuinkahan moni seniori kärsii esi- merkiksi pitkittyneistä nivelkivuista tai nivelturvotuksista, masennusoi- reista tai epämääräisistä vatsa- tai her- mosto-oireista ilman, että keliakiakokei- ta on kertaakaan tehty?

Keliakia on elinikäinen autoimmuunisai- raus, johon voi sairastua minkä ikäisenä ta- hansa. Siinä vehnän, ohran ja rukiin sisältämä proteiini, gluteeni, aiheuttaa terveydelle hai- tallisia reaktioita. Keliakiaa esiintyy Suomes-

sa noin 2%:lla väestöstä, mutta diagnosoituja potilaita on vasta 0,7 %. Noin 70 000 suoma- laista sairastaa siis keliakiaa tietämättään.

Keliakia aiheuttaa hyvin monenlaisia oi- reita tai se voi muhia lähes oireettomana.

Keliakia aiheuttaa erilaisia vatsavaivo- ja, laihtumista ja anemias. Näiden oireiden pitäisi nostaa keliakian mahdollisuus aina esiin. On hyvä tietää, että myös nivelkipu- jen ja -turvotusten, osteoporoosin, hampai- den kiillelaurioiden, aitojen, koholla olevien

maksa-arvojen ja kutisevan rakkulaisen ihot- tumankin taustalla voi olla keliakia. Samoin erilaisten hermosto-oireiden, voimattomuuden, väsymyksen ja masennusoireidenkin synnä voi olla keliakia.

Keliakiaa sairastavan lähisukulaisilla on noin 10 % suurempi riski sairastua keliakiaan kuin muilla ihmisillä. Samoin henkilöillä, jot- ka sairastavat jotain muuta autoimmuunisai- rautta, kuten tyypin ykköstyypin diabetesta, reumaa, MS-tautia tai Sjögrenin syndroomaa.

Erilaisten hermosto-oireiden, voimattomuuden, väsymyksen ja masennusoireidenkin synnä voi olla keliakia.

**Keliakiatutkimus verinäytteestä**

Nykyisin keliakiadiagnoosin voi selvissä ta- pauksissa saada pelkän verinäytteen perus- teella keliakiavasta-aineet mittauttamalla. Tutkimus voidaan tehdä terveyskeskuksis- sa, työterveyshuollossa ja monissa labora- torioissa ilman lähetettäkkin. Aptekeista on myös saatavana keliakian pikatesti, jonka voi tehdä itse kotona. Jos se on positiivinen, pi- tää kääntyä lääkärin puoleen. Tarvittaessa otetaan koepala ohutsuolesta tai ihokeliaki- aa epäiltäessä otetaan koepala iholta.

Keliakian ainut hoito on ehdoton, elä- mänmittainen gluteeniton ruokavalio. Sii- tä on pidettävä tarkasti kiinni, koska jo pie- nikin määrä gluteiinia aiheuttaa elimistössä ohutsuolta vaurioittavan reaktion ja heiken- tää terveyttä.

Kuulutko sinä tai läheisesi mahdollises- ti siihen 70 000 suomalaisen joukkoon, joilla keliakia on vielä diagnosoimatta? Jos vaivana on jotkut edellä mainituista oireista, rohkai- sen ottamaan asian esille lääkärin kanssa ja pyytämään lähetettä keliakiakokeisiin.

Huolehditaan terveydestä – ja toinen toi- sistamme. Hyvävointista syysyä!

**SARI TANUS**  
*Senioriliikkeen vpj, erikoislääkäri, kansanedustaja, Keliakialiiton pj*



LUKIJALTA

Marevan ja ruokahaasteet

**A**lä syö voita, vehnä ei ole ravintorikasta, glykeeminen indeksi kannattaa tutkia jokaisesta ruoka-aineesta, hiilihydraatit ovat keskeisimpiä ravintoaineita, välimeren ruokavalio on paras, paleoliittinen ruokavalio on paras, lisäravinteista on suurta hyötyä, lisäravinteet ovat tarpeettomia, ilman proteiinia lihakset katoavat.

Länsimaissa on käynnissä vilkas ja ristiriitainen keskustelu, melkein sota siitä, mitä pitää syödä pysyäkseen mahdollisimman terveenä, hyväkuntoisena ja sopivan painoisena. Tänä päivänä on aiempaa enemmän tietoa siitä, miten omilla valinnoillaan ja elämäntavoillaan voi vaikuttaa hyvinvointiinsa. Tietämys ei kuitenkaan kosketa yhtäläisesti kaikkia ikä- ja väestöryhmiä. Osa on hyvin terveystietoista sekä valinnoissaan että tavoissaan, mutta samanaikaisesti osa syö entistä epäterveellisemmin. Runsaasti ylipainoisten määrä näyttää lisääntyvän kaikesta ravinto- ja liikuntatietoudesta huolimatta.

Yksi ihmisryhmä näyttää jäävän vähälle huomiolle etsittäessä ratkaisuja ravinnon ja liikunnan haasteisiin. Julkisuudessa on kiinnitetty huomiota siihen, että iäkkäämpien keskuudessa on runsaasti aliravittuja ja heidän määränsä saattaa olla kasvussa. He syövät usein yksipuolisesti ja niukasti mm. proteiinia. Riittävästi ei kuitenkaan kiinnitetä huomiota siihen, miten vanhemmat ihmiset voisivat itse vaikuttaa asiaan. Haastavuutta lisää se, että iän myötä sairaudet ja vaivat lisääntyvät ja sekä vaivat että lääkitys vaikuttavat suoraan siihen, mitä pitäisi syödä ja mitä välttää.

Ravinnon suhteen yksi haastavimmista lääkkeistä on Marevan, jonka tarkoituksena on estää verenvuoto- ja tukosriskit. Marevan on vaativa lääkitys. Syöty ruoka vaikuttaa siihen suoraan ja siksi mm. kesäisin on oltava tarkkana vihannesten ja muunkin terveellisenä pidetyn ruoan kanssa. Toisaalta juuri niistä voisi olla hyötyä muun hyvinvoinnin, jaksamisen, painon-tarkkailun, sekä vaivojen mm. rasvatasapainon, virkeyden, ummetuksen hoidossa.

Vaivoihin ja yleiseen hyvinvointiin on saatavilla luontaistuotteita, joiden ajatellaan auttavan jopa sairauksissa. Yksi tärkeä on omega-3, joka auttaa tasapainottamaan elimistön rasva-koostumusta. Marevan-potilaiden ei toivota käyttävän Ome-

ga-3 -lisiä, mutta niukasti ja yksipuolisesti syövät vanhemmat ihmiset tuskin saavat sitä luontaisesti kalastakaan.

Potilaille Marevan-lääkitys on raskas. Toistuvat laboratoriotutkimukset, yhteydenpito omahoitajaan/omalääkäriin ja ravitsemuksen tarkkailu tekevät ihmisistä tarpeettomankin sairaustietoisia. Samalla Marevan on huomattava rasite terveyskeskuksille, lääkäreille, hoitajille ja laboratorioille (olen itse pahimmillaan käynyt laboratoriossa 3 kertaa viikossa, saanut omalääkäriltä annostusohjeet omahoitajan välityksellä, muokannut syömisiäni ja taas saanut uudet ohjeet). Usein oikea annostus löydetään ja kontrolliväli voidaan pidentää useisiin viikkoihin, mutta niukkojen terveydenhuollon resurssien vuoksi niin, että potilas luopuu muista terveellisen ravinnon tarpeistaan. Onko tällainen sekä potilaita, terveydenhoitoa että laboratorioita rasittava käytäntö todella tarpeen?

Marevanin lisäksi on saatavilla muita lääkkeitä (Eliquis, Pradaxa, Xarelto), jotka vaikuttavat veren hyytymiseen. Niiden käyttö ei edellytä jatkuvaa kontrollia, vaan ne vaikuttavat muiden lääkkeiden tapaan ”omia aikojaan”. Esteenä käytölle on ennen kaikkea hinta. Kela -korvattavuuden tai -erityiskorvattavuuden jälkeenkin hinta on moninkertainen Marevaniin verrattuna, ilman Kela -korvausta jopa 10 -kertainen.

Ehdotan, että Suomen Senioriliike ottaa tavoitteekseen vaikuttaa kaikin tavoin siihen, että valtio tukee rahallisesti Marevanille vaihtoehtoisia lääkkeitä niin, että ne ovat potilaalle samaa hintaluokkaa kuin Marevan.

Näin välttyään rasittamasta sekä potilaita, terveyskeskuksia että laboratorioita. Samalla vanhenevat voivat hyvällä omallatunnolla syödä vihanneksia, marjoja, juureksia, omega-3, luontaistuotteita, kokeilla uusia ruokailutapoja, elää mukana ravintokeskustelun muutoksissa, hankkia kokemuksia ja uusia elämyksiä. Kontrolliksi riittäisi se, että potilaat seuraavat omaa oloaan ja tarpeen mukaan ovat yhteydessä lääkäriin. Terveystietämyksen osalle jäisi esimerkiksi vuosittainen potilaan veri- ja muiden arvojen kontrolli laboratoriotutkimuksiin.

AIRI MÄKI-KULMALA  
Yhteiskuntatieteen tohtori, dosentti

LUKIJALTA

Eduskunnan asiantuntijoiden käyttö

**V**aikuttaa siltä, että asiantuntijoiden käyttö eduskunnan valiokunnissa on ylittänyt kohtuuden. Eduskunnassa on 16 valiokuntaa ja valtiovainvaliokunnassa lisäksi 8 jaostoa, joiden kokouksiin eritasoisia asiantuntijoita kutsutaan valiokunnan oman harkinnan mukaan.

Eniten viime vaalikaudella tuhlassi yhteisiä veroeuroja Krista Kiurun (sd) johtama sosiaali- ja terveysvaliokunta, jossa vieraili 320 asiantuntijaa.

Asiantuntijalausunto on syytä pyytää etukäteen kirjallisena, jolloin valiokunnan jäsen voi siihen jo ennakkolta perehtyä ja esittää tarvittaessa kysymyksiä valiokunnan kokouksessa. Lisäselvityksiä voidaan pyytää kirjallisena kuulemisen jälkeenkin.

Eivät asiantuntijoiden kuulemiset ilmaisia ole. Mediassa on kerrottu, että esimerkiksi perustuslakivaliokunnassa vieraillut Helsingin yliopiston hallinto-oikeuden professori Olli Mäenpää on laskuttamat viime vaalikaudella 119 260 euroa esiintymisistään ja saman yliopiston valtiosääntöoikeuden professori Tuomas Ojanen 92 460 euroa.

Haluan esittääkin kysymyksen, että missä on edustajien omaehtoinen osaaminen ja tiedonhankinta, jos yksinkertaisiinkin kysymyksiin haetaan valmista vastausta asiantuntijoilta. Olkoon esimerkkinä valiokunnan hylkäämä 84 420 suomalaisen allekirjoittama kansalaisaloite ns. taitetusta indeksistä.

KAUKO TUUPAINEN  
talousneuvos, eläkeläinen  
Jyväskylä

Onnella on osoite  
asuntosaatio.fi

Yhdistimme asumisen parhaat puolet

Asumisoikeusasunnot:

- Asokoti on turvallinen ja riskitön asumismuoto kaikille.
- Maksat vain 15 % asunnon hinnasta ja kuukausittaisen käyttövastikkeen.
- Voit unohtaa suuret pankkilainat ja jälleenmyyntiriskin.
- Yli 55-vuotiaille ei varallisuusrajoja.
- Asunnoissa ei ole tulorajoja.
- Hae ensin järjestysnumero paikkakunnan asuntotoimistosta ja tee asuntohakemus Asokotiin.

asuntosaatio.fi



Asokodit | Leankatu 3 | 00240 Helsinki | puhelin 020 161 2280

Asokodit  
ASUNTOSAATIO

LUKIJALTA

Kylmää vettä niskaan liikuntavirastolta

**H**elsingin kaupungin liikuntavirastolta tuli viime keväänä kylmää vettä niskaan kuntosalin seniorikäyttäjille. Ohjatussa kuntosaliliikunnassa on n. 20 vuotta ollut sellainen käytäntö, että ryhmäläiset voivat ennakkoilmoittautua seuraavalle kaudelle siihen ryhmään, missä ovat olleet. Vapautuvat paikat ovat sen jälkeen uusien tulijoiden varattavissa.

Liikuntapalvelupäällikkö Tuuli Salospohjalta tullut tiedote ilmoittaa, että käytännöstä luovutaan. Jotta jokaiselle helsinkiläiselle taataan yhdenvertaiset mahdollisuudet ilmoittautua mukaan. Ilmoittautumiset tehdään joko puhelimitse tai sähköpostilla. Lisää perusteluja:

- \* liikuntatarjontaa kehitetään arkiaktiivisuuteen kannustavaksi
  - \* yhdenvertaisuus ja tasa-arvo
  - \* palveluja kohdistetaan enemmän erityistä tukea tarvitseville ja korkean riskin kohderyhmille
- Nykyiset ryhmät, joita päätös koskee:
- \* ikärakenne 60-90 v
  - \* monilla liikunnallisia rajoitteita

Eikö tällainen ryhmä ole jo ”enemmän erityistukea tarvitseva”. Lisäksi monilla senioreilla ei ole mahdollisuutta tai taitoa sähköpostin käyttöön. Lisäksi puheliniilmoittautumisessa on tähän saakka ainakin ollut valtavat ruuhkat etkä pääse läpi.

Virasto ei myöskään ota huomioon vahvasti hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavaa sosiaalista puolta. Kiva tuttu porukka nimenomaan houkuttaa tulemaan tunnille säästä ja pikku krempasta huolimatta. Jos olet vuosia ollut samassa ryhmässä, olet luonut kiinteät ihmissuhteet. Saunassa tunnin jälkeen rupatel- laan ja vaihdetaan kuulumisia. Jos joku ei tullutkaan tunnille, hänelle soitetaan ja kysytään, onko kaikki hyvin?

Ratkaisu, jossa toimivat ryhmät hajotetaan, ei ole hyvä. Hyvä ratkaisu on luonnollisesti ryhmien määrän lisääminen.

Olin tänään kuntosalilla ja kuulin, kuinka monet epäilivät jatkavatko enää syksyllä. Salilla oli myös nimien keräyslista; joku/jotkut olivat käynnistäneet ryhmäkanteen vastustamaan kyseistä uudistusta.

Minä lupasin kirjoittaa tämän vetoomuksen teille. Uskon teidän näkevän asian tärkeyden ja teillähän on paremmat vaikutusmahdollisuudet kaupungin toimintaan kuin noilla pienryhmillä. Totta on, että kaikki eivät pääse kuntosalin ohjatuille tunneille, kun ne ovat lähes täynnä ennen ilmoittautumisten alkua. Mutta laajenta- kaamme tarjontaa senioreille mieluummin kuin hajottamalla liikuntaan innostavaa käytäntöä. Senioriryhmät voitaisiin hoitaa vaikka erillisellä varausmenetelmällä.

Pirkkolan ohjatun kuntosaliliikunnan senioriryhmän puolesta  
PIRJO HEINONEN  
Seniöri itsekin



## LUKIJALTA

## Sain sokeritason laskemaan ilman lääkitystä

**S**ain kauhukseni 2-tyyppin diabeteksen diagnoosin 1,5 vuotta sitten. Lääkäri kuvaili mahdollisia vakavia seurauksia, mikäli tautia ei hoideta. Tuli tunnetun diabeteslääkkeen resepti ja diabeteshoitajalta ruokavalio-ohje.

Mutta – lääke ei sopinut. Tulin siitä erittäin sairaaksi. Lääkäri otti lääkkeen pois ja ruokavaliota tiukennettiin. Sokeri ja sokeria sisältävät tuotteet pois. Tämä merkitsi yllättäen myös kauppohen valmisruokien unohtamisen. Vasta silloin ryhdyin lukemaan tuoteselosteita. Toden totta, pinaattikeitossakin on sokeria. Ei vehnää, siis vaalea leipä, iltpäiväpulla ja pasta jäivät unholaan. Ei mehuja, ei myöskään tuoremehua. Kovat rasvat, kuten voi ja juustot täytyi unohtaa. Ei myöskään makkaroita. Mitä jää oikein jäljelle.

Siirryin ruuanvalmistuksessa ruokaöljyyn. Pääosan aterioilla muodostavat erilaiset kasvikset. Salaattia, tomaattia, kurkkua, kesäkurpitsaa, porkkanaa, kukkakaalia, parsakaalia, papuja, avokadoa, valikoimaa on runsaasti. Kana ja kala ovat proteiinilähteinä, punainen liha jäi pois lähes tyystin. Ruis- ja kauraleipä kuuluvat niin aamupalalle kuin iltpäiväkahville. Välipaloina hedelmät, marjat, pähkinät ja auringonkukan

siemenet, joita laitan luonnonjugurtin höysteeksi. Viisi pientä ateriaa päivässä, jotta sokeritaso pysyy vakaana.

Aluksi oli hieman vaikeaa, mutta lääkärin uhkakuvat auttoivat. Keppi näyttää tehoavan paremmin kuin porkkana!

Nyt ei vaalea leipä maistu ollenkaan, joskus sitä tulee maistettua esimerkiksi matkoilla, jos muuta ei ole. Mehua aamuisin en enää kaipaa. Juusto oli herkkuaani, sen poisjättämiseen en ole vieläkään oikein tottunut. Mutta silloin tällöin, juhlan aikaan sorrun, mutta täytyyhän se sallia.

Elokuun puolivälissä sain laajan laboratoriotutkimuksen tulokset ja keskustelin lääkärin kanssa. Hurraa! Sokeri on normaalitasolla, siis ilman lääkkeitä. Kolesterolia on vielä hieman korkealla. Siihen voi auttaa kolesterolia alentavan levitteen käyttöönotto. Ja mikä paras, paino on pudonnut noin kymmenen kiloa ilman nälän tunnetta. Uusi elämäntapa on myös piristänyt mieltä.

Lopuksi varoituksen sana: jos sinulla on lääkärin määräämä sokerin alentamiseen tarkoitettu lääke, älä jätä sitä pois ilman lääkärin kanssa keskustelua ja lupaa!

Eeva Kainulainen

## LUKIJALTA

## Eläkeläisten ostovoima nostamaan kansantaloutta

**S**uuret ikäluokat ovat jo pääosin eläkkeellä. Mitä on tapahtunut? Eikö mitään eläkepommia olekaan räjähtänyt? Minä en ainakaan ole mitään sellaista havainnut. Eläkerahastotkin jatkavat yhä kasvuaan. Hyvä onkin havaita, että ongelmia ei olekaan eläkejärjestelmän kestävyyydessä ilmaantunut. Mutta missä sitten eläkeläisten kokemat talouden ongelmat lymyävät?

Monien kohdalla havainto eläkkeiden ostovoiman katoamisesta voi tapahtua ostoksia tehtäessä tai kalliisiin hoitoihin mennessä. Eläkeläisten ja lapsiperheiden kohdalla indeksien jäädytys on merkinnyt tuloihin vain merkityksettömiä korotuksia, mutta samaan aikaan asumismenot niin omistus-asunnoissa kuin vuokralla asuttaessakin ovat kovastikin kasvaneet.

Myös kunnat ovat joutuneet nostamaan veroprosentteja ja kiinteistöverot on korotettu ylärajoilleen. Ajaako indeksipolitiikka jäädytyksineen eläkeläisiä ja lapsiperheitä köyhyyteen? Onko tässä syytä myös vähäiseen syntyvyyteen suomalaisten parissa? Ovatko ihmiset unohtuneet talouspolitiikassa? Päämääränä tulisi olla ihmisten onnellinen elämä ja henkilökohtainen taloudellinen turvallisuus.

Taitettu/leikattu indeksi on kohta neljännesvuosisadan heikentänyt eläkkeitä suhteessa yleisen ansiotason kasvuun. Lisäksi

ovat rasitteina muutoinkin korkeampi eläkeläisten verotus ja ns. eläketulovero eli ”raip-pavero”. Nämä ovat perussyyt eläkkeiden ostovoiman heikentymiseen kaiken ikäisten eläkeläisten ja aikanaan myös tulevien eläkeläisten kohdalla.

Haluun aktiivisesti tuoda keskusteluun ja talouselämän tutkijoiden teemaksi sen mahdollisuuden, mitä eläkeläisten ostovoima ja sen lisääminen voisivat merkitä. Eläkkeitä ei tulisikaan pitää menoina vaan panoksina elinvoimaan ja työllisyyteen kautta maan. Raha kiertäisi ja loisi työpaikkoja ja synnyttäisi verotuloja yhteiskunnalle luontaisesti ilman veronkorotuksia. Työttömyysmenot ja syrjäytyminen vähenisivät. Nuortenkin osalle kertyisi luontaisesti myös aikanaan tarvittavaa eläketurvaa.

Tiedän esittämäni vastustettavan. Mutta miksi ei sijoitettaisi ulkomaisten kohteitten asemesta eläkerahastojen varoja parempiin eläkkeisiin ja eläkeläisten runsaamman ostovoiman kautta kotimaan talouden kasvuun ja elinvoimaan? Onko tätä mahdollisuutta edes tutkittu? Epäilen, että ei ole. Minusta kuitenkin kannattaisi ennakkoluulottomasti selvittää, mitä merkitsisi eläkerahastojen jatkuvasta kasvusta rahan sijoittaminen rohkeasti nykyistä enemmän eläkkeisiin.

Lauri Oinonen, TM

Keuruu/Vantaa



LEA LAVEN FINLANDERS  
MARKKU ARO EINI YÖLINTU  
SAIJA TUUPANEN...

Lue lisää: [vikingline.fi/viihde](http://vikingline.fi/viihde)



SIELLÄ ILO SEILAA.





Kuvassa Tuija Piepponen laittaa Mummodisko-tapahtuman käyntiin Helsingin Herttonimessä. Yllään legendaarisen rap-yhteen Public Enemy "Fight The Power"-paita.

## Mummodisko on ikkuna inhimillisyyden äärelle – jorailua lantiolla tai ilman

**E**lämä on matka, jossa on erilaisia vaiheita yksilöstä riippuen. Elämä on täynnä pieniä valintoja, joita jokainen meistä tekee päivittäin, ja näihin valintoihin voimme jokainen kohdallamme vaikuttaa. "Pystyykö toisen ajatuksen kuulemaan, jos oikein kuuntelee?", räppää osuvasti **Paleface**.

Mummodisko-tapahtumien tarkoituksena on mahdollistaa ikäihmisille onnistuneita kohtaamisia, maksimoitua hyvinvointia juuri siinä hetkessä ja tulevaisuuden voimavaroja hetkeksi unohtaen kaiken muun. Turvallinen, läsnä oleva ja hyväksyvä ilmapiiri ovat myös kaikki kaikessa näissä hetkissä. Mitään ei ole pakko tehdä, mutta näiden kehyksien sisällä saa olla sellainen kuin on. Kun Mummodisko saapuu paikalle ihmettelevät diagnoosit katsomossa, kun ihmiset bailaavat.

Näyttelijä **Tuija Piepponen** on laittanut jo useita kymmeniä Mummodisko-tapahtumia käyntiin löydöllä tahdit hetkelle, joka ei tunne rajoja, vaan mahdollisuuksia. Pitkillä rastoillaan jo monet hurmannut geronomi **Mikko Haapalainen** alias **DJ Kuk Norris** tarjoilee levylautasilleen samalla lisää hittejä eri vuosikymmenien takaa, jotta Mummodisko-tapahtumien kuumat tanssilattiat nälkäisten sydämien kera pysyvät tyytyväisinä.

Kappaleita on kuultu mm. yhtyeiltä The Beatles, Abba, Boney M, Jussi & The Boys ja tietysti viimeisinä hitaina joitakin tapahtumia on kruunattu Hurriganesin "Get on" -kappaleen rauhallisissa tahdeissa. Musiikki on saanut monilta kiitosta siitä, että se on tarpeeksi menevää, voi tanssia yksin ja voi antaa vain mennä!

Mummodisko-tapahtumat ovat erityisesti ikäihmisille suunnattuja, mutta tapahtumiin ovat kaiken ikäiset tervetulleita pitämään hauskaa jaetun ilon ää-

rellä. Monilta naisilta on kuultu mm. toive pienen silmän iskun kera:

- Miehiä saisi olla enemmän.

Mummodisko-tapahtumat ovat iltapäivisin, jotta paikalle pääsisi mahdollisimman moninainen joukko juhlimaan. Paras mahdollinen tilanne on se, kun tanssilattialla ovat yhtä aikaa twistaamassa ukki, mummi, tytär ja vaikkapa tyttärentytär. Samaan aikaan vieressä pyörii pariskunta hurmioituneena pyörätuolin kera ja joukkoa täydentää rollaattoria apua käyttävä rokki-pappa, joka lyö vimmatusti käsiä yhteen. Tässä menossa mukana yrittää leveällä hymyllä pyöriä Mummodiskon (tuottaja/geronomi) **Joni Tammisalo**.

Mummodisko ry on toiminut syksystä 2017 asti ja järjestänyt jo yli 80 tapahtumaa yli kymmenessä kaupungissa tavoittaen reilusti yli 3000 ikäihmistä. Tapahtumia on pidetty hoivakodeissa, palvelukeskuksissa ja erilaisissa juhlasaleissa. Mummodisko-tapahtumat ovat valloittaneet mm. Helsingin legendaarisen Tavastia-klubin kolme kertaa, piipahtanut Ruisrock-festivaaleilla edustamassa vanhustyötä kantaa ottavassa "Kuplateltassa" ja käynyt Tampereella nääs monille tutulla Pakahuoneella.

Mummodiskotoiminta pyörii nykyisellään näyttelijä Tuija Piepposen, Mikko Haapalaisen ja Joni Tammisalon voimin. Vierailevia artisteja ja muita tuttuja hahmoja tapahtumissa on nähty myös paljon. Näihin lukeutuvat mm. **Kaj Kunnas**, **Meiju Suvas** ja **Jussi Raittinen**.

Mummodisko ry:n keskeisenä tavoit-

teena on pyrkiä vähentämään ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksia ja kehittämään erilaisia toiminnan muotoja. Mummodisko ry:n toiminta perustuu erilaisiin ulkopuolisiin sponsorointeihin tapahtuma-kohtaisesti. Tulevaisuuden haaveena on saada rahoitusta toiminnalle ja sitä myöden saada toiminta kestäväälle pohjalle.

**Mummodiskoa pyörittävät Joni Haapasalo ja geronomi Mikko Haapalainen.**





Viime hallituksen yhtenä kärkihankkeena oli vanhusten hoivan, hoidon ja kuntoutuksen kehittäminen. Tavoitteena oli turvata alueellisesti yhdenvertaiset palvelukokonaisuudet ja saumaton hoitoketju, keskiössä kotihoito ja kotiin tuotavat palvelut. Iäkkään ihmisen tarpeet ja toiveet otetaan huomioon parhaan mahdollisen hoidon ja tuen varmistamiseksi.

# HOIVAKÖYHYYS

## – yhteiskunnallista kaltoinkohtelua?

ISTOCKPHOTO

**T**odellisuus on kovin toisenlainen kuin päättäjien puhe ikääntyneistä. Miten perustuslain ja vanhuspalvelulain periaatteet toteutuvat käytännössä? Lakeihin kirjatut tavoitteet eivät suinkaan takaa tasarvoista sosiaalipolitiikan ja palvelujärjestelmän toimivuutta saatikka sitä, että kaikki todella saavat tarvitsemaansa apua.

Hoivaköyhyys tarkoittaa, että ihminen ei saa tarvitsemaansa apua sellaisiin päivittäisiin toimiinsa, joita hän ei kykene itse suorittamaan, kuten sängystä ylös pääsemiseen, pukeutumiseen, peseytymiseen, ruuanlaittoon tai lääkkeiden ottamiseen – saatikka ulkoilemiseen tai mahdollisuuteen osallistua mielekkääseen tekemiseen tai vaikkapa kulttuuritilaisuuksiin!

Yhteiskunnallisella tasolla hoivaköyhyys merkitsee sitä, ettei hyvinvointivaltion palvelulupaus toteudu. Avun riittämättömyys päivittäisessä elämässä tarkoittaa sosiaali- ja terveyspalvelujen epäonnistumista – eikä silloin ole kyse satunnaisista kysynnän ja tarjonnan kohtaamisen vaikeuksista vaan kasvavasta yhteiskunnallisesta ongelmasta ja ihmisryhmien välisestä eriarvoisuudesta. Perusoikeudet ohittava ja hyvinvointia uhkaava laiminlyönti on inhimillinen kärsimys ja ihmisoikeuksien loukkaus.

Mitä valinnanvapautta on, kun vanha ihminen ei osaa/jaksa/ei ole varaa käyttää esim. digitaalisia palveluja? Tai jos vanhus on paljon lääkitystä vaativa pitkäaikaissairas, päihde- ja/tai mielenterveysongelmainen, köyhä ja yksinäinen, vailla tukea antavia – ja vaativia omaisia? Kuka silloin hoitaa, hoivaa ja huolehtii palveluista ja etuisuuksista? Mitä mahdollisuuksia vanhalla ihmisellä on saada kuntoutusta tai edes lähetettä erikoissairaanhoidon tutkimuksiin?

Kuva, jossa kaikki ikääntyneet/vanhukset

nähdään aktiivisina, aloitteellisina, omatoimisina, palveluja valikoivina ja ehdottomasti niin pitkään kuin suinkin mahdollista kotona asuvina, jotka hoitavat yhteydet digitaalisesti hoitojärjestelmään, pankkiin ja muihin viranomaisiin, ei vastaa todellisuutta.

Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan professori **Teppo Krögerin** mukaan vanhusten palveluista nipistetään edelleen kaikin keinoin. Raha ei ratkaise kaikkea, mutta ilman sitä ei ole resursseja eikä palveluja. Työntekijöitä ei myöskään kuunnella, saatikka vanhuksia ja heidän läheisiään.

Professori Teppo Krögerin johtama Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen ryhmä on selvittänyt yli 75-vuotiaiden kotona asuvien hoivaköyhyys-ilmiötä, kuten resursseja, palvelujen piiriin pääsemisen kriteerejä ja sosioekonomisten taustatekijöiden vaikutusta. Joka viides jää ilman riittävää apua, koska se on liian kallista. Vakavat laiminlyönnit isojen yritysten hoivakodeissa mietityttävät, pitäisikö hoivaköyhyyttä tutkia myös hoivalan yrityksissä ja etenkin tehostetussa palveluasumisessa?

### Hoivaköyhyys voidaan korjata

Professori Krögerin mukaan hoivaköyhyyteen voidaan vaikuttaa, jos tarvearviointia aletaan miettiä kolmella tavalla. 1. Kattaako tarvearviointi todella kaikki vanhuksen tar-

peet? 2. Kuinka nämä palvelut toteutuvat? 3. Ovatko palvelut riittävät määrällisesti ja laadullisesti? Nämä kaikki edellyttävät riittävää eli entistä suurempaa resursointia.

Vanhuspalvelujen haasteet eivät ole syntyneet viime aikoina vaan vuosien saatossa ongelmat ovat kasvaneet. Selittäviä tekijöitä on useita: säästäminen, julkisten palvelujen yksityistäminen, työvoiman puute, keuhno palkkaus, tulos- ja suorituspainet ja lisääntyvä ikääntyvä väestö. Miten käy palvelun laadun, jos yrityksen tavoite on saada aikaan suoritteita ja tuottaa voittoa? Kuinka ihminen kohdataan omalla itsenään, apua ja tukea tarvitsevana eikä vaan suoritteena?

Poliittisilla päättäjillä on tieto siitä, mitä vanhustenhoidossa tapahtuu, kun halvalla ostetaan palveluja. Kysymys on arvoista, kuntien ja yritysten halusta korjata toimintaa laadukkaammaksi, mutta myös ohjauksesta ja valvonnasta. Hoivaköyhyys on sekä yhteiskunnallinen sosiaalipoliittinen ongelma, mutta myös suuresti työikäisten omaisten lisääntyvä hoivataakka. Päättäjille ei pidä antaa anteeksi, kirjoitti runoilija **Pentti Saarikoski**, koska he tietävät, mitä tekevät!

Meillä kaikilla on vastuu – myös silloin kun joudumme tinkimään omastamme, mitä arvoja yhteiskunnassamme viljellään. Käytämme edelleen muita pohjoismaista vähemmän bruttokansantuotteestamme

Taloudellisen hyödyn tavoittelu ja säästäminen vanhustenhoidossa ovat eettisesti kestävämpiä ja kollektiivinen heitteillejätto.

lisääntyvän vanhusväestön hoitoon ja hoivaan? Hyväksymmekö, että vanhuksia kohdellaan menoeränä, josta voi aina leikata? Toteammeko, että kotihoidossa on entistä huonokuntoisempia vanhuksia, koska laitospaikkoja ei ole? Ja että laatu kotihoidossa on jotain, mistä niin asiakkaat kuin työntekijätkin voivat vain unelmoida? Ohitamme vanhuksen yksinäisyyden, merkityksettömyyden ja murheellisuuden tunteet, koska psykososiaalista tukea ei ole saatavilla?

Tulemme tarvitsemaan nykyistä paljon enemmän sekä ympärivuorokautista hoitoa että kotihoitoa. Ja tästä meidän pitää olla valmiita maksamaan veroja. **Jari Pirhonen** toteaa: taloudellisen hyödyn tavoittelu ja säästäminen vanhustenhoidossa ovat eettisesti kestävämpiä ja kollektiivinen heitteillejätto. Tämän päivän ratkaisut ovat huomisen hoivaa tarvitsevien todellisuutta: millaisen vanhuuden Sinä haluat itsellesi?

**SISKO SALO-CHYDENIUS, TTM**

### LÄHTEET

Kröger, T. & Van Aerschot, L. & Mathew Puthenparambil, J. 2019. Ikääntyneiden hoivaköyhyys. Yhteiskuntapolitiikka2/2019,124-134. Pirhonen J. 2019. Kollektiivinen heitteillejätto vanhusten hoidon ratkaisuna? <https://alusta.uta.fi/2019/02/09/kollektiivinen-heitteillejatto-vanhustenhoidon-ratkaisuna/> Lueettu 10.5.2019.

Professori Teppo Krögerin mukaan vanhusten palveluista nipistetään edelleen kaikin keinoin. Raha ei ratkaise kaikkea, mutta ilman sitä ei ole resursseja eikä palveluja. Työntekijöitä ei myöskään kuunnella, saatikka vanhuksia ja heidän läheisiään.



# Teknologia auttaa arjessa - jos sitä osaa käyttää

On aamu. Martta herää ja pukeutuu. Olo on kankea, mutta tottuneesti Martta nappaa lattialle pudonneet sukat poiminta-apurilla. Lääkekello piippailee jo keittiössä: on aamulääkkeiden aika. Martta sammuttaa hälytysäänen ja kello surahtaa oikeiden lääkkeiden kohdalle. Jogurtin kanssa pillerit saa nielaistua helpommin.

**A**amu ei lähde käyntiin ilman kahvia - onhan sitä tul-  
lut juotua jo kohta 80 vuotta, pienestä työstä lähtien.  
Martta lukee kahvinjuonnin lomassa lehden. Näkö ei  
ole enää entisellään, mutta onneksi esikoisen ostama apuväli-  
ne suurentaa tekstin sopivan kokoiseksi.

Kahvinkeitin napsahtaa itsestään pois päältä ja Martta ha-  
vahtuu. Pian on lähdön aika, vesijumppa alkaa. Ovipuhelin pi-  
rahtaa ja videokuvasta Martta näkee ovella seisovan naapurin  
rouvan, joka on tullut hakemaan häntä uimahalliin. Tutul-  
le vieraalle Martta avaa oven nappia painamalla. Vielä ennen  
lähtöään Martta laittaa tabletin lataukseen. Iltapäivälle on so-  
vittu videopuhelu ulkomailla asuvien lastenlasten kanssa. Täs-  
tä tulee hyvä päivä.

Kuulostaako Martan aamu tutulta? Teknologiaa on kaik-  
kialla: emme aina edes huomaa sitä, sillä se on sulautunut  
osaksi arkeamme ja toimintaamme. Teknologiaa on yhdis-  
tetty niin terveyteen, päivittäisiin toimintoihin, liikkumiseen,  
turvallisuuteen kuin työhön ja vapaa-aikaankin. Se voi edes-  
auttaa hyvinvointia ja toimintakykyä sekä sosiaalista vuoro-  
vaikutusta, mutta tasa-arvoista se ei ikävä kyllä aina ole: joil-  
lekin se voi olla yhteiskunnasta eristävä tekijä esimerkiksi  
taloudellisista syistä.

**T**eknologisten ratkaisujen kirjo on laaja: olipa tarve lähes  
mikä tahansa, siihen on kehitelty tuote, sovellus tai pal-  
velu. Teknologialla voidaan tukea liikkumista ja päivittäis-  
toimintoja, muistia ja mielen hyvinvointia sekä lisätä turval-  
lisuutta ja sosiaalisia suhteita. Tiedämme siis, että terveys- ja  
hyvinvointitekнологia voi auttaa monessa asiassa, mutta en-  
nen ratkaisuja tulee tunnistaa ongelmatilanne.

Veloped-maastorollaattori



Ongelmatilanteiden tiedon ja tunnistamisen tarve oli kes-  
kiössä, kun Euroopan sosiaalirahaston rahoittama TEKNO  
– Terveys- ja hyvinvointitekнологiaosaaminen sujuvaksi –  
hanke toteutti hankeautensa aikana kyselytutkimusta, jos-  
sa kartoitettiin kotona asuvien ikäihmisten ja vammaisten  
arjen haasteellisia tilanteita. Kotona selviytymisen haasteita  
selvitettiin hyvin ytimekkäästi avoimella kysymyksellä: ”Mit-  
kä ovat kotona selviytymisen haasteita? Kerro omin sanoin.”

Alkuvuodesta päättynyt hanke kokosi yhteen 146 vastaus-  
ta, ja tulokset osoittavat eroja siinä, miten ikäihmiset, heidän  
läheisensä tai hoitohenkilökunta näkevät arjen haasteelliset  
tilanteet. Esteettömyysasiat ja arkisten askareiden, kuten sii-  
vouksen ja ruoanlaiton, suorittaminen ovat ikäihmisten omi-  
en sanojensa mukaan vaikeita. Omaiset ja läheiset näkevät  
eri asioita: he kiinnittävät huomiota muun muassa kotihoi-  
topalvelujen saatavuuteen, yksinäisyyteen sekä kodin turval-  
lisuuteen.

**K**olmannes ikäihmisen omaisista sekä hoitotyön ammat-  
tilaisista kiinnitti huomiota liikkumiseen ja fyysiseen  
toimintakykyyn. Liikkumista tukevia ratkaisuja löytyy äly-  
puheliin ladattavista liikuntasovelluksista aktiivisuusran-  
nekkeisiin sekä etäyhteydellä toimiviin liikuntaohjelmiin.  
Liikkumista tukevat myös erilaiset paikantimet sekä mootto-  
rilla varustetut liikkumisen apuvälineet.

Ikäihmisiä itseään mietityttivät arkiset askareet. Ruokai-  
lun tueksi on kehitetty ateria-automaatteja ja vaikkapa veden  
juonnista muistuttava älypuhelinsovellus. Ruoanlaittoa - ja  
etenkin sen turvallisuutta - tukevat erilaiset lieden toimintaa  
tarkkailevat sensorit, liesivahdit. Myös peseytymisen tueksi  
on kehitetty erilaisia teknologisia ratkaisuja. Päivittäistoimin-  
noissa teknologiaa hyödynnetään esimerkiksi keittiökaapistojen  
korkeussäädöissä, erilaisissa avustajaroboteissa ja nosta-  
misen apuvälineissä.

Vaikka turvallisuusasiat näyttivät kyselytutkimuksen tu-  
loksissa olevan ulkopuolisten havaintoja, ne nousivat uudel-  
leen esiin, kun ikäihmisiä tavattiin kasvotusten. Hankkeen  
järjestämissä tilaisuuksissa turvallisuusasiat puhututtivat  
osallistujia: esimerkiksi invalidiyhdistyksen jäsenten terveys-  
teknologia-aiheisessa teemapäivässä eniten mielenkiintoa  
herättänyt laite oli ovikamera, joka tuo turvallisuuden tuntua  
kotiin. Muita turvallisuutta lisääviä ratkaisuja ovat muun mu-  
assa automaattisesti sytyvät valot, ovenavausautomaattiikka  
sekä erilaiset kodin sensorit, joilla rekisteröidään kotona ta-  
pahtuvaa liikettä ja esimerkiksi kaatumisia.

**N**iin ikään muisti- ja näkövaikeudet saattavat olla vaikeita  
asioita nostaa esille. Omaiset ja hoitohenkilökunta nosti-  
vat niitä esiin vastauksissaan, mutta ikäihmiset itse vaikenivat  
aiheesta. Teknologialla voidaan tukea kognitiivista toiminta-  
kykyä eli aivojen toimintaa kuten muistia. Kognitiivisia har-  
joitteita tarjoavat erilaiset pelit tai helpokäyttö-tietokoneet.  
Martan aamun kuvauksessa mainittu lääkekello on yksi muis-  
tuttajatuoteperheen innovaatio, joka huolehtii samalla sekä

Harva ikääntynyt pystyy  
ottamaan käyttöön  
uuden teknologisen  
ratkaisun ilman selkeitä käyttö-  
ohjeita ja kädestä pitäen  
tapahtuvaa opastusta.

Addoz lääkekello



MenuMat ateria-automaatti

Kotona selviytymisen haasteita  
selvitettiin hyvin ytimekkäästi  
avoimella kysymyksellä: ”Mitkä ovat  
kotona selviytymisen haasteita?  
Kerro omin sanoin.”

lääkkeiden ottamisesta, että niiden oikeasta annostelusta.

Terveystekнологia nähdään usein jonkin rajoitteen tai sai-  
rauden hoitamisen ratkaisuna, mutta tuo mielikuva on tar-  
peettoman kapea. Mielen hyvinvointia tukevia ratkaisuja  
ovat muun muassa erilaiset suurentavat lukulaitteet tai lan-  
gattomat kuulokkeet. Erilaisilla videopuhelusovelluksilla  
tuetaan niin osallisuutta, osallistumista, sosiaalisia suhteita  
kuin mielen vireyttäkin.

Tietokoneet, tabletit ja helpokäyttöiset kännykät lisäävät  
mahdollisuuksia olla osa kodin ulkopuolista yhteiskuntaa ja  
omia verkostoja. Taidetta ja teatteriesityksiä pääsee nykyään  
katsomaan omassa kodissaan isoilta ruuduilta ja erilaisiin ta-  
pahtumiin voi osallistua reaaliajassa omalta laitteeltaan. Kun  
on kiinnostusta ja halua löytää arkea tukevia teknologisia rat-  
kaisuja, mahdollisuuksien maailma on laajempi kuin uskal-  
lamme kuvitellakaan.

**O**n erityisen tärkeää huomioida teknologian käytettävyy-  
sä ja käyttäjäryhmä suunniteltaessa teknologisia ratkaisuja.  
Teknologian keskeinen tehtävä on helpottaa arkea ja siinä  
toimimista. Kohderyhmälle soveltuvan teknologian käyt-  
töönnotossa on huomioitava riittävä opastus, ohjeistus ja tuki.  
Harva ikääntynyt pystyy ottamaan käyttöön uuden teknolo-  
gisen ratkaisun ilman selkeitä käyttöohjeita ja kädestä pitäen  
tapahtuvaa opastusta.

Ikäihmisten ja invalidien haastatteluissa selvisi, että kyn-  
nys teknologian käyttöönotolle voi olla pieneltä tuntuva, mut-  
ta käyttäjälleen merkityksellinen. Asenteelliset leimat koros-  
tuivat esimerkiksi rollaattorin käyttöönotossa. Puutteellinen  
opastus ja pelko tuotteen rikkoutumisesta pitivät taas monet  
kodin älylaitteet kaapissa pölyä keräämässä.

Jotta teknologia sulautuisi parhaiten osaksi omaa arkea,  
olisi se otettava käyttöön jo ennen varsinaisen tarpeen syntyä.  
Siten ratkaisuun tutustuminen, käytön opettelu ja teknologi-  
aan tottuminen helpottuvat. Omaistenkin on hyvä huomata,  
että muutoksen ensimmäinen askel on usein rohkeus ja uteli-  
aisuus kokeilla uutta teknologiaa. Ympäristön tuki ja kannus-  
tus tukevat uuden edessä.

ANNIINA HONKONEN JA TIINA LEPPÄNIEMI  
Laurea-ammattikorkeakoulu





Pankkipalvelut aiheena veti Laikun salin niin täyteen, että monet joutuivat jäämään ulkopuolelle.

MATTI LITUKKA

## Vanhojen digiloikassa paljon parannettavaa Pankkiasioinnin nykytila veti salin täyteen Tampereella



Annikki Härmä ja Jukka Isoviita selviävät itse pankki-arjesta, mutta tuntevat monia, joilla on vaikeuksia.

MATTI LITUKKA

**S**enioreitten sarjassa nykyaikaisen digiloikan tuloksissa on kosolti parantamista.

Pankkien toimet, joita yleisesti kutsutaan palveluiksi, ovat turhan usein karanneet ikäihmisten tavoittamattomiin tai ainakin hankalasti hoidettaviksi.

Ajankuvaa todisti Senioriliikkeen seminaari Tampereen kulttuuritaloksi nimetyssä Laikussa, entisessä kirjastossa. Pankkipalveluista kuulemaan oli tullut ikäväkeä niin paljon, että kaikki eivät saaliin mahtuneet.

Heille Finanssivalvonnan ja osuuspankin edustajat kertoivat todellisuudesta, jossa on ristiriita hyvien aikeitten ja karun todellisuuden välillä. Periaatteessa asiat paranevat kaiken aikaa, mutta käytännössä eivät.

### Luottavaista mieltä?

Tässä tasavallassa on puolitoista miljoonaa ikäihmistä. Heistä parillasadalla tuhannella on myös muistiongelmia. Kaikilla heistä on tarve käyttää pankkipalveluita. Pankit ovat tunnetusti karsineet niitä toimiaan, jotka eivät suju ilman tietokonetta, niin sanottua älyä.

Maksuasioiden hoito on vaikeutunut, ja kustannukset kasvavat. Näin kansalaisten yhdenvertaisuus saa nurinkurisen sisällön. Ikäihmisten maksu- ja muiden pankkiasioden hoitamisesta **Marjo Vakkurilla** Tampereen kaupungin gerontogisen sosiaalityön yksiköstä riitti esimerkkejä.

Kun Finanssivalvonnan avustava lakimies **Armida Rantanen** heitti seinälle kuvan pankkipalveluiden saatavuuden valvonnasta ja säätelystä, kankaalla luki lohdullista tekstiä siitä, miten asiakkaiden on voitava hoitaa asioitaan ”luottavaisin mielin”.

### Erillistä selvitystä

Finanssivalvonta on saanut tehtäväkseen valvoa pankkeja ja vakuutuslaitoksia.

Raameja tähän on rakennettu EU:ssa, direktiiveillä tietenkin. Niistä maksupalveludirektiivin jälkimmäinen osa on syksyn aihe. Siinä pankkisidonnaisuuden löysentäminen tuntuu ikäihmisistä ilmeisen vieraalta, mutta syksyn mittaan valmistuva Finanssivalvonnan erillisselvitys havahduttaa. Siinä punnitaan vaihtoehtoja digitaalisille palveluille, siis elämään tietokoneen ulottumattomissa.

Pankit joutuvat selvittämään esimerkiksi sitä, miten ne varmistavat käteisen rahan saamisen tai miten ne varmistavat hintojen kohtuullisuuden. Miten pankit varmistavat helpot yhteydet tai pohtivatko ne liikuteltavia konttoreita tai pankkiautoja?

Erillisselvitystä kannattaa odottaa myös siksi, että vanhoille kansalaisille ajankohtaiset valtuutusasiat ja edusvalvonta joutuvat pohdittaviksi.

Pankit esittävät halukkaasti tutkimustietona, että kahdeksan kymmenestä 16–89-vuotiaasta kansalaisesta suhtautuu suopeasti pankkiasioinnin digitalisaatioon, netissä asioimiseen siis.

Kovin vakavasti tällaista tulosta ei tietenkään pidä ottaa valtavan ikähaarukan vuoksi. Tulos ikäihmisten joukossa antaa varmasti toisenlaisen päätelmän.

Tampereen tilaisuudessa tunnelmaksi jäi se, että seniorikansa elää hyvin karussa ympäristössä. Äärimmäiset ilmat puhuivat jopa heitteillejätöstä. Lievemmissä taas tyydyttiin toteamaan, että ikäihmiset eivät ole tasavertaisia nuorempien polvien kanssa.

MATTI LITUKKA



## KIRJAT



### Vaikka muisti takkuilee, mielekäs ja arvokas elämä ei lopu

TAVI, V. & LAHTONEN, R. 2019. MUISTISAIRAAAN SELVIYTYMISOPAS. JYVÄSKYLÄ: DOCENDO OY. 207 SIVUA.

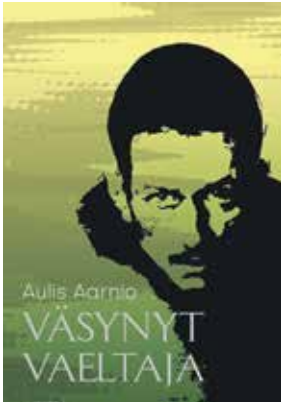
Muistisairaudet ovat sydän- ja verisuonisairauksien ohella suurimmat kansantaudit. Suomessa on arviolta 193 000 muistisairasta ihmistä, joista 100 000 sairastaa lievää muistisairautta ja 93 000 keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta. Keskimäärin vuosittain sairastuu 14 500 ihmistä. Koska ikääntyvien määrä kasvaa, niin myös etenevää muistisairautta sairastavien henkilöiden kokonaismäärä nousee vuosittain.

Muistisairaudet eivät katso pelkästään ikää. Haastava työ-elämä paljastaa muistin ongelmat usein varhaisessa vaiheessa, koska työ kuormittaa entistä enemmän aivoja, tarkkavaisuutta ja muistia. Työikäisillä ei kuitenkaan aina edes osata epäillä muistisairautta, joka saatetaan virheellisesti tulkita esimerkiksi laiskuudeksi, työuupumukseksi, masennukseksi tai päihteiden käytöstä johtuvaksi. Päihteiden käyttö – jo kohtuullinenkin – voi vaikuttaa muistiin, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiseen etenkin jos ihmisellä on myös muita stressitekijöitä kuormittamassa.

Kuntouttavalla hoidolla, hoidalla, ravitsemuksella ja liikunnalla oireita voidaan hidastaa, toimintakykyä ja elämän mielekkyyttä säilyttää pidempään itsenäisenä, ohjattuna tai tuettuna. Keskeistä on muistisairaana ihmisyys, elämänarvojen, elämäntavan ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Muistisairaana hyvän elämän osa-alueita ovat esimerkiksi sairautteen sopeutuminen, sairauden hoitaminen, ihmisen itsensä ja läheisten asennoituminen, sosiaalisten suhteiden pitäminen yllä, päivittäisten toimien sujuminen, hyvä mieli, liikkuminen ja turvallisuus.

Muistisairaana selviytymisopas on selkeä tietopaketti. Teos on tarkoitettu hoiva-alan opiskelijoille, kuin jo työssä oleville ja muistisairaana läheisille. Kirja vetoaa oikeuteen vanheta arvokkaasti niin, että kenenkään ei tarvitse kuolla yksinäisenä ja pe-loissaan, kaikkien unohtamana. Teoksen upea, haikkea kaunis kuvitus on valokuvaprojektin satoa ja kertoo vanhusten haaveista.

SISKO SALO-CHYDENIUS



### Unohdettu, väsynyt vaeltaja Einar Ilmoni

AARNIO, A. 2019. VÄSYNYT VAELTAJA. TYRVÄÄ-VAMMALA-SASTAMALA. WARELIA. 326 SIVUA.

**Aulis Aarnion** todellisuuspohjainen romaani *Väsänyt vaeltaja* pitää otteessaan. Se kertoo elävästi Ilmonien perheestä, joka elää Kangasalalla viime vuosisadan alkupuolen poliittisesti ristiriitaisen vaikean ja viihaisen ajanjakson aikana, johon mahtui sekä kansalaissota että toinen maailmansota.

Ilmonien perheen isoisä oli **Immanuel Ilmoni**, lääketieteen professori ja aikansa kulttuuri-vaikuttaja. Poika **Hjalmar Ilmoni** toimi Lappeenrannan kaupunginlääkärinä. Hän solmi avioliiton Hannikaisten musiikkisukuun kuuluvan **Fanny Hannikaisen** kanssa. Perheeseen syntyi neljä lasta, **Arne, Helmi, Aino** ja **Einar**, joista viimeksi mainittu lahjakkaana taiteilijana ja **Helene Schjerfbeckin** oppilaana on kirjan päähenkilö.

Kun Isä Hjalmar Ilmoni sai paikan Tampereen piirilääkärinä, hän rakennutti perheelleen talon luonnonkauniille paikalle lähelle Kangasalan kirkkoa ja Lepokotia.

Kirjan kansileppeessä Ilmoneja kuvataan, että he eivät olleet vain älymystöä vaan sivistyneistöä syvemmässä mielessä. He eivät eläneet herraskaisesti vaan uskonto ja jumala ja jumalan ilmentyminen maailmassa sai jokaisessa perheenjäsenessä oman ilmaisunsa. Perheessä luettiin paljon ja Fanny ja Helmi soittivat pianoa. Aino sairaanhoitajana auttoi uupumatta kyläisiä, kun häneltä apua pyydettiin.

Hjalmar Ilmoni oli turhautunut ja pettynyt lapsiinsa. Einaria hän nimitti sottapyttytaiteilijaksi, tyttärien koulutuksen ja uran hän katkaisi alkuunsa ”Tytöt ovat vain tiellä”. Perheen sisäinen kommunikaatio oli usein vihaista, ristiriitaista, jossa erityisesti isä ja Arne käyttivät valtaa vahingoittaakseen toisiaan ja muita. Perheen työtöt auttoivat ja tukivat Einaria ja yrittivät jotenkin pitää perheen ruoassa siinä läheskään aina onnistumatta. Einar ei halunnut myydä taulujaan, vaikka niitä lehdissä arvioitiin loistaviksi. Hän piti niitä omina lapsinaan, joita ei voi antaa pois.

Kirjan lukija miettii, kuinka paljon ajan poliittiset suuntaukset ja moraaliset käsitykset vaikuttivat perheeseen. Ristiriita oman ajattelun ja ajan hengen välillä

oli joka tapauksessa iso. Kukaan perheen lapsista ei mennyt naimisiin, vaan he käpertyivät toisiinsa ja vähitellen kuolivat köyhyyteen, Arne viimeisenä. Hän eli äärimmäisessä kurjuudessa kylmässä talossa seuranaan vain kisa Maukonen.

HELI STENVALL



### Oikeus omannäköiseen elämään

KULMALA, J. (TOIM.) 2019. HYVÄ VANHUUS. MENETELMIÄ AKTIIVISEN ARJEN TUKEKEMISEEN. 319 SIVUA.

Viime aikoina olemme saaneet lukea entistä kauheampia kertomuksia vanhusten hoidon ja hoidon laiminlyönnestä. Kun ikää kertyy, voimat hiipuvat, kykeneminen murenee, avun ja tuen tarve lisääntyy. Saammeko silloin elää omannäköistä elämää, tehdä jaksamisen mukaan itselle mielekkäitä ja merkityksellisiä asioita? Voimmeko valita ja päättää omista asioistamme? Tulemme nähdä yhä enemmän ihmisiä, jotka elävät omannäköistä elämää, tehdä jaksamisen mukaan itselle mielekkäitä ja merkityksellisiä asioita? Voimmeko valita ja päättää omista asioistamme? Tulemme nähdä yhä enemmän ihmisiä, jotka elävät omannäköistä elämää, tehdä jaksamisen mukaan itselle mielekkäitä ja merkityksellisiä asioita?

Hyvä vanhuus – teos pyrkii vastaamaan näihin kysymyksiin. Kirja kuvaa monia vanhusten päivittäiseen elämään liittyviä aiheita liikunnasta, terveellisistä elämäntavoista, muistista ja hyvinvoinnista huolehtimiseen, asuinympäristön turvallisuuteen ja teknologian hyödyntämiseen.

Kirja jakaantuu kolmeen osaan: ensimmäinen osa pohtii hyvää kohtaamista, elämänlaatua ja merkityksellisyyttä, syrjintää ja epäasiallista kohtelua. Voimauttavan valokuvauksen kehittäjän **Miina Savolaisen** artikkeli on koskettava kuvaus siitä, miten meillä kaikilla on tarve tulla kuuluksi ja nähdä. Osan päättää **Jari Pirhosen** syvälinen ja käytännöllinen artikkeli vanhojen ihmisten persoonan, yksilöllisten tarpeiden ja toimijuuden tunnistamisesta.

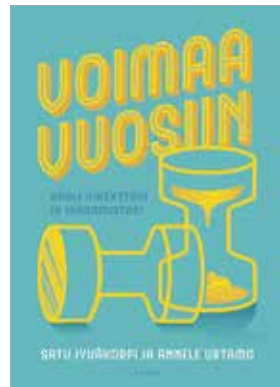
Toinen osa käsittelee terveyden edistämistä päivittäisessä elämässä erityisesti aivoterveysten kannalta. Kirjan helmi on **Aila Pikkaraisen** syvälinen pohdinta kuinka rakentaa organisaatio-, lainsäädäntö- ja talouslähtöinen ajattelu sellaiseksi laadulliseksi tapahtumaksi, että se vastaa ihmisen toiveita ja tarpeita hyvästä elämästä. Hyvä asuminen on elämistä, mielekästä tekemistä, osallisuutta, autonomian, hallinnan ja

esteettisyyden tunteiden kokemista – ja riittävän avun ja tuen saamista ilman, että ihmisen täytyy koko ajan pohtia riittävätkö rahat. Parhaimmillaan palveluasuminen voi auttaa ihmistä eheytyään. Se edellyttää kunnioittavaa, kaunista, läsnä olevaa ja kiireetöntä hoivaa.

Kirjan kolmas osa kannustaa yhdessä toimimiseen. **Asta Suomi** kirjoittaa Green Care - ajattelusta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista. Taide ja kulttuuri – luovat ja ilmaisevat menetelmät ovat hyvinvoinnin uusiutuvia ja voimauttavia lähteitä. Tämä tarkoittaa kaikkea sitä mitä ihmiset tekevät yhdessä päivittäisessä elämässään ja josta he saavat innostuksen, virkistykseen ja kanssaihmisyyskokemuksia.

Teos on kirjoitettu vanhustyön ammattilaisille, opiskelijoille ja vapaaehtoistyöntekijöille, mutta sopii myös läheisille ja vielä kotona asuville vanhuksille samoin kuin erilaisten palvelujen piirissä oleville. Lukija saa paljon tutkittua ja käytännöllistä punnittua tietoa – ja ajateltavaa: etenkin pohdintatehtävät ovat mielenkiintoisia. Teosta voikin suositella keskustelunavaukseksi ja lukupiirityöskentelyyn. Sen soisi päättävän myös vanhuspalveluista päättävien käsiin, koska kirjan keskeinen sanoma on vanhustyön laadun, kunnioittavan kohtaamisen, mielekkään tekemisen ja osallisuuden mahdollistaminen, moninaisuuden ja yksilöllisyyden tunnustaminen.

SISKO SALO-CHYDENIUS



### Kuinka pitää yllä terveyttä ja hyvinvointia

JYVÄKORPI S. JA URTAMO A. 2019. VOIMAA VUOSIIN. VAAALI VIREYTÄSI JA JAKSAMISTASI. HELSINKI: KIRJAPAJA. 187 SIVUA.

Ravitsemustieteilijä ja filosofian tohtori **Satu Jyväkorven** ja fysioterapeutti, terveystieteiden maisteri **Annele Urtamon** teoksen tavoite on jakaa tutkittua tietoa ikääntymisestä, haurastumisesta eli gerasteniasta ja siitä miten jo työ-iässä alkavaa terveyden rapistumiseen on mahdollista vaikuttaa. Koskaan ei ole liian myöhäistä korjata elintapoja, saavuttaa parempaa elämänlaatua ja hyvää oloa.

Elämäntapamuutoksista tulee kestävämpiä, jos ne perustuvat ihmisen omiin arvoihin ja tavoitteisiin. Tutkimus osoittaa, että kestävä muutos toteutuu vähitellen, joten on hyvä lähteä liikkeelle pienin askelin kuten lisäämällä kasviksia ja vaikkapa pähkinöitä ruokavalioon. Liikuntaa voi lisätä vähitellen kävelemällä kauppaan ja kulkemalla portaat hissin sijaan.

Alkoholia vain juhlatilaisuuksiin ja muulloin voi keskittyä mukavaan yhdessäoloon teen tai kahvikupin äärellä. Tärkeää on lepo ja palautuminen, rentoutuminen tekemällä itseä kiinnostavia asioita ja tapaamalla ihmisiä, jotka innostavat ja tuovat iloa.

Ikääntyminen vaikuttaa meihin vääjäämättä: kykeneminen vähenee ja osaaminen muuttuu. Terveystta, hyvinvointia ja toimejuuttua voi kuitenkin pitää yllä ja edistää oikealla ravinnolla, liikunnalla, mielekkäällä tekemisellä ja osallisuudella. Teos antaa selkeitä ja käytännönläheisiä ohjeita niin ruumiin kuin mielen hyvinvointia edistäviin valintoihin, harjoituksiin ja toimintatapoihin. Terveystta ja hyvinvointiin voi vaikuttaa – pienilläkin muutoksilla on merkitystä.

SISKO SALO-CHYDENIUS



### Sylvi Kekkosen ajatuksia presidentin puolisona

JOHANNA VENHO  
ENSIMMÄINEN NAINEN  
WSOY 2019. 261 SIVUA.

**Johanna Venho** on kirjoittanut romaanin **Sylvi Kekkosesta**, ensimmäisestä naisesta. Presidentti **Urho Kekkosen** puolison sielunmaisemaan uppoutuminen on vaatinut runsaasti työtä. Kirjailija myös pohtii, saako oikeasti eläenistä ihmisistä kirjoittaa romaanin. Sitä pohdin myös minä lukiessani kirjaa. Onko Sylvi Kekkosen oikeasti ajatellut kirjassa kuvatulla tavalla. Toisaalta kun taustafaktat ovat kunnossa, romaanin muoto elävöittää historiaa. Näinhän on myös **Raija Orasen** kirjoittamien elämäkertaromaanien kohdalla.

Vaikka Sylvi Kekkosen halusi olla taustalla, hän oli kirjailija. Kantavana teemana romaanissa on Sylvi Kekkosen epäusko siitä, otetaanko hänet tosissaan. Mielistelläänkö häntä, koska hän on presidentin puoliso. Hän koki myös vähättelyä samasta syystä. Tämän muistan itsekin omasta nuoruudestani, kun hänen ajatelmiaan haukuttiin kyhäelminä.

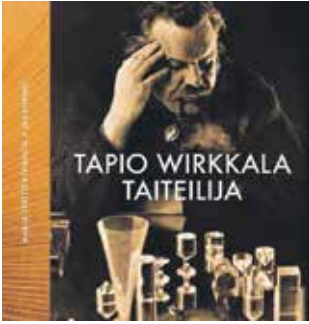
Ystävyys kirjailija **Marja-Liisa Vartion** kanssa kantoi kirjailijana. Suru Vartion kuolemasta ja yhteisten keskustelujen muistaminen on toinen keskeinen teema kirjassa. Hyvä ystävä oli myös kuvanveistäjä **Essi Renvall**, joka yritti tehdä muotokuvaa naisesta, joka on samaan aikaan syrjäänvetäytyvä, mutta myös terävä sanoissaan.

Venhon teksti on mieluisaa lu-



ettavaa, rikasta suomen kieltä, jota mutustelee kuin herkullista ateriaa hitaasi ja nautiskellen.

EEVA KAINULAINEN



**Tapio Wirkkala: avainhenkilö Suomen Desing maineelle**

TAPIO WIRKKALA TAITEILIJANA  
MARJA-TERTTU KIVIRINTA  
MAAHENKI. 199 SIVUA.

**Tapio Wirkkala** (1915-1985) voitti Karhula-Iittalan järjestämän kaiverretun lasin suunnittelukilpailun vuonna 1946 Kantarelli-maljakolla. Voiton jälkeen hän pääsi vakinaiseksi suunnittelijaksi Ahlström-yhtymän omistamaan Karhula-Iittalaan. Kantarelli on nimetty yhdeksi maailman hienoimmista lasiesineistä.

Wirkkala suunnitteli lasia, posliinia, koruja, hopeaa, seiteitä, vaneriveistoksia, näyttelyjulisteita. Hän toimi myös näyttelyarkkitehtina, kaupunkisuunnittelijana ja kuvanveistäjänä. Lisäksi hän oli taitava valokuvaaja. Luonto oli inspiraation lähtökohta, muotoina orgaanisuus ja geometria. Keskeistä teoksissa oli muoto, liike ja tila.

Suomalaiset saivat Milanon IX triennaalissa vuonna 1951 yhteensä 25 palkintoa, joista kolme ensimmäistä palkintoa tuli Wirkkalalle: näyttelyarkkitehtina, vaneriveistoksista ja lasiesineistä. Syntyi ”Milanon ihme”. Samalla matkalla Wirkkala tutustui Cio Pontiin, joka teki 14 sivuisen artikkelin suomalaisesta muotoilusta Domus-lehteen. Näin tapahtui kansainvälinen läpimurto. Samana vuonna Wirkkala sai tanskalaisen Lunning-palkinnon, joka merkitsi kutsua Yhdysvaltoihin.

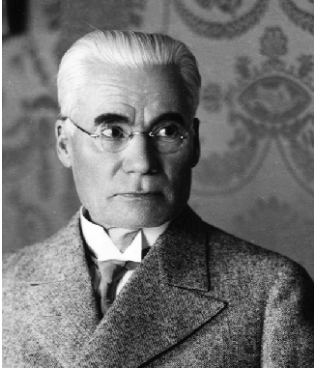
Wirkkala toimi opettajana ja taiteellisena johtajana Taideteollisessa oppilaitoksessa, Karhula-Iittalan ja koko Ahlström-yhtiön taiteellisena johtajana. Oma toimisto Design Tapio Wirkkala oli alkuun Vilhonkadulla, myöhemmin Lönnrotinkadulla.

Italia ja Lappi olivat tärkeitä ja rakkaita paikkoja. Lapissa Inarin Paadarjärvellä saattoi häiriötä keskittyä töihin. Italiassa hän työskenteli Venninin lasitehtaalla Veneziassa. Lisäksi työt veivät New Yorkiin **Raymond Loewyn** suunnittelutoimistoon ja Saksaan Rosenthalin posliinitentaaseen.

Kirjan nimi ”Tapio Wirkkala taiteilijana” on hänen oma esittelynsä Koristetaiteilijain liiton Ornamon jäsenluettelossa.

EEVA SÄÄSKILAHTI

**EMIL AALTOSEN MUSEO 29.8.-15.12.2019**



Näyttelyt:  
Emil Aaltonen 150 vuotta  
Emil Aaltosen taidekokoelma  
Mir-sukelluslaskujen valmistus Lokomolla

Emil Aaltosen museo, Pyynikinlinna, Mariankatu 40, Tampere  
avoinna ke 12-18, la-su 12-16 • [www.pyynikinlinna.fi](http://www.pyynikinlinna.fi) pääsymaksu 3 € / 2 € 

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



**LähiTapiolan vakuutuksista S-ryhmän Bonusta.**

Keskittämällä LähiTapiolaan saat pienempiä laskuja ja säästää vakuutusmaksuissa jopa 17 %.

Lisäksi LähiTapiolan vakuutuksista saat S-ryhmän Bonusta jopa 5 %. Hyödyt siis vakuutuksista silloinkin, kun kaikki on kohdallaan.

**Lue lisää [lahitapiola.fi/bonustavakuutuksista](http://lahitapiola.fi/bonustavakuutuksista)**

Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiolan alueyhtiöt, LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö, LähiTapiola Varainhoito Oy. Eläkevakuutukset: Keskinäinen Työeläkevakuutusyhtiö Elo.







# Vieraita kirjaimia

LAAR

kiinal. sukunimet

GOLF-VÄYLÄLLÄ

'ULF SUNDQVIST'

ππ

TIETOKONE

MASS

SOITIN 1400-LUVULTA

PARKA

MELLASTAA

SUKULAISIA

OLI PANKKI

HENIE

eräs kala

ital. juusto

ital. herkuja

ammatti-lainen

ISOISÄ

INTARSIAT

kitara-soolo

kivettynttä tuhkaa

JOURNALISTIN KIOUSANA

optikojen hommaa

Länsi-Afrikan maa hmmm...

kuorossa

venäl. tietokonepeli

PESTÄÄN

HUNAJA

oli FBI:n agentti

MAAN-VILJELIJÄLLÄ?

hiili

MADELEINE

hykykiusa

soittaa impro-musaa

hyvä palvelu?

muusikko Erkki

YOSHI-KO

Pohjanmaalla

hindul. henki-olento

Pietarsaaressa

kuore

'VILEENI'

Rosan suku

huol-tajat

vanhat kiusaa-jat

portsa-rin palk-ka

että jotta, koska, kun

vanhat kiusaa-jat

ROISKUU KUN RAPATAAN

eräs neulos

ruots. tytöt

-ajo

pojan nimeä

MAHMUD

EDEL-TÄVIÄ

kierto-nikama

taulussa

MERCXY ja kalma

TINTIN KAPU

Vanha TURKU

LAT. SINUN

hulio

huol-tajat

vanhat kiusaa-jat

laatinut Auli Keskinen



MENOVINKKEJÄ

MUSEOON



Maailmalla löysin itseni  
- HELENE SCHJERFBECK  
22.11.2019 – 26.1.2020

ATENEUM, KAIVOKATU 2, 00100 HELSINKI

**Helene Schjerfbeckin** (1862–1946) näyttely siirtyy Ate-neumiin Lontoosta. Näyttely oli ensimmäinen laaja koelma taiteilijan töistä Isossa-Britanniassa.

Näyttely kertoo kuinka Helenestä tuli Helene. Näyttely keskittyy matkoihin Pohjois-Ranskassa, Italiassa ja Isossa-Britanniassa 1800-luvun lopussa. Millainen merkitys matkoilla oli taiteilijan töihin ja kuinka ne inspiroivat taiteilijaa? Esimerkiksi Schjerfbeckin tunnetuin teos Toipilas on maalattu St Ivesissä Isossa-Britanniassa.

Näyttely nähdään Ateneumissa laajempana kuin Lontoossa. Esillä on töitä, joita ei ole aikaisemmin Suomessa nähty. Hänen esikuviaan oli muun muassa **Paul Cezanne** ja **Vincent van Gogh**. Hän otti vaikutteita myös 1920-luvun muotilehtien maailmasta.

EEVA SÄÄSKILAHTI



BIRGER CARLSTEDTIN  
NÄYTTELY ja kaupungin  
kaunein kahvila Amos Rexissä

AMOS REX, MANNERHEIMINTIE 22-24, 00100 HELSINKI  
**BIRGER CARLSTEDT 11.10.2019 – 12.01.2020**

**Birger Carlstedt** (1907 – 1975) oli suomalaisen modernismin edelläkävijä ja abstraktin taiteen uranuurtaja. Taiteen ohella hän työskenteli sisustussuunnittelijana, muotoilijana, lavastajana sekä monumenttimaalarina.

Näyttelyssä on esillä Birger Carlstedtin elämäntyö retrospektiivisesti alkaen 1920-luvun abstrakteista kokeiluista 1950-luvun konkreettiseen kauteen. Näyttely perustuu taiteilijan yhdessä vaimonsa kanssa museolle testamenttaamista töistä.

Näyttelyyn rakennetaan rekonstruktio Birger Carlstedtin suunnittelemasta Le Chat Dore kahvilasta, joka avattiin vuonna 1929 Unioninkadulla. Birgerin äiti omisti kahvila-ravintolan ja sitä sanottiin sisustukseltaan kaupungin kauneimmaksi.

EEVA SÄÄSKILAHTI



Taiteilijoiden Ruovesi  
22.11.2019 – 26.1.2020

ATENEUM, KAIVOKATU 2, 00100 HELSINKI

**Ruovesi** ja sen ympäristö on houkutellut taiteilijoita 1820-luvulta lähtien. Luonto, paikan henki, ihmiset ja kulttuuri kiinnostivat kaikkia seudulla toimineita taiteilijoita.

Ensimmäisenä kuvataiteilijoista vieraili paikkakunnalla **Werner Holmberg** (1830-1860) Hän kuvasi luontoa ja talonpoikaiselämää. **Akseli Gallen-Kallela** (1865-1931) rakennutti 1890-luvulla erämaa-ateljee Kalelan, jossa tunnetut Kalevalateokset maalattiin. **Hugo Simbergin** (1873-1917) Kalelassa vierailun aikana syntyivät ideat pikku piruista, kuolemasta ja luonnon mystiikasta.

**Ellen Tesleff** (1869-1954) rakennutti itse suunnittelemansa ateljeehuvilan Ruoveden Muroleelle. Läpi elämän hän kuvasi maisemia ja tunnelmia Muroleelta.

Näyttelyssä on mukana myös **Lauri Anttila**, taiteilijajärjestö **Elge Seseman ja Seppo Näätänen** sekä **Louis Sparre**. Esillä olevat teokset ovat 1950-luvulta 1980-luvulle.

EEVA SÄÄSKILAHTI



Maailman paras maalauspaikka  
- taiteilijaelämää Önninbyssä  
ja Tuusulanjärvellä  
13.09.2019 – 19.01.2020

DIDRICHSENIN TAIDEMUSEO,  
KUUSILAHDENKUJA 1, 00340 HELSINKI

**Turkulainen Viktor Westerholm** hankki kesähuvilan vuonna 1886 Lemströmin kanavan varrelta Ahvenamaalla Önninbyssä ja houkutteli sinne suomalaisia ja ruotsalaisia taiteilijatovereitaan. Syntyi taiteilijasiirtokuna, jossa mukana oli mm **Hanna Rönnberg**, **Elin Danielson-Gambogi** sekä **Elias Muukka**. Önninby hajosi Viktor Westerholmin kuoltua ensimmäisen maailman sodan aikoihin.

Hieman myöhemmin Helsingin taiteilijota siirtyi Tuusulanjärven rauhahan. Heillä oli yhteisiä töitä ja halu kehittää suomalaista kultturia. Ensimmäiset muuttajat olivat 1897 kirjailija **Juhani Aho** ja kuvataiteilija **Venny Soldan-Brofelt**. Perässä tulivat mm **Pekka Halonen**, **Eero Järnefelt**, **J.H.Erkko** ja **Jean Sibelius**.

Aiheet otettiin luonnosta, ihmisiä työssä ja osana kulttuuri- maisemaa. Teosten lisäksi näyttelyssä on esillä taiteilijoiden välisiä suhteita ja naistaiteilijoiden rooleja yhteisössä.

EEVA SÄÄSKILAHTI

Senioriliike Oulussa

**Aleksinkulmassa**  
**maanantaina 30.9. klo 17.30 - 20.00**  
**Aleksanterinkatu 9, sisäpiha**

**MITEN SENIORILIIKE VASTAA IKÄ-IHMISTEN TOIMEENTULON, HYVINVOINNIN JA PALVELUJEN HAASTEISIIN?**

Kuntaliiton apulaisjohtaja **Reijo Vuorento**, Senioriliikkeen hallituksen jäsen

**MITEN SENIORILIIKKEEN ALUETOIMINTA TOIMII? TAMPEREELLA? / SENIORILIIKKEEN ALUETOIMINNAN ESITTELY,**

Senioriliikkeen pääsihteeri

**Aila Koivisto-Junni**

**MITÄ TEHTÄIS YHDESSÄ?**

**Paikallistoiminnan ideat alulle!**

Koulutussuunnittelija **Mari Tapio**,

Kansalaisfoorumi

**KAHVITARJOILU! TERVETULOA!**

Senioriliike Helsingissä

**Oodi Kirjataivas 3. krs**  
**tiistaina 8.10.2019 klo 12.30 - 14.30**

**VANHUSTEN YKSINÄISYYS, JAKAMATTOMAT HETKET**

puhujana tutkijatohtori

**Elisa Tiilikainen** Itä-Suomen yliopistosta.

Tiedustelut: toimisto@senioriliike.fi,

p. 050 345 4200

Senioriliikkeen **SYYSKOKOUS**

**Kampin palvelukeskuksessa**

**keskiviikkona 13.11.2019 klo 15.**

Senioriliike osallistuu **K50-risteilylle**  
**Tallinnaan 26. – 27.11.2019.**

Senioriliike Tampereella

**KIRJAILIJAVIERAILU Rientolan Pirtillä**  
**tiistaina 24.9.2019 klo 13.00**

Kirjailija **Panu Rajala** kertoo kirjastaan

*”Suomussalmen Sulttaani”* sekä **Yrjö**

**Jylhästä**. Tilaisuuden järjestävät

Suomen Senioriliike Tampere ja Rientolan

Setlementti ry. Vapaa pääsy, kahvitarjoilu

omakustannushintaan

**IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS**

**Lielahden palvelukeskuksen Tuike-salissa**

**maanantaina 7.10.2019 klo 12.30 - 14.00,**

tutkijatohtori **Elisa Tiilikainen** Itä-Suomen

yliopistosta esittelee tutkimuksiaan,

joiden pohjalta ilmestyi hänen kirjansa

*”Jakamattomat hetket”* keväällä 2019.

Tilaisuuden aluksi kuullaan Sibeliuksen

ja Chopinin sävellyksiä nuoren pianistin

**Joonatan Lindemanin** esittämänä.

Vapaa pääsy. Senioriliikkeen kumppaneina

Lielahden palvelukeskus ja kirjasto.

**KIRJAILIJAVIERAILU Rientolan Pirtillä**  
**torstaina 24.10.2019 klo 13.00**

Kirjailija, oikeusfilosofi, emeritusprofessori

**Aulis Aarnio** kertoo aikanaan Kangasalla

asuneesta ja vaikuttaneesta kuvataiteilija

**Einar Ilmonista** ja Ilmonien kulttuuri-

perheestä. Aulis Aarnion todellisuuteen

perustuva romaani *”Väsynyt vaeltaja”*

ilmestyi kesällä 2019. Vapaa pääsy,

kahvitarjoilu omakustannushintaan.

**HUOM!** Rientolan Setlementin kotisivuilla

Rajalan ja Aarnion tarkemmat

kirjailijaesittelyt. Etsi haulla: ”Rientolan

Setlementin tapahtumat”





# Vaarallinen matka vanhuuteen

**K**evään aurinko paljastaa kodin liat, pölyt ja liian roinan. Se tunkeutuu ihmisen aivoihin. Saan joka kevät siivouskohtauksen ja teen itselleni lupauksia, mitä pitäisi kesän joutilaina viikkoina tehdä:

- saneerata vaatehuone ja varastokomero
- öljytä lattiat
- hoitaa kukkamaata,
- reippailla ja kuntoilla
- jatkaa kesken jäänyttä sukututkimusta
- matkustaa mielenkiintoisiin paikkoihin
- lukea kaikki talven aikana hankitut kirjat
- paneutua lupaamani kirjan kirjoittamiseen ja kuvien valintaan
- koluta lähistön taidenäyttelyt
- ja rentoutua.

Valitettavasti tiedän jo listaa tehdessäni, että vain murto-osa hyvistä aikeista toteutuu. Työläimmät ja ikävimmät puuhut lykkääntyvät. Ikä ja saamattomuus ottavat yhtä ahnaasti veronsa kuin valtion viranomaisen. Viime kesinäkin on ollut niin lämmintä ja kaunista. Eihän silloin pidä raataa otsa ja selkä hiessä, eikä ajatukseen lennä! Yhtenä päivänä ehtii niin kovin vähän. Mieli ei vanhene samaa tahtia kropan kanssa. Halu elää täyttää elämää jatkuu ja vanha ihminen sinnittelee uskomattomiin suorituksiin. Hänen kasvoistaan katsovat myös nuoren ihmisen silmät ja hän kuvittelee yhä olevansa yhtä reipas ja pystyvä kuin voiman vuosinaan.

*”Välillä tunnen olevani vanha, mutta en aina. Eivät vanhat tunne olevansa vanhoja, muut siitä huomauttavat.” Eeva Kilpi*

Terveysverkoston mukaan *”tutkijat eivät ole löytäneet yleisesti tunnustettua syytä vanhenemiseen. Normaalin vanhenemisen ja sairauksien aiheuttamien elimistön rakenteiden ja toimintojen heikkenemisen välinen raja on vielä epäselvä.”*

Vaikka juurisyy on vielä selvittämättä, ikääntymisen merkit ovat tavallisten ihmisten havaittavissa ja tutkijoidenkin tiedossa. Iän mukana voimat vähenevät, kehon toiminnot, aistitoiminnot ja kognitiiviset toiminnot heikkenevät: kuulo huononee, kaihi kasvaa, muisti pätkii, tiedonhaku aivojen kovalevyiltä ottaa aikansa, askel lyhenee, jalkaa ja selkää kolottaa, krempat ja sairaudet alkavat vaivata yhä useampia. Puhumattakaan siitä, että peili kertoo kiertelemättömän totuuden, elleivät muut merkit vakuuta.

*”Vanhuus kun tulla vatuvaa, kauneuskin katuva, kasvon kun tulloo ryppyihin, ei tee mieli hyppyihin.” (Muruvesi)*

Talousmiehiä on jo reilut parinkymmentä vuotta huolestuttanut vanhusväestön määrän kasvu. Ensin puhuttiin suoraan rahasta, nyt keskustellaan häveliäästi kestävyysvajesta. Ei kehdata suoraan sanoa, että vanhusten eläkkeet ja hoito maksavat yhteiskunnalle liikaa. Lääketiede kehittyy, mutta pitkästä iästä on tullut siunauksen sijaan riesa yhteiskuntataloudelle. Debatti vanhustenhoidosta on jatkunut reilusti yli kymmenen vuotta, mutta epäkohdat muuttuvat yhä räikeämmiksi. Poliitikot vakuuttivat taas ennen eduskuntavaaleja, että he hoitavat asiat kuntoon. Tätä odotamme.

Me vanhat yritämme itsekin kaikin keinoin pysyä omatoimisinä ja terveinä. Jaksamisen perustana on itsearvostus ja autonomian vaaliminen. Jalan loukkaantuminen saa runoilijan kirjoittamaan.

*”Minä paranen, koska minun täytyy hoitaa tämä vanhus, jossa asustan, jonka etenevään haurastumiseen olen sidottu kuin rapistuvaan yksiöön.” Eeva Kilpi*

SIRKKA MINKKINEN

# Kaikki kallistuu, taitettu indeksi syö eläkettä

**T**aitetun indeksin kohteeksi joutuneet vanhimmat ikäluokat ovat jääneet jälkeen vuodesta 1996 vuoteen 2018 yleisestä ansiotasokehityksestä 32 %.

Taitetun indeksin draama ei sisälly vain tuohon lukuun. Jälkeenjääneisyyttä syntyy myös sen johdosta, että kun nuorempien eläkkeelle jääneiden eläke määräytyy juuri heidän ansiotasonsa historian mukaan, palkkatason nousun vaikutus näkyy tietysti myös heidän eläkkeissään. Oheinen KUVA 1 kertoo tämän ilmiön arkipäivää (kuvan tiedot ETK:n tilastotietokannasta)

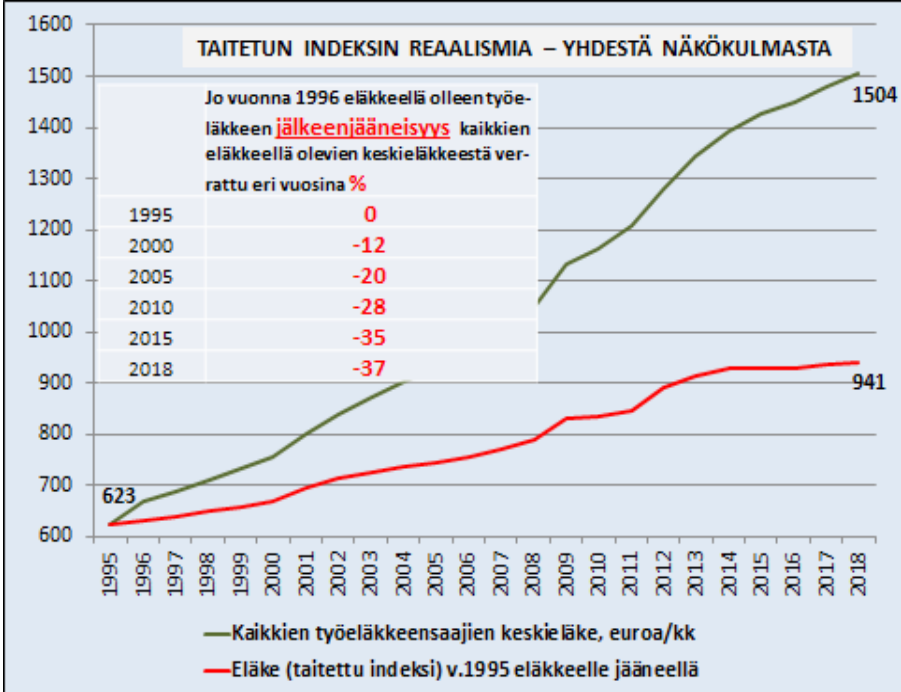
Taitettuun indeksiin mentiin tilanteessa, jossa kansantaloudellamme oli takanaan todella synkät vuodet. Eduskunta kuitenkin katsoi, että taitetun indeksin ”leikkuri” poistetaan kun ajat paranevat.

Ajat ovat parantuneet mutta 24 vuotta on kulunut, eivätkä päättäjät ole kuin toistaneet toistamistaan ”kun suuret ikäluokat tulevat eläkeikään, niin...”.

Kun nyt suuret ikäluokat ovat jo eläkkeellä, totuus mahdollisuuksista palata vuotta 1996 ennen vallinneen tilan realismiin käy ilmi oheisesta KUVASTA 2. Siis edes palkkaindeksi ei olisi johtanut eläkejärjestelmää rahoituskriisiin.

Nytemmin propaganda-myllyt ovat jauhaneet sitä, että alhainen syntyvyys joko velvoittaa nostamaan eläkemaksuja tai leikkaamaan edelleen työeläkkeitä nykyisestäkin taitetusta indeksistä. Perusteluna on käytetty mm. sitä, että työeläkkeiden parantaminen on suoraan syömistä nykynuorten ja lasten tulevaisuuden pöydästä.

KUVA 1



KUVA 2





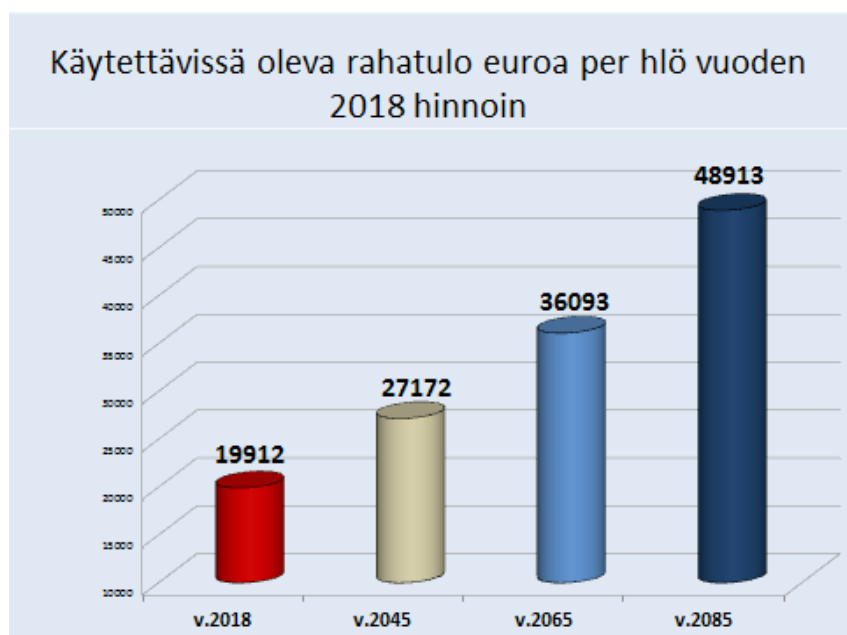
KUVA 3 kertokoon tästäkin ”syömisestä”. Käytettävissä oleva tulo tarkoittaa luonnollisesti verojen ja muiden lakisääteisten maksujen jälkeen jäävää tuloa. Toisin sanoin ennen tuota käteen jäävää tuloa ihminen on maksanut bruttotuloistaan niin verot kuin työeläke- ja muut maksut. Vuoden 2018 luvun lähde on Tilastokeskus ja ennuste luvut on johdettu Eläketurvakeskuksen pitkän ajan ennusteesta bruttokansantuotteemme kehityksestä per per asukas

Tuskinpa kukaan ajatteleva ihminen voi väittää noiden lukujen valossa; ”työeläkkeiden parantaminen on suoraan syömistä nykynuorten ja lasten tulevaisuuden pöydästä”.

Teemaan liittyen olennaista on myös se, että eläkerahastojen kasvulla ei näytä olevan mitään rajaa. Taitetun indeksin mukaan eläen ETK:n pitkän ajan ennusteessa arvioidaan rahastojen olevan vuonna 2085 peräti 150 000 tuhatta per asukas kun nykyinen rahastojen taso on noin 36 000 jokaista suomalaista kohden.

PAAVO JAUHIAINEN  
eläkeläinen

KUVA 3



## Yllättävän moni suomalainen uskoo elintason säilyvän vähintään ennallaan eläkkeellä

Noin kolmannes suomalaisista uskoo kulujen säilyvän ennallaan tai jopa kasvavan eläkkeellä. 90-vuotiaaksi elävän henkilön tulot eivät kuitenkaan välttämättä riitä edes minimikulutukseen, jos säästöjä ei ole. Ainoa tapa säilyttää elintaso on aloittaa riittävä säästäminen ajoissa, johtaja Pasi Laaksonen LähiTapiola Henkiyhtiöstä sanoo.

**M**oni suomalainen haaveilee voitavansa toteuttaa useita unelmiaan eläkkeelle jäätyään. Suomalaisista runsas kymmenes uskoo, että kulut jopa kasvavat eläkeiässä ja joka kuudes uskoo kulujen säilyvän ennallaan. Tiedot ilmenevät LähiTapiolanteettämästä Arjen katsaus-kyselystä.

Eläkeiän menojen arviointi tuottaa useille hankaluuksia. Arjen katsaus-kyselyn mukaan noin 27 prosenttia vastanneista ei osannut sanoa kulujen kehityksestä mitään.

Johtaja **Pasi Laaksonen** LähiTapiola Henkiyhtiöstä sanoo, että yllättävän moni suomalainen uskoo elintonsa säilymiseen eläkkeellä. Riittävästi säästäneillä ja vaurautta keränneillä tavoitteen saavuttaminen onkin mahdollista. Ilman säästöjä toivetta on kuitenkin mahdotonta toteuttaa, sillä nykyisen tasoinenkaan työeläke ei tule yksinään riittämään elintason ylläpitämiseen.

- Vanhan nyrkkisääntö näyttää yhä pitävän paikkansa. Bruttotuloista pitää säästää koko työuran ajan 10 prosenttia. Näin voi varmistua siitä, että eläkkeellä voi säilyttää saman kulutustason kuin työssä ollessa, Laaksonen sanoo.

- Jokaisen olisi hyvä miettiä, onko halua tinkiä kulutuksesta eläkeaikana ja onko mahdollista säästää 10 prosenttia bruttotuloistaan.

Kulutuksen pienentäminen eläkkeellä on kuitenkin useille suomalaisille selvää. Arjen katsaus-kyselyyn vastanneista suomalaisista yli 40 prosenttia uskoi, että kulutus laskee eläkkeellä toimeentulonkin pienentyessä.

LähiTapiolan teettämään Arjen katsaus-kyselytutkimukseen osallistui kaikkiaan 1 052 suomalaista syyskuussa. Vastaajat olivat iältään 15-74 -vuotiaita. Tutkimuksen toteutti Kantar TNS. Tulosten tilastollinen virhemarginaali on +/- 3,1 prosenttiyksikköä.

# LAHJA ITSELLESI.

## Paketti täynnä hyvää oloa ja terveyttä.

**Sinulle on nyt tarjolla ainutlaatuinen palvelukokonaisuus jota vastaavaa ei Suomesta löydy. Sitä kutsutaan Terveyslomaksi.** Terveysloma on mitä mainion tapa pitää huolta itsestä ja terveydestä! Terveysloman hoitojen tarkoituksena on ennaltaehkäistä sairauksia, pidentää kroonisten sairauksien remissiovaihetta sekä säilyttää ja parantaa työ- ja toimintakykyä.

Neljän tähden spa -hotellissamme on tarjolla laaja valikoima erilaisia hoitoja, kauneussalonki, upea saunakeskus sekä useita ravintoloita ja baareja. Lähes jokaisen huoneen parvekkeelta avautuu kaunis näköala Pärnun lahdelta. Meille Pärnuun on helppo tulla. Suomesta tänne pääsee helposti Tallinnan kautta joko bussilla tai omalla autolla.

HINTA ALKAEN  
(alk. 4 yöpymistä)

**71€**  
1 hlö/1vrk  
2hh:ssa

### KAIKKI TÄMÄ SISÄLTYY HINTAAN:

- **Lääkärin asiakkaalle räätälöimä henkilökohtainen hoitosuunnitelma (3 hoitoa päivässä)**
- **Monipuoliset liikuntamahdollisuudet**
- **Terveellinen ruokavalio; aamiainen, lounas ja illallinen buffet -ravintolassa**
- **Vesipuisto, josta löytyy tekemistä myös aikuisille**
- **Väh. 5 yöpymistä käsittävään pakettiin kuuluu uusintakäynti lääkärillä**

KYSY TARJOUSTA MATKATOIMISTOISTA.







I Sydkarelen gjordes år 2016 11.000 hemrehabiliteringsbesök, år 2018 var antalet 25.000.

Vilken effekt har verksamheten haft?

Den som fått hemrehabilitering har inte behövt sjukhusvård under den månad då rehabiliteringen påbörjats. Klientens och arbetstagarnas tillfredsställelse har ökat. Kostnaderna har minskat med en miljon per år.

Man behöver inte sända en läkare till den som rehabiliteras. En läkare kan däremot rekommendera en bedömning av rehabiliteringsbehovet. Behovet av hemrehabilitering görs ofta med stöd av uppgifter från serviceledare, fysioterapeuter, hemvårdare eller läkare. Ett mångprofessionellt team beslutar om hemrehabiliteringens förverkligande baserat på målsättningen och klientens behov.

Nya hemvårdsklienters behov av rehabilitering prövas automatiskt efter en fyra veckors period, varvid man bedömer det framtida rehabiliteringsbehovet.

För hemvårdsklienten är besöken hos fysioterapeuten gratis. Alla får gratis en bedömning av behovet av hjälpredskap och bostadens tillgänglighet.

EEVA KAINULAINEN  
Seniorrörelsens styrelse



Professor Erkki Vauramo med överläkare Esko Hussi.

# Initiativ till en lag som syftar till en ändring av pensionsindexet

Riksdagsmän **Kimmo Kiljunen** (sdp) och **Sari Tanus** (KD) har den 4.9.2019 till riksdagen inlämnat ett initiativ för en lag som syftar till en ändring av pensionsindexet. Initiativet avser att trygga pensionärernas levnadsstandard genom att för arbetspensionerna återinföra halvvägsindexet. Förändringen skulle verkställas så, att samtliga pensionärer skulle få lika mycket i euro av den summa som motsvarar 2/3 av den årliga förhöjningskvoten och 1/3 av förhöjningskvoten skulle användas för en procentförhöjning. Detta skulle gynna pensionärer med låga och medelstora pensioner. Lagen skulle gälla i tio år, vilket möjliggör en utvärdering av utvecklingen på pensioner och pensionsfonder.

I motiveringen för lagen redogörs bland annat för hur det brutna indexet påverkat pensionerna: ju äldre man blir desto mindre blir pensionsinkomsten. År 2018 levde 13%, eller 194.000 personer under fattigdomsgränsen (EU har bestämt fattigdomsgränsen för enpersonshushållen till 1.200 euro/månad eller 60% av medianinkomsten). Medianpensionen var 1.459 euro/månad, vilket betyder att hälften av pensionärerna hade en pension som understeg 1.459 euro/månad, 90% av pensionerna hade en pension under 2.500 euro/månad.

Åldern korrelerar med lägre inkomster. Av 65 år fyllda har 7% en pension som understiger fattigdomsgränsen, av 75 år fyllda 22% och av 85 år fyllda 30% (äldre pensionärer än de nämnda hör inte till dem som erhåller full arbetspension). De årliga indexgranskningen upprätthåller inte pensionens värde utan effekten blir att levnadsstandarden minskar vid tilltagande ålder.

Pensionsfonderna har ökat från 36 miljarder euro år 1995 till nuvarande 200 miljarder. Samtidigt har fondernas andel av BNP stigit från 38% till över 90%. I praktiken har pensionsfonderna utvecklats ograverade.

FORTSÄTTER PÅ NÄSTA SIDAN

# KOM OCH FÖRSVARA DE ÄLDRES RÄTTIGHETER

BLI MEDLEM. Fyll i och posta kortet.

SOM MEDLEM FÅR DU information om arbetet som utförs till förmån för de äldre. Därtill får du medlemstidningen och medlemsbrev. Du kan ansluta dig till din egen lokalavdelning eller grunda en sådan.

- ☐ Jag önskar bli medlem och betalar medlemsavgiften 20 € då jag får räkningen
- ☐ Jag blir understödjande medlem och betalar medlemsavgiften då jag får räkningen 500 €
- ☐ Jag stöder rörelsens verksamhet genom att betala en summa som jag själv bestämmer till Finlands Seniorrörelsens konto FI86 1745 3000 0875 53

släktnamn \_\_\_\_\_

förnamn \_\_\_\_\_

näradress \_\_\_\_\_

hemkommun \_\_\_\_\_

e-post \_\_\_\_\_

telefon \_\_\_\_\_ mobil \_\_\_\_\_

☐ kvinna ☐ man    födelseår \_\_\_\_\_

modersmål ☐ finska ☐ svenska

önskar få information per ☐ e-post ☐ brev

☐ **Jag godkänner att Finlands Seniorrörelse - Ett Gott Liv För De Äldre rf i sitt medlemsregister sparar de personuppgifter som jag ovan angivit.**  
**Informationen om min person får användas endast inom seniorrörelsen.**

SKICKA BLANKETTEN I ETT KUVERT TILL ADRESSEN:

Finlands Seniorrörelse – för ett värdigt åldrande rf c/o Stiftelsen för rehabilitering  
Pakarituvantie 4, 00410 Helsinki, TUNNUS 5018500, 00003 VASTAUSLÄHETYS  
SENIORRÖRELSEN BETALAR PORTOT.

# 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 c/o Kuntoutussäätiö  
Pakarituvantie 4, 00410 Helsinki, TUNNUS 5018500, 00003 VASTAUSLÄHETYS  
SENIORILIIKE MAKSAÄ POSTITUKSEN.



Fyll i och posta kortet  
i ett kuvert till adressen:  
Seniorrörelsen betalar portot.

FINLANDS SENIORRÖRELSEN  
– FÖR ETT VÄRDIGT ÅLDRANDE RF

c/o Stiftelsen för rehabilitering  
Pakarituvantie 4-5  
00410 Helsingfors  
Tunnus 5018500  
00003 VASTAUSLÄHETYS

Täytä ja postita tämä vastauskortti  
kirjekuoressa osoitteeseen:  
Senioriliike maksaa postituksen.

SUOMEN SENIORILIIKE  
– ARVOKKAAN VANHENEMISEN PUOLESTA RY

c/o Kuntoutussäätiö  
Pakarituvantie 4-5  
00410 Helsinki  
Tunnus 5018500  
00003 VASTAUSLÄHETYS



KIMMO KILJUNEN  
Seniorsrörelsen ordförande

## Rinnes regering arbetar för de äldre

Om de äldres förmåner under de senaste årtiondena minskat mer än för någon annan åldersgrupp, så utlovas nu en förändring. Istället för Sipiläs våldsamma inskränkningar syftar det nya regeringsprogrammet på att förbättra de äldres situation.

I Rinnes regeringsprogram står skrivet att ”ingen behöver vara rädd för att bli gammal. De äldre skall inte endast betraktas som servicemottagare utan också som en resurs. I regeringsprogrammet står att ”alla bör garanteras en värdig ålderdom, ingen får lämnas ensam”.

Stora ord. Men regeringsprogrammet utlovar också konkreta åtgärder som garanterar en värdig ålderdom:

- Personaldimensioneringen vid vårdenheterna bör vara minst 0,7
- Vid sidan av dygnetruntvården förstärker man hemvårdens resurser och kvalitet
- Hälsoundersökningar för pensionärer, med särskild inriktning på blivande pensionärer
- I ickebrådskande fall bör man erbjudas vård inom en vecka
- Man inrättar en befattning som seniorombudsman

Alla dessa förbättringar höjer den äldre befolkningens välbefinnande. Hur blir det med ekonomin?

Pensionärerna är den enda befolkningsgruppen i Finland, vars levnadsstandard i stöd av lag försämras, på grund av det brutna indexet. Även här erbjuder Rinnes regeringsprogram förbättringar. I programmet står: ”genom att samtidigt förbättra förmåner och service förbättras i synnerhet pensionärernas och barnfamiljernas ekonomiska situation. Målet är en jämnare inkomstfördelning och att förbättra alla finländares levnadsstandard.”

Den nya regeringen strävar medvetet efter att minska pensionärsfattigdomen och minska ojämlikheten. Hur ska detta ske?

Det första steget är att höja alla pensioner under 1 000 euro med 50 euro. Det betyder att man höjer folkpensionen på ett sådant sätt, att utkomststödet och bostadsbidraget inte minskar. Det här förbättrar de allra fattigaste 300 000 pensionärernas pensionstrygghet. Prislappen blir 183 miljoner euro, som ersätts via statsbudgeten.

Rinnes regering är beredd att höja arbetspensionerna med mer än vad indexförhöjningen förutsätter. Av regeringsprogrammets text framgår: ”En tredelad utredning inleds med målet att se hur man kunde förbättra de lägsta pensionerna”. Man utreder på vilket sätt man kunde höja pensioner som understiger 1 400 euro så att nettot skulle bli 100 euro.

Målsättningen är ambitiös och öppnar vägar för hur arbetspensionsindexet kunde förändras. Om alla pensioner som understiger 1 400 euro skulle höjas med ”valborgshundringen”, skulle kostnaden uppgå till 700 miljoner euro. Den här summan kunde lyftas där den hör hemma, från arbetspensionsfondernas tillväxt.

”Valborgshundringen” betyder också att det brutna indexet kräver en uppdatering. Pensionshöjningen avser en höjning i euro, inte i procent. På så sätt minskar den solidariskt inkomstskillnaderna, som också är regeringsprogrammets syfte.

På vilket sätt kan man begränsa höjningen i euro så att den endast rör pensioner som understiger 1 400 euro? Ett alternativ vore en nivåökning på samtliga arbetspensioner. Priset för en sådan höjning skulle bli ca 1,5 miljarder euro. Då skulle man slippa de årliga indexgranskningarna, som vid årsskiftet 2019 kostade 400 miljoner euro.

Det förnyade pensionssystemet skulle kosta ca en miljard euro. Man bör minnas, att pensionsfonderna under de senaste tjugo åren stigit med i medeltal 8 miljarder per år.

Men det viktigaste steget skulle vara, att permanent slopa det brutna indexet. Åtminstone borde man återgå till halvvägsindexet. Detta kunde man uppnå genom att 2/3 av indexjusteringen skulle ges i euro och 1/3 i form av en procenthöjning. På så sätt minskar man inkomstskillnaderna mellan pensionärerna. Frågan är värd ett lagförslag.

Det vore klokt av regeringen, att bereda förändring av lagstiftningen i tre delar. Man kunde med fördel kalla representanter för pensionärsorganisationerna att delta i arbetet. Så gjorde man senast, då man år 2013 utredde förändringsbehoven rörande arbetspensionsindexet.