

Seniorilehti

Suomen Senioriliike Arvokkaan vanhenemisen puolesta



Itella Green

1
2020

VALTAKUNNALLINEN, PUOLUEISIIN JA USKONNOLLISIIN YHTEISÖIHIN SITOUTUMATON ASiantuntijalehti

senioriliike.fi

6 Presidentti Tarja Halonen: Vanhat perusasiat tulossa muotiin • **20** Huumorin keinoin teatteria ikääntyneiden elämästä • **6** Vanhusten kuntoutus uudistettava • **14** Oikea ravinto ja paasto voivat ehkäistä dementiaa

VANHUUS VOI OLLA LOPPUHUIPPENNUS⁷



Liity
jäseneksi:
senioriliike.fi!

11 Eläkerahastot kasvaneet räjähdysmäisesti

17 HSL:n lippu-uudistus ärsyttää

ISTOCKPHOTO



Maarit Peltomaa
Suomen Senioriliikkeen
puheenjohtaja

Hyvä elämänlaatu syntyy yhteistyöllä ja toiminnalla

Olen aloittanut puheenjohtajakauteni tammikuussa 2020. Kiitän lämpimästi luottamuksesta. Olen saanut olla jo kaksi vuotta Suomen Senioriliikkeen hallituksessa sekä lehden toimitusneuvostossa. Haluan osoittaa arvostukseni myös edellisiä puheenjohtajia kohtaan. He ovat antaneet ison panoksen liikkeellemme.

Uskon, vuorovaikutukseen, jakamiseen ja tiimityöhön. Parhaimmillaan jokainen tiimin jäsen pystyy antamaan oman panoksensa tavoitteiden saavuttamiseksi. Avoin, keskusteleva, kannustava ja positiivinen tiimityö auttaa yhteisissä ponnisteluissa. Nykypäivän termi ”tiimioppiminen” tapahtuu myös meillä. Meillä on hallituksessa loistava tiimi. Uskon että tulemme yhdessä saamaan aikaiseksi asioita, joilla olemme mukana ikäihmisten elämänlaatuun liittyvissä keskusteluissa sekä vaikuttajina että palvelujen parantajina.

Kirjoitan puheenvuoroani aikana, jolloin mediassa käydään keskustelua ikääntyvästä Suomesta ja siinä rinnalla syntyvyyden laskusta. ”Keskimääräinen suomalainen on harmaantuva ja yli 75-vuotiaat ovat ainoa ikäluokka joka kasvaa”, totesi VM:n johtava erityisasiantuntija **Olli Kärkkäinen**, (HS 2.2.2020). Monessa kunnassa ongelmana on, mis-

tä vanhusten hoitajat otetaan. Kymenlaaksossa aloitetaan hoiva-avustajien koulutus.

Vanhushoiva ja ikäihmisten elämänlaatu on iso kokonaisuus. Senioriliikkeessä pääpaino on ikäihmisten edunvalvonnassa. Järjestämme tiedotustilaisuuksia, joissa jäsenten on mahdollista kohdata toisiaan ja tavata meitä hallituksen jäseniä. Jaamme tilaisuuksissamme tietoa, joka liittyy ikääntyvän ihmisen jatkuvasti muuttuvaan arkeen, nopeasti muuttuvan yhteiskunnan myötä. Järjestämme myös kulttuuriretkiä.

Olen itse pyrkinyt vaikuttamaan palvelutalon kulttuuri-, ja virkistystoimintaan vahvistamalla yhteistyötä Tamperella Hatanpään lukion ja Kuuselan palvelutalon välillä. Se on tuottanut upeita kohtaamisia nuorten ja palvelutalon asukkaiden välillä. Teatteri on minulle myös väline saada ikäihmisten asioita näkyväksi.

Ikäihminen tarvitsee samalla tavalla nähdyn ja kuulluksi tulemistakin kuin me kaikki. Me voimme järjestää mahdollisuuksia vuoropuheluun, keskusteluun, seminaareihin, tiedottamiseen. Jokainen meistä voi antaa aikaansa, läsnäolonsa sitä tarvitsevalle ikäihmiselle.

On tärkeää pitää huolta hiljaisista

ikäihmisistä. Ei maailma ole vain nuorten ja elinvoimaisten. Maailma on myös vanhojen ja viisaiden. Meillä on lukematon määrä ikääntyneiden kertomuksia, tarinoita, jotka ansaitisivat tulla kuulluiksi.

Me voimme parantaa ikäihmisten arvostusta monin tavoin. Suomessakin vieraillut käyttäytymistieteellisen neuropsykologian professori **Daniel Levitinin** uusin **How to Age Successfully**-kirja kertoo, miten ikäännyttään menestyksekkäästi.

”Nyt on paras aika maailman historiassa olla 70-vuotias. Ihmiset elävät pidempään ja terveempinä. Teknologia ja tiede ovat ratkaisseet ongelmat, joihin menehdyttiin vielä viime vuosisadalla. On myytti, että muisti heikkenisi vanhemmilla. Usein kyse on väärästä diagnoosista. 72 maassa tehdyn tutkimuksen mukaan 82-vuotiaana onnellisuustaso parhaimmillaan.”

Daniel Levitinillä on kolme menestyksekkään ikääntymisen vinkkiä: 1. Älä jää ”eläkkeelle”. Jos joudut eläköitymään työstä, hanki joku muu tehtävä tai harrastus. 2. Kehitä tunnollisuutta. 3. Ole avoin ja utelias. Hän kehottaa olemaan yhteydessä muihin: ”On välttämätöntä nähdä vaivaa olla yhteydessä muihin ihmisiin”.

”Pitkän elämän surullinen päätös”, otsikoi Iltasanomat. ”Yli 65-vuotiaiden suomalaisten itsemurhat ovat kääntyneet kasvuun. 82-vuotiaan Maijan ajoi traagiseen tekoon paitsi pelko Parkinsonin taudin pahenemisesta, myös yksinäisyys” (IS 1.2.2020).

Meillä asuu tuhansia vanhuksia yksin kotona. Meillä on tuhansia yksinäisiä vanhuksia palvelutaloissa. Meillä on yksinäisiä nuoria. Olisiko mahdollista, että nämä sukupolvet kohtaisivat toisiaan? Yksinäisyys on jostain syystä koko yhteiskuntamme haaste?

Meillä suomalaisilla olisi mahdollisuus toisiamme kunnioittavaan ja toisiamme arvostavaan mallivaltioon. Suomi voisi näyttäytyä ikäihmistä arvostavana mallimaana maailman maiden kärkipäässä. Onko unelma mahdollon vai voimmeko kulkea yhdessä unelmaamme kohti?

Me kaikki voimme olla osa unelmaa, jossa kaikilla on ihmisarvoinen, arvokas, rakkaudellinen elämä elämän viimeisiin vuosiin asti.

Omistettu rakastavalle äidilleni,
Kajaanissa 3.2.2020
Maarit Peltomaa



ISTOCKPHOTO

Lähde keväiselle risteilylle Tallinnaan Vikingillä 11.5.2020

Lähtö klo 10.30 Viking Linen terminaali Katajanokka Helsinki.
Ole paikalla tuntia ennen.

Keskustelemme Senioriliikkeen toiminnasta, mietimme yhdessä, mikä tärkeintä juuri nyt, mihin voimme yhdessä vaikuttaa. Mielenkiintoisia alustuksia, puheenvuoroja, keskusteluavauksia, yhdessäoloa, kohtaamisia, workshoppeja. Kokoustilassa kahvi- ja hedelmatarjoilu.

Tallinnaan saavumme klo 13.00. Lähtö Tallinnasta klo 17.00
Paluumatkalla nautimme runsaasta Buffet -päivällisestä mukavassa seurassa.

Saapuminen Helsinkiin klo 19.30

Matkan hinta 49 euroa, joka sisältää koko ohjelman ja mainitut ruokailut.

Sitova ilmoittautuminen viimeistään 1.4.2020.

Ilmoittautuminen on voimassa, kun matka on maksettu 1.4. mennessä Senioriliikkeen tilille no FI86 1745 3000 0875 53.

Tiedonanto-osaan merkintä RISTEILY ja matkustajan syntymäaika.

Tarvitaan asennemuutosta toimia arvokkaan vanhenemisen puolesta

Aaro Harju (65 v.) valittiin Senioriliikkeen hallitukseen syyskokouksessa ja tammikuun hallituksen kokouksessa hänet valittiin liikkeen toiseksi varapuheenjohtajaksi. Koulutukseltaan hän on filosofian tohtori.

Aaro on toiminut opettajana, mutta pääasiallisen uran hän on tehnyt järjestöissä mm. 36 vuotta järjestöjohtajana ja kansalais- ja järjestötoiminnan sekä kansalaisyhteiskunnan asiantuntijana.

- Ihminen on arvokas kaiken ikäisenä. Perinteisesti ikäihmisiä arvostettiin Suomessa, mutta tilanne on muuttunut viimeisten 40 vuoden aikana. Ikäihmiset koetaan enemminkin rasitteeksi. Tarvitaan asennemuutosta, ja sitä on

tärkeää olla tekemässä. Toiseksi, vanhempien ihmisten hoidossa on vakavia puutteita. Senioriliikkeen tavoitteena on toimia juuri arvokkaan vanhenemisen puolesta. On mielenkiintoista ja tärkeää yrittää olla mukana korjaamassa tilannetta, sanoo Aaro Harju.

Harju näkee Senioriliikkeellä sitoutumattomana järjestönä valtavan potentiaalin.

- Meidän täytyy vain saada viestimme lävitse, jotta entistä useampi ihminen tulee mukaan toimintaamme. Tehtävää on paljon, ja siihen tarvitaan tekijöitä.





ISTOCKPHOTO

Hoitajamitoitus 0,7 tarvitaan – kuntoutustarve otettava huomioon laskelmissa

Senioriliike antoi lausunnon vanhuspalvelulain uudistuksesta sosi-aali- ja terveysministeriölle. Lakiluonnos sisältää perustelut ja las-kelmat hoitajamitoitukselle. Senioriliike pitää mitoitusesitystä tar-koituksenmukaisena, mutta esitettyjä laskelmia lähtökohdaltaan osittain virheellisinä sekä palvelurakenteen että palvelujen mitoituksen kannalta.

Vanhusten hoidossa tulee ennen elämän päättymistä vaihe, jossa tarvi-taan jatkuvaa ympärivuorokautista hoivaa. Tämä vaihe on ollut alimitoi-tettu. Esitetty 0,7 hoitotyössä olevaa hoitajaa hoidettavaa vanhusta kohti on tarkoituksen mukainen, mutta edellyttää siivous- ja muiden tukipalve-lujen osalta omaa erillistä henkilökuntaa.

Maassamme on ollut voimassa Sosiaali- ja terveysministeriön ja Suo-men Kuntaliiton iäkkäiden palvelujen laatusuositukset vuosilta 2001, 2008 ja 2013. Vuoden 2013 suosituksen mukaan tavoitteena on, että 91 – 92% 75 vuotta täyttäneistä asuu omassa kodissaan tarvittaessa tuettuna eli 8 % vanhuksista tarvitsee ympärivuorokautista hoitoa. Tämä mitoitus poistet-tiin vuosien 2017 – 2019 laatusuosituksessa. Ruotsin ympärivuorokautisten paikkojen mitoitus on 5 % yli 75-vuotiaiden määrästä.

Lakiluonnoksen henkilökunnan tarvelaskelmissa on ollut lähtökohtana, että maan nykyinen ympärivuorokautinen hoitopaikkamäärä on oikea. Tämä vaihtelee alueellisesti. Eniten näitä hoitopaikkoja on Kymenlaaksos-sa vastaten koko maassa 52 000 paikan tarvetta ja 36 400 hoitajaa. Vastaa-vasti vähiten on Etelä-Karjalassa vastaten koko maantasolla 22 900 paik-kaa ja 16 030 hoitajaa. Erot naapurimaakunnissa, joissa ei ole mitään eroa vanhusten toimintakyvyssä eikä sairastavuudessa, vastaavat valtakunnan tasolla 20 000 hoitajaa. Taustalla on ero toimintamallissa.

Tarvitaan subjektiivinen oikeus kuntoutukseen

Etelä-Karjalan sairaanhoitopiirissä kriisin jälkeen vanhukset siirretään systemaattisesti kuntoutukseen. Päätös pysyvästä hoitopaikasta tehdään vasta kuntoutusjakson jälkeen erillisen asiantuntijaryhmän toimesta. Kun-toutusjakso on edellytys ennen pysyvän hoitopäätöksen tekoa. Vanhuksel-la on oltava subjektiivinen oikeus kuntoutukseen.

Kun pääosassa vanhustenhoitoyksiköistä puuttuu kuntoutustilat ja osaaminen, jää osa kuntoutettavia vanhuksia kriisin jälkeen hoitolaitok-seen. Ahtaat tilat ja vuodelevosta aiheutuva lihaskato tekee heistä nopeas-ti pysyviä laitosasukkaita. Tätä prosessia nopeuttaa ahtaat tilat, jotka ovat pienimmillään noin 25 m² vanhusta kohti. Kansainvälinen mitoitus on noin 42 – 45 m² paikkaa kohti. Nykyisestä vuodekeskeisestä kuntoa huononta-vasta hoitomuodosta tulisi nopeasti luopua.

Senioriliike ei pidä esitettyjä hoitajalaskelmia luotettavina, koska ne perustuvat alueellisesi erilaisen palvelujärjestelmän keskiarvoon. Laskel-missa on lähtö-oletuksena, että nykyinen vanhusten hoitopaikkojen kes-kiarvo on oikea paikkamäärä. Hoitajamäärä voidaan arvioida, kun paik-kamäärälle on ensin asetettu tavoitetaso.

Senioriliike kiinnittää huomiota siihen, että tarvelaskelmassa ei ole huo-mioitu kuntoutuksen vaikutusta paikkatarpeeseen. Kuntoutus on saatava elämää pidentävänä ja elämän laatua parantavana keinona vanhuspalve-lujen keskiöön. Resurssien tarvelaskelmat on myös tältä osin tarkistettava.

EK

Senioriliikkeen keskeiset tavoitteet vuonna 2020

Yhdistyksen toiminnan pääpaino on edelleen seniorien elinolojen parantamisessa ja elä-mänlaadun kohentamisessa. Tähän pyritään useiden tavoitteiden kautta. Kuntoutus-vajeen poistaminen on yksi keskeinen tavoite. Suomessa tulee siirtyä eurooppalaiseen malliin, jossa hoitoaika vuodeosastoilla rajataan lyhyeksi ja vanhukset ohjataan välittömästi monipuoliseen kuntoutukseen. Toinen tavoite on palvelurakennusten laadun parantaminen. Vanhukset asuvat hoito- ja palvelukodeissa liian ahtaasti eikä virikkeellisiä tiloja ole riittävästi. Jokaiselle vanhukselle tulee myös taata vähintään yksi tunti ulkoilua joka päivä.

Kestotavoitteena on eläkeläisten toimeentulon varmistaminen. Eläkeläisten verotus tulee saattaa oikeudenmukaiseksi ja taitetusta indeksistä pitää päästä eroon. Eläkeläisköyhyys on Suomessa todellinen ja vakava ongelma. Näin ei pitäisi olla hyvinvoivassa Suomessa vuonna 2020. Vanhusasiamiehen virka tulee vihdoin perustaa.

Senioriliike tiivistää yhteistyötä sellaisten toimijoiden kanssa, joilla on samanlaiset pyrkimyk-set. Yhteistyön kautta viedään entistä tehokkaammin viestiä seniorien asioista yhteiskunnan päättäjille valtakunnallisesti ja paikallisesti. Kannanotot, aloitteet ja päättäjien tapaamiset ovat keskeinen osa Senioriliikkeen vaikuttamistoimintaa.

Senioriliike keskittyy toimintavuonna 2020 alueellisen toiminnan kehittämiseen, jotta mah-dollisimman monet ihmiset voivat tulla mukaan liikkeen toimintaan ja tavoitteiden edistämi-seen eri puolilla Suomea. Erityisenä pyrkimyksenä on koota uudet toimintaryhmät pääkaupun-kiseudulle ja Turun seudulle.

AH

Suomen Senioriliike Arvokkaan vanhenemisen puolesta

KUTSU SUOMEN SENIORILIIKE – ARVOKKAAN VANHENEMISEN PUOLESTA RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN KEVÄTKOKOUKSEEN
Suomen Senioriliike - Arvokkaan vanhenemisen puolesta ry:n jäsenet kutsutaan sääntömääräiseen kevätkokoukseen, joka pidetään maanantaina **30.3. klo 14.30 alkaen. Paikka: Tampereen pääkirjasto METSO Pirkankatu 2, Tampere.**

Ennen kokouksen alkua klo 13-14.30 on yleisötilaisuus teemalla: IKÄIHMINEN LÄÄKÄRISSÄ – TOTEUTUUKO YHDENVERTAISUUS?
Tunnistetaanko vanhojen ihmisten erityistarpeet? Asiasta esitelmöi yleislääketieteen erikoislääkäri, geriatri, sisätautien erikoislääkäri **Mauri Jussila Johanneksen klinikalta.** Tilaisuuden aluksi esiintyy **trubaduuri Heikki Lund.**
Tervetuloa keskustelemaan, tapaamaan tuttuja ja solmimaan uusia tuttavuuksia!

- KOKOUS KLO 14.30 ALKAEN
ESITYSLISTA**
- 1. Kokouksen avaus, puheenjohtaja Maarit Peltomaa**
 - 2. Kokouksen puheenjohtajan ja sihteerin valitseminen**
 - 3. Pöytäkirjan tarkastajien ja ääntenlaskijoiden valitseminen**
 - 4. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen.**
 - 5. Esityslistan vahvistaminen**
 - 6. Tilinpäätös 2019**
 - esitetään tilinpäätös (vuosikertomus, tuloslaskelma ja tase)
 - esitetään toiminnantarkastajien lausunto
 - päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta
 - päätetään vastuuvapauden myöntämisestä

- 7. Nimitysvaliokunnan asettaminen**
Sääntöjen mukaan kevätkokouksessa valitaan 3-5- jäseninen nimitys-valiokunta valmistelemaan syyskokouksessa suoritettavia henkilövalintoja ja tekemään ehdotus hallituksen jäsenten lukumäärästä ja jäsenistä sekä toiminnantarkastajista
- 8. Hallituksen täydentäminen**
 - 9. Ilmoitusasiat**
 - 10. Muut mahdolliset asiat**
 - 11. Kokouksen päättäminen**

Helsinki 13.2.2020
Suomen Senioriliike – Arvokkaan vanhenemisen puolesta ry
Hallitus

SIHTEERI SENIORILIIKKEEN TOIMISTOON

Natasha Svahn on palkattu Seinoriliikkeen toimistoon hoitamaan varsin laajasti erilaisia järjestötehtäviä. Hän toimii myös hallituksen sihteerinä ja päivystää Senioriliikkeen puhelinta ma – to klo 9 – 14 ja pe 9 – 13. Puhelinnumero on 050 345 4200.

Äidin sairastuminen toi Maarit Peltomaan Senioriliikkeeseen

Senioriliikkeen syyskokous valitsi uudeksi puheenjohtajaksi Tampereella syntyneen Maarit Peltomaan (55). Maarit on Teatteritaiteen maisteri (TeM), näyttelijä, näyttämöaineiden opettaja ja tapahtumatuottaja. Teatterialan tutkinnon lisäksi Peltomaa on opiskellut ohjaamista, dramaturgiaa, kasvatustieteitä ja viestintää.

Maarit on työskennellyt monipuolisesti näyttämötaiteen alalla. Hän on näytellyt useissa teattereissa, elokuvissa ja tv:ssä, tehnyt käsikirjoituksia, toiminut dramaturgina, ohjaajana ja opettanut. Harrastuksina on hiihto, kävely, juoksu, uinti, jooga, lukeminen. Tällä hetkellä Peltomaa asuu Kajaanissa.

Mitä teet nyt Kajaanissa?

Tuotan Kainuun ammattiopiston kanssa uutta tapahtumaa **Kainuu Four Seasons Film Festival 16. – 19.4. 2020**. Osallistamme tapahtumaamme kouluja, kulttuurikeskuksia ja muita yhteisöjä Kainuun alueella. Kainuussa on nyt menossa *Kainuun mainetyö*, johon linkitymme sopivasti tällä uudella tapahtumalla.

Yritän myös saada Suomen Senioriliikkeen jalkautumaan Kainuuseen. Tämä alue on Suomen ikääntynein. Avasimme Senioriliikkeen tilaisuuden Kajaanin Kaukametsässä 17.2.2020 hallituksemme jäsenen, entisen puheenjohtajan, kansanedustaja **Kimmo Kiljusen** luennolla. Tarkoitus olisi löytää aktiivijäseniä Kainuusta Suomen Senioriliikkeen toimintaan mukaan.

Senioriikkeen jäsenistä 98 % on yli 65-vuotiaita. Olet 10 vuotta nuorempi kuin valtaosa Senioriliikkeen jäsenistä. Miksi aikoinaan liityit Senioriliikkeeseen?

Äitini sai massiivisen aivoverenvuodon helmikuussa 2018. Olen siitä asti hoitanut siskoni kanssa monenlaisia äitini kuntoutumiseen, asumiseen, lääkitykseen, ravintoon, maksuihin ja hoivaan liittyviä asioita. Minusta on tullut ns. kokemusasiantuntija.

Olen ymmärtänyt, miten tärkeää on olla ns. ”aktiivinen läheinen”, jolla on mahdollisuus osallistua, kysyä, pyytää, vaatia ja osallistua omaisen hoitoon. Ilman tällaista aktiivisuutta äitini monenlaiset asiat eivät olisi järjestyneet. Ilman siskoni ja minun jatkuvaa vuorovaikutusta hoitohenkilökunnan kanssa, puolentoista vuoden ajalta eri hoitolaitoksissa, äitini tuskin olisi kuntoutunut palvelutaloasumiseen, johon olemme hänet saaneet.

Olen saanut Senioriliikkeen kautta vertaistukea ja mahdollisuuden puhua, kirjoittaa ja vaikuttaa. Tärkeä painotus on Suomen Senioriliikkeen lauseessa – Arvokkaan vanhenemisen puolesta.

Keski-ikäiset eivät useinkaan ajattele vanhuutta. Se ei tunnu tärkeältä ennen kuin oma äiti tai isä on siinä kunnossa, että tarvitsee apua. Silloin mm. tiedonsaanti palveluista

tulee ajankohtaiseksi. Miten toivoisit, että keski-ikäiset valmistautuisivat tilanteeseen?

Ihmisille on luonnollisesti erilaiset asiat tärkeitä eri ikävaiheissa. Niin se kuuluu olla. Olisi kuitenkin muistettava, että vanhuus on meidän kaikkien yhteinen asia, ennemmin tai myöhemmin. Meidän pitäisi pyrkiä vaikuttamaan yhteiskunnan rakenteisiin vielä silloin, kun meillä on siihen voimavaroja ja mahdollisuus.

Kuten olemme viime vuosien uutisoinnista huomanneet, paljon on korjattavaa ikäihmisten hoivassa ja asemassa. Muutokset ovat hitaita, eivätkä palvelut ja hoivan laatu korjaannu, ellei niihin kiinnitetä isosti huomiota.

Ihmisen vanheneminen tuli yllättäen lähelle äitini sairastuttua. Ymmärsin, että ihminen tulee ”vanhaksi”, kun osa hänen kehostaan rikki, tulee toimintakyvyttömäksi. Se voi tapahtua kenelle tahansa ja missä iässä tahansa.

Millä keinoin saisimme ikäihmisille tärkeät asiat enemmän esille ja keskusteluun. Miten saisimme ihmisiä mukaan vaikuttamaan ja jäseniksi?

Ikäihmisten yhdistyksiä ja liittoja on paljon. Meidän valtimme on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton liike. Senioriliikkeen hallituksessa on monipuolista asiantuntemusta ikääntymisen, asumisen, terveydenhoidon ja taloudenalueilta. Teemme kaiken vaikuttamisen vapaaehtoisesti, koska koemme sen niin tärkeäksi.

Liittymällä jäseneksemme, ihminen voi saada vertaistukea, informaatiota ja hallituksemme kahden kansanedustajajäsenen kautta kanavan kansanedustuslaitokseen. Meillä on upea Suomen Seniori lehti, seminaareja ja tilaisuuksia, eri puolella Suomea ja Kimmo Kiljusen Alfa Tvn ohjelmasarja, Senioripysäkki. Puheenjohtajakaudellani pyrin löytämään yhteistyömahdollisuuksia muiden ikäihmisten asioita ajavien yhdistysten ja järjestöjen kanssa ja lisäämään alueellista toimintaa ja näkyvyyttä. Huomionarvoista on myös pieni jäsenmaksomme, vain 20 €/vuodessa.

Lähtövalaisuudessa yritämme järjestää jäsenillemme kohtaamisia ja keskustelutilaisuuksia, liittyen mm. ikäihmisten edunvalvontaan. Kannattaa liittyä jäseneksi. Vain joukossa on voimaa.

Miten korjaisit hoivapalveluja? Hoivapalveluissa on nähty väärinkäytöksiä, jopa piittaamattomuutta. Henkilökunta ei jaksaa ja siirtyy muille aloille. Miten ongelmaan vastataan?



**Äidin asioiden
hoitaminen opetti:
jotain on tehtävä.**

Monilla eri ratkaisulla: palkkojen korotuksilla, hyvällä koulutuksella ja johtamisella, hyvillä esimiestaidoilla, riittävällä määrällä henkilökuntaa sekä sairaaloissa, kuntoutuspaikoissa, kotipalvelussa että palvelutaloissa sekä sijaisjärjestelmän ja perehdytyksen kehittämisellä ja lisäämällä tiimityötä.

Hyvämaineisia palvelutaloja pitää tulla lisää ja niiden laadullisten kriteerien pitää näkyä myös käytännössä. Hyviin taloihin saadaan myös hyvää henkilökuntaa. Hoivapalvelun henkilökuntaa pitää auttaa jaksamaan työssään. Palvelutalon johtamista pitää valvoa ja saada aikaan riittävää vuoropuhelua niin omaisten, henkilökunnan kuin palvelutalon johdon kanssa. Huonokuntoisia kotona asuvia vanhuksia on liian paljon. Palvelutaloja, jotka toimivat eettisesti oikein ja joissa on laadukas hoiva, pitää syntyä Suomeen enemmän.

Kirjoitin jo aikaisempaan lehtemme kuntoutuksesta palvelutalossa. Koko kuntoutusjärjestelmä käsite pitäisi saada uudelle ajattelun- ja toiminnan tasolle. Helsingin Sanomissa olleessa artikkelissa (26.1.2020), kerrottiin Myyrmäen vanhuskeskustalosta. Siellä näyttää olevan uudenlaista ajattelua ikäihmisten elämän-

kaarajatteluun. Siellä on ymmärretty mm. teknologian mahdollisuuksista ikäihmisten arjessa. On myös muutama muu palvelutalo, jossa on ymmärretty kulttuuri-, ja virkistystoiminnan merkitys asukkaiden arjessa. Nämä palvelutalot voisivat toimia esimerkkinä monille muille palvelutaloille.

Kun kuntouttavissa sairaaloissa ja palvelutaloissa on kirjattuna käsite ”Kuntouttava ote”, se pitäisi myös olla siellä toimintatapana, ei vain kirjauksena. Kuntoutus on laaja käsite. Siihen liittyy niin henkinen kuin fyysinen arki, ravinto, sosiaalinen kanssakäyminen, vuorovaikutus, turvallinen hoiva.

Ihmisten hoiva, ihmisestä huolehtiminen on yhteiskunnallinen kysymys.

Puhumme koko yhteiskuntamme arvomaailmasta. Monien tulevien katastrofien jälkeen meidän on väistämättä muutettava arvomaailmaamme.

Tämä on iso kokonaisuus. Siihen liittyvät niin lapset kuin vanhukset. Ihmisten hoivaa ja ihmisistä huolehtimista mielestäni pitää ajatella tulevaisuudessa prioriteeteista tärkeimpänä.

EEVA KAINULAINEN

KREATIV DENTAL® HAMMASKLINIKKA, BUDAPEST, UNKARI

Budapestin johtavin hammasklinikka on yksi maailman parhaista ja on todellakin huippulaadukas. Hintataso suomalaisten hoidoille on kuitenkin vain noin puolet siitä, mitä vastaava hoito kotipuolella maksaisi, matkakuluineen päivineen.



VESA VIERIKKO

Ei enää hampaatonta huumoria!

Näyttelijä-taiteilija-professori Vesa Vierikko teetti mittavan hammasremontin Budapestissa Kreativ Dentalilla. Katso video Vesan hammashoitomatkasta osoitteessa www.kreativdental.fi

Esimerkki hoidon kustannuksesta Kreativ Dental klinikalla



VASTAAVA HOITO SUOMESSA KUSTANTAA 2.500-3.000 €

Kreativ Dental on toiminut vuodesta 1996 sillä konseptilla, että kaikki, tuhannet potilaat tulevat ulkomailta.

Tarjous Suomen senioreille

Konsultaatio; alkututkimus 0 €

- sis. panoraamaröntgen
- sis. sitova hintatarjous*
- sis. lentokenttä- ja hotellin ja klinikan väliset kuljetukset
- sis. yhden ilmaisen hotelliyön 4 tähden hotellissa, uudelle konsultaatiopotilaalle, buffet- aamiaisineen
- sis. suomenkieliset tulkkipalvelut
- sis. 180€ konsultaatiomatkan lentolippuhyvityksen**

* Suomessa et koskaan saa tietää hoitosi hintaa – sitovasti – etukäteen. Hinta-arvio ja sitova hintatarjous ovat eri asia!

** Sitova hintatarjouksemme on voimassa 6 kk. Jos hoitosi kustantaa 1.800€ tai yli, hyvitämme lentolipun max. 180€



NINA JA KARI

SUOMEN MAAEDUSTAJAT

Nina ja Kari

puh. 050 3200500

info@kreativdental.fi

Totta vai tarua

Onko terveysturismi turvallista? Voiko laatuun luottaa?

1. Kielimuuri

Tarua. Suomessa asioit Ninan ja Karin kanssa. Klinikalla potilaalla on aina tulkki apuna. Klinikon ja hammaslääkäreiden työkieli on englanti, mutta siis, suomeksikin pärjää.

2. Laadukas hammashoito Unkarissa on merkittävästi edullisempaa.

Totta. Usein asiakkaat säästävät, laadusta tinkimättä, 50% jopa 70%, matkakulutkin huomioiden.

3. Potilasturva on heikompi.

Tarua. Kreativ Dentalin takuu on vahvempi, kuin yhdelläkään suomalaisella klinikalla! Lisäksi, suomalaisen potilasturva-vakuutuksen korvaa Unkarin lainsäädäntö, jonka mukaan kaikilla hammaslääkäreillä on henkilökohtainen potilasvastuuvakuutus.



KREATIV DENTAL®
Budapest, Unkari

Presidentti Tarja Halonen: Vanhat perusasiat tulossa muotiin

Numerot ovat numeroita, mutta onhan se jännittävää aloittaa uusi vuosikymmen. Siihen ei toki liity samanlaista mystiikkaa kuin siirtyessämme uudelle vuosituhannelle. Silloinhan pelättiin tietokoneiden sotkeutuvan järjestelmissään. Näin ei käynyt ja tänään uusi vuosituhatluku tuntuu jo arkiselta.

Nyt tavoitteena on jatkuvan kuluttamisen sijaan siirtyä kestävään kehitykseen, jotta jälkipolvillekin jäisi kohtuullinen elämisen mahdollisuus. Yhdistyneiden kansakuntien kokouksessa Suomi on muiden mukana ollut hyväksymässä ohjelman nimeltä Agenda 2030. Se voisi olla meidän perintömme tuleville sukupolville!

Taakse jäänyt 1900-luvun loppupuoli on vastaansanomattomasti siirtynyt historiaksi. Itseäni hämmentää edelleenkin se, että oma lapsuuteni ja jopa nuoruuteni on yhä useammalle kanssaihmiselle pelkkää historiaa, jota he eivät ole itse eläneet vaan jonka he tuntevat vain erilaisen dokumentaation kautta. On kirjoja, filmejä ja muuta materiaalia ja sitten on aikalaistodistus eli me itse - sinä ja minä.

Sukupolvien välinen kanssakäyminen on tärkeää. Vaikka historiankirjoitus onkin muuttunut paljon: Se ei ole enää sotien ja suurmiesten kuvausta, vaan aikakausiin liitetään paljon monipuolisempaa kuvausta ja enemmän tavallisen ihmisen näkökulmaa, niin lapsillemme ja ennen kaikkea

lastenlapsien ikäpolvelle me olemme se ainoa elävä lähikuva ja tietolähde historialta. Se on aarre, jota emme saisi kätkeä.

Elämme myös historiallista muutosta sen suhteen, että ensimmäisen kerran Suomen historiassa, jolloin useimmat ihmiset ovat saaneet kokea todeksi ihmisten ikäikäisen unelman – saavuttaa korkean iän.

Nyt vain on niin, että unelma ja todellisuus eivät ole sama asia. Toki Suomi on harmaantunut nopeammin kuin moni muu maa. Lisäksi ikääntyminen on erilaiselta senkin vuoksi, että se on uutta. Yhteiskunta joutuu eri tavoin ottamaan huomioon sen, että yhä useampi suomalainen on yli 65 vuotias. Se on asia, joka ei tule katoamaan. Päinvastoin. Nyt syntyvän tyttövuorin odotettavissa oleva eliniän lasketaan olevan jo 100 vuotta - poikien vähän vähemmän.

Vanhuus tulee kuulumaan siis luonnollisena osana ihmisen elämää. Julkisen vallan yhtä hyvin kuin yksityisen yritysmailman pitää ottaa tämä huomioon. Markkinatalous onkin herännyt jo tähän. Nostalgiaa tarjotaan niin musiikissa kuin muussakin viihteessä. Ryppyvoiteet ja kipuugeelit käyvät kaupaksi. Palvelusektori kipuilee vielä etsiessään ihmisten tarvitsemien palvelujen ja niistä koituvien kustannusten tasapainottamisen välillä.

Ihmiset ovat erilaisia ja vanhemmiten ne erot eivät häviä, vaan pikemminkin

kasvavat. Rinteen hallitus tarttui jo tähän haasteeseen korottamalla pienimpiä eläkkeitä. Siinä on kuitenkin vielä melkoinen urakka edessä.

Vaikka ikä ei olekaan pelkkä numero, on siitä jatkuvasti muistuttaminen tai siihen takertuminen vähän hankala juttu. Kuukaan ei voi tietää jäljellä olevan elämänsä määrää, vaan elettävä on päivä kerrallaan. Tai kuten itse sanon: Vanheneminen on ainoa tunnettu tapa elää edelleen.

Lisää elinvuosia ei tarkoita automaattisesti lisää hoitovuosia. Nyt eläkkeelle siirtyneet tai siirtyvät ikäluokat ovat onneksi saaneet elää rauhan aikana ja siis monin verroin paremmissa olosuhteissa kuin edellinen sukupolvi. Siksi he ovat myös paremmassa kunnossa. Omakohtainen kokemukseni kuntosaleilta, lenkkipoluilta tai marjametsistä kertoo myös yhä useamman ihmisen ottaneen kunnostaan huolehtimisen omaksikin huolekseen. Se ei ole itsekkyttä, vaan tervettä järkeä.

Mutta samalla tavalla pitää suhtautua myös henkiseen huoltoon. Maailma ympärillämmekin muuttuu. Vaikka työstä jäädään eläkkeelle, niin elämästä ei. Moni asia, joka työelämässä hoitui muiden toimesta, vaatii nyt omaa aloitteellisuutta. Uusin älypuhelin tai tietokone päivitettiin työelämässä asiantuntijoiden avulla. Nyt se vaatii palvelukeskuksen, jälkipolven – tai laitteen myyjän kanssa treenaamista.



© TASAVALLAN PRESIDENTIN KANSLIA, KUVAAJA: IRMELI JUNG

Ei siinä ole kyse vain vanhuudesta, vaan aikaisemmin apu oli saatavissa vaivattomammin. Tulee muitakin uusia asioita opittavaksi niin keittiössä kuin kodin huollossakin. Kannustan todella vahvasti luottamaan omaan oppimiskykyyn. Uusimpien tutkimusten mukaan ihminen oppii vanhanakin. On turha itsekään piiloutua vuosien taakse. Maailma nyt muuttuu monessa asiassa. Jos ei opi uutta, jää helposti ulkopuoliseksi tai toisten avun varaan.

Toisaalta meillä vanhemmalla sukupolvella on monia sellaisia taitoja, jotka ovat hyödyllisiä kenelle tahansa tänä kestävä kehityksen aikakautena. Luonnon kestävyuden huomioonottaminen onneksi palauttaa ihmisiä perusasioiden ääreen. Monet näistä uusoivalluksista on meille vanhemmalle välle tuttuja entuudestaan ja Martat, puutarhanhoito tai marjastaminen ovat tulossa uudestaan muotiin.

Iloista uutta vuosikymmentä!



MERJA OJALA

KUNTOUTUS VAATII palvelujärjestelmän muutosta

Toisen maailmansodan jälkeen Euroopassa vallitsi yleissairaalarajajärjestelmä, jossa sekä kuolevia että paranevia potilaita hoidettiin samassa yksikössä. WHO käynnisti jo 1960-luvulla järjestelmän muuttamisen siten, et-

tä akuutti erikoishoito eriytettiin omaksi sairaalaksi ja pitkäaikaiset potilaat olivat omissa pitkäaikaissairaaloissa.

Kuntoutuksen kehittyessä pitkäaikaisyksiköiden tarve väheni. Euroopan konservatiivisten osastojen toimintakult-

tuuri kyseenalaistettiin, potilaat olivat liian terveitä vuodekeskeiseen hoitotapaan. Kun vuodelevon todettiin huonontavan kuntoa, 1970-luvulla rajattiin sairaalan vuodeosaston hoitoaika EU:n alueella lakimääräisesti 30 vuorokauteen. Hoitajat ja hoitajajärjestöt olivat usein innokkaita muutoksen ajureita.

Muutos tehtiin viimeisenä Ruotsissa, jossa 1992 lopetettiin yli kuukauden kestävä hoito vuodeosastoilla. Ruotsin pitkäaikaisosastojen huoneet olivat isoja ja usein kalustettu omin huonekaluin vastaten olemukseltaan vanhainkoteja. Siksi uudistukseen ei ollut kiirettä.

Suomessa pitkäaikaista vuodeosastohoitoa oli vuonna 2018 yhteensä 1282 sairaansijaa, hoitoaika 1,5 vuotta. Lisäksi terveyskeskuksissa yli kuukauden kestävässä hoitojaksoissa oli viimeisten saatavissa olevien tietojen (31.12.2015) noin 1500 potilasta. Yhteensä vuodeosastoilla oli yli kuukauden kestävässä jaksossa noin 2500 vanhusta. Luku voidaan verrata koko palvelujärjestelmässä kuntoutuksessa olevien potilaiden lukumäärään, joka oli 708.

Eli jos pitkäaikainen vuodelepo huonontaa myös suomalaisen vanhuksen kuntoa, niin tietoisessa kuntoa huonontavassa hoidossa on kolme kertaa niin monta vanhusta kuin kuntoutuksessa. Järjestelmässä

on tekemättä 1970 luvun rakenneuudistus, josta on kulunut jo 45 vuotta. Palvelujärjestelmämme on tältä osin elävä hoitotieteen museo.

Suomessa palvelujärjestelmä toimii eri tavalla. Nykytilanteessa viivytellään kuntoutuksen aloittamisen kanssa turhaan. Terveyskeskuksen vuodeosastolla potilas saa olla 3 kuukautta, jonka jälkeen sairaala saa itse tehdä pitkäaikaisen hoitopäätöksen. Nyt tiedetään, että kuntoutuksella on aikaikkuna. Tulos on parempi, jos se aloitetaan heti. Kuntoutus aloitetaan mahdollisimman nopeasti, viimeistään kuukauden kuluttua hoitojakson alusta.

Engelmana ovat vielä terveyskeskusten ahtaat rakennukset. Harvassa terveyskeskuksessa on potilaalla mahdollisuus päivittäiseen tunnin ulkoiluun. Kuntoutuksen osaaminen, välineistö ja tilat puuttuvat. Ääritapauksessa kuntoutustila oli otettu tilapäisesti henkilökunnan kahvihuoneeksi.

Potilaan oikeus hyvään hoitoon ei toteudu. Moni ikääntynyt, joka voitaisiin kuntouttaa toimintakyiseksi ja selviämään itsenäisesti kotona tukipalveluin jää kuntouttamatta.

Olennaista on riippumaton asiantuntijaelin päätöksenteossa. Sairaaloiden oikeus tehdä yksin pysyviä hoitopäätöksiä tulee lopettaa. Kuntoutusjakson jälkeen tarvittavista tukipalveluista päättää sama asiantuntijaelin.

ERKKI VAURAMO

professori emeritus, Aalto yliopisto

Silva Siponkoski:

VANHUUDEN TULISI OLLA LOPPUHUIPPENNUS

Hengellisyyttä ja hanurimusiikkia. Siinä tyypillinen kulttuuritarjonta hoivakodeissa, vaikka asukkaina on jo niitä, joiden lempimusiikkia on Rolling Stones. **Silva Siponkoski** kehitti hoivakodeissa yleisesti käytössä olevaa tiedonkeruuta niin, että ihmiset voisivat elää myös kulttuurisesti omannäköistään elämää loppuun saakka. Idea tulee käyttöön laajasti Suomessa, mahdollisesti muuallekin.

Kesätyö vanhusten kotihoidossa teki 16-vuotiaaseen Silva Siponkoskeen lähtemättömän muistijäljen.

”Olin hoitajien työparina ja huomasin, miten eri tavoilla hoitajat menivät tilanteisiin. Kohtaaminen oli improvisaatiota, joka parhaimmillaan nosti arjen yläpuolelle. Periaatteessa yksinkertaisilla asioilla oli voimakas vaikutus”, Siponkoski muistelee 25 vuotta myöhemmin.

Nyt Siponkoski lähestyy samaa aihepiiriä hyvinkin systemaattisesti työnsä kautta, minkä seurauksena hoivakodeissa saatetaan ottaa asukkaat jatkossa entistä enemmän kokonaisuutena huomioon laajasti Suomessa, kenties myös muualla maailmassa.

Tätä on kuitenkin edeltänyt ohjaustoiminnan artenomien opinnot ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittaminen Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjänä -koulutuksessa Hämeen ammattikorkeakoulussa. Hoivakodit taas tulivat tutuiksi, kun Siponkoski tuotti kulttuuripalveluita Helsingin Seniorisäätiön hoivakoteihin – eli käytännössä toteutti asukkaiden toiveiden mukaista toimintaa sekä hankki erilaisia elämyksiä, kuten esiintyjä tai tyypillisesti kolmannen sektorin tuottamaa kulttuuritarjontaa.

Siponkosken mukaan kovin hyvin ei huomioda, että hoivassa on nyt viisi sukupolvea: 1910-luvulta 50-luvulla syntyneisiin. Hänen opinnäytetyöhönsä päättyi muun muassa havainto, että hoivakodeissa yleisesti tarjolla olevasta hengellisestä tarjonnasta oli kiinnostunut vain alle 20 prosenttia asukkaista.

”Ymmärrystä, millaista eri sukupolvien elämä on ollut, ei oikein ole. Mistä musiikista tykkää, esimerkiksi. Siellä alkaa olla niitä Uriah Heepin ja Rollareitten kuulijoita, kansan- ja iskelmämusiikin ystävien lisäksi.”

Parempaan suuntaan ollaan Siponkosken mielestä onneksi menossa, sillä kulttuuria on otettu mukaan sote-puolen koulutukseen. Yksi merkittävä ongelma on kuitenkin nykyinen hoivakotien tilasuunnittelu.

”Se ei mahdollista erilaista toimintaa. Ei ole työtiloja, viherhuonetta, kirjastoa. Tilat on viety pieneen ja usein kaiken toiminnan tulisi tapahtua hälyisessä ruokailutilassa.”

Persoonaa esiin Excelistä

Hoitajien työn tueksi on mahdollista saada tietoa hoivakodeissa yleisesti käytössä olevasta, kansainvälisestä RAI-LTC -järjestelmästä, johon kirjataan jatkuvasti tietoa asukkaista: esimerkiksi hoivan tarpeesta ja lääkityksestä. Lisäksi alkuhaastattelussa kartoitetaan henkilöön ja persoonaan liittyviä asioita, kuten ammatti, harrastukset, perhe ja kiinnostuksen kohteet.

”Minua alkoi kiinnostaa, miten tietovarantoa voisi hyödyntää myös kulttuu-



JAANA SILJAMÄKI

ripuolen toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen niin, että ihmisen persoona ja mieltymykset tulevat paremmin huomioiduiksi.”

Näin Siponkoski sai YAMK-opinnäytetyöhönsä aiheen, ja ”Excelin rakastajana” hän loi kulttuurisen henkilöprofiilin luhimalla tietoa RAI-järjestelmästä. Arvoja, asenteita, taustaa ja mieltymyksiä avaavia profiileja voi tiedon pohjalta laatia yksilö- ja ryhmäkohtaisesti. Toisin sanoen Siponkosken menetelmällä jo olemassa olevaa tietoa hyödynnetään uudesta näkökulmasta.

”Siinä missä seurataan haavanhoitoa, kaatumisia tai ravitsemusta, on mielestäni tärkeää ottaa huomioon henkinen puoli, etenkin kun dataa sen avaamiseen

”Miten tietovarantoa voisi hyödyntää myös kulttuuripuolen toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen niin, että ihmisen persoona ja mieltymykset tulevat paremmin huomioiduiksi.”

on olemassa muun muassa RAI-järjestelmässä. Jos ei elä merkityksellistä elämää, miksi tehdä mitään muutakaan”, Siponkoski kysyy.

Siponkoski pääsi jatkokehittelemään opinnäytetyönsä tuloksia kulttuurisen seniori- ja vanhustyön valtakunnalliseen verkostoon AILIin. Kulttuurinen henkilöprofiili on pilotoitu 12 kunnassa viime syksynä ja helmikuussa se tulee valtakunnallisesti käyttöön. Väestöllisesti vaikutus tulee ulottumaan yli 22 000 ikääntyneeseen, sillä järjestelmä on käytössä Suomen suurimmissa kaupungeissa Helsingistä Ouluun.

Koska kyseessä on kansainvälinen järjestelmä, Siponkosken ja AILI-verkoston työn tulokset saattavat päätyä myös maailmanlaajuiseen käyttöön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusprofessori, geriatrian dosentti **Harriet Finne-Soveri** poimi Siponkosken artikkelin esitettäväksi kansainväliseen InterRAI-konferenssiin Belgiaan helmikuussa.

Kylmiä väreitä, lämpimiä läikähdyksiä

Siponkosken mielestä vanhuuden tulisi olla loppuhuippennus, eikä mikään ”kauhea vaihe, jossa ihminen säilötään” jonnekin odottamaan kuolemaa.

”Se, että elämän loppuvaiheeseen panostetaan, luo toivoa kaikille, koko yhteiskunnalle ja nuorillekin.”

Kulttuuri ei ole vain konkreettisten kulttuurituotteiden tarjoamista, vaan myös huomion kiinnittämistä siihen, miten se tehdään.

”Jos katsotaan konserttia, niin himmennetään valot, annetaan käsiohjelma, on väliaikatarjoilua. Urheilukisoja katsoessa tehdään kannustusjoukkueet. Enemmän spehtaakkelia, sellaista, mikä nostaa karvat pystyyn itselläkin”, Siponkoski kuvailee.

Ihmisten taustaa ja osaamista voi ottaa huomioon arkisissa tilanteissa. Johtavassa asemassa työskennelleen voidaan antaa johtaa puhetta vaikka asukaskokouksessa. Etenkin muistisairaille on merkittävää päästä toteuttamaan omia vahvuuksiaan, tarttumalla johonkin tuttuun.

Miten tämä käytännössä voi toteutua, kun juuri on kohistu hoivakodeista, joissa ei välttämättä toteuteta perushoivaakaan?

SILVA SIPONKOSKI

- syntynyt 1978, asuu Helsingissä.
- Kulttuurisen vanhustyön asian tuntija AILI-verkostossa.
- Ohjaustoiminnan artonomi AMK 2014, YAMK-tutkinto Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjänä -koulutus 2017, Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Perustanut toiminimen Eukko. Tavoitteena kiertää eri paikoissa puhumassa ja kouluttamassa kulttuurista vanhustyötä.
- Harrastaa viherkasveja, hattuja ja dekkareita.

”Kokemukseni mukaan se ei ole koko totuus. Osassa paikoista tehdään todella hyvää työtä ja kulttuuritoiminta on kiinteä osa arkea. Mutta vanhukset ovat kyllä paikasta riippuen epätasa-arvoisessa asemassa.”

Vanhuus tulee kaikille, ja tulevat sukupolvet osaavat kenties eri tavalla vaatia ja ylipäänsä sanoittaa sen, mitä siltä toivovat. Siponkoskenkaan ei tarvitse asiaa pitkään miettiä.

”Jos olisin ihan muistamaton, haluaisin asua jossain isossa yksikössä, missä on mahdollisuuksia kohdata eri ihmisiä. Vanhan ajan vanhainkodissa, missä on puutarha, käytävillä taideteoksia, keittiössä omat keittäjät. Minulla olisi vielä valtaa ja ymmärrystä sisustaa huoneeni itse.”

JAANA SILJAMÄKI

Jaana Siljamäen juttu on julkaistu Hämeen ammattikorkeakoulun uutiskirjeessä 1/2020. www.hamk.fi/uutiskirje

Läheisen taloudellinen kaltoinkohtelu on kipeä asia



ISTOCKPHOTO

Omien läheisten: lasten, vanhempien, puolison, sisarusten tai muiden läheisiksi koettujen tekemä taloudellinen kaltoinkohtelu on herkkä ja vaikea asia. Siitä puhutaan vähän ja suurin osa tapahtumista jää vaikeumisen vuoksi piiloon. Varsinkin tilanteessa, jossa ikäihminen on riippuvainen kaltoinkohtelevan omaisensa hoi- vasta ja suojasta, ilmoituskynnys on korkea.

Toisaalta voi olla, että ikäihminen ei itse tiedosta tulevansa hyväksikäytetyksi, koska hän on sairas, muistamaton tai totuttua tapaa ei ole tiedostettu kaltoinkohteluksi. Oman lapsen kohdalla voi tuntea syyllisyyttä, että on itse tehnyt jotakin väärin eikä halua lapselleen vaikeuksia. Kaltoinkohtelun selvittäminen voi antaa mahdollisuuden kaltoinkohtelijan auttamiseksi, jos tällä on omia riippuvuus-, mielenterveys- tai talousongelmia. Näin tilanne voi helpottua.

Jotta tunnistamme itse kukin omissa elinpiireissämme tämän ilmiön, sitä on tuotava esille. Jokainen on omien eurojensa vartija. Jos siihen ei kykene itse, voi taloutta vartioida edunvalvoja. Tekemällä varhaisessa vaiheessa itse edunvalvontavaltuutuksen, voi vaikuttaa siihen kuka raha- ja muita tärkeitä asioita hoitaa tilanteessa, kun emme itse siihen enää kykene.

Läheisten tekemä kaltoinkohtelu voi olla vaikkapa hoivan antamatta jättäminen, mutta taloudellinen kaltoinkohtelu voi myös johtaa siihen. Kiinnitä huomiota ja tunnista seuraavia asioita tiedostaaksesi, käykö joku kukkarollasi ilman vapaaehtoista lupaasi:

- joku painostaa tai valehtelee rahojesi tai omaisuutesi saamiseksi
- joku ottaa talousasioitasi haltuun ilman yhteistä sopimusta ja lupaasi
- joku pyrkii estämään omien rahojesi käyttöä esim. ottamalla haltuun pankkikorttisi
- tilitapahtumissasi on outoja nostoja tai siirtoja
- perintälaskuja alkaa tulla
- kaupassa kävijä tai muu auttava henkilö ottaa yhä suurenevia palkkioita avustaan
- kykyäsi tehdä taloudellisia päätöksiä pyritään kyseenalaistamaan

Voimme myös miettiä tuttavapiirissämme olevien läheisten muuttunutta olemusta, joka huolestuttaa meitä. Onko hänellä kaikki hyvin?

Kaltoinkohtelutilanteisiin puututtaessa on tärkeää, että ollaan turvassa. Tilanne voi hämmentää ja voi olla tarpeen saada jonkun neuvoa asiaan esim. soittamalla **Suvanto-linjalle, joka päivystää tiistaisin ja torstaisin klo 13-15 numerossa 0800-06776.**

Edunvalvontavaltuutuksen ollessa muodollisesti oikein tehty, voi luottaa asioiden menevän tulevaisuudessa oman kirjatun tahdon mukaisesti. Edunvalvontaan voi hakeutua itse tai ilmoittaa maistraatille jonkun olevan edunvalvonnan tarpeessa. Maistraatti selvittää asian ja sieltä saa lisätietoa.

Hankesuunnittelijat
PIRJO LAVERI JA ERJA RONKAINEN
www.mummonmarkanvartijat.fi

Pankkien tiskeillä ei tasa-arvoa tarjota

Viisi vuotta sitten asiantuntijavirastoksi itseään kutsuma Kilpailu- ja kuluttajavirasto teki *Pankkipalvelut*-selvityksen. Siinä osoitettiin, että kuluttajilla, pankkien asiakkailta siis, on ”eriarvoiset mahdollisuudet hoitaa pankkiasioita erilaisista taustoista ja elämäntilanteista johtuen”.

Viime syksynä Finanssivalvontakin selvitti. ”peruspankkipalveluiden turvaamista” ja ”vaihtoehtoisia asiointitapoja”. Tulos oli karu asioinnissa, joka kosketti lukuisia ikäihmisiä. Palvelut heikkenivät, ja niiden hinta kallistuu, paikoin jopa moninkertaiseksi.

Kun Senioriliikkeen aluetoiminta syyskuun seminaarissaan Tampereella käsitteli ikäihmisten pankkipalveluita, tilaisuuteen tulvi väkeä niin, etteivät kaikki mahtuneet saliin. Tilanne kuvasti oivallisesti senioreitten tyytymättömyyttä pankkipalveluihinsa.

Päätös jatkaa aiheen parissa olikin oikea. Tammikuusakin sali oli täynnä, satakunta henkeä viritti tunnelman odotetun kireäksi. Se tiivistyi kysymykseksi siitä miksi tunnetuille ongelmille ei kuitenkaan tehdä mitään?

Onnellisten maa siirtyy nettiin

Tasavallassa on 310 kuntaa. Niistä 27 on ilman ainuttaakaan pankkikonttoria. Enimmin konttoreita on vain Suomi-neidon helmoissa, isoissa taajamissa siis. Sielläkin ollaan jo epätoivon kynsissä: jos konttori löytyy, sen palvelut on rajoitettu muutama tuntiin.

Yksin neljässä viime vuodessa pankkikonttorien ja siis käteispalveluiden määrä on pudotettu yli kahdella sadalla. Kasvua on osoittanut vain niiden konttoreiden määrä, jotka eivät tarjoa käteispalveluita.

On enemmän kuin ilmiselvää, että tämän onnellisten maan pankkitoiminta on tarkoitus sähköistää lopullisesti. Mitä tekevät ne, joilla ei ole kykyä tai halua käyttää tietokonetta?

Lue netistä, pankit vastaavat.

Pankeilla on käytössään yksinkertaiset keinot. Hinnoittelu on niistä yksi.

Esimerkki on Finanssivalvonnalta. Jos maksat seitsemän laskuasi verkossa, se maksaa 5,45 euroa. Jos onnistut löytämään pankkikonttorin, tiskillä sinulta vaaditaan 24,80 euroa. Se on miltei viisinkertainen korvaus siis.



MATTI LITUKKA

Kohtuuttomasti omasta rahasta

Kilpailu- ja kuluttajaviraston johtaja **Anja Peltonen** avasi Tampereella monelle kuulijalle uuden näkökulman.

Hän muistutti, että pankithan ovat velallisia, niillä on asiakkaitensa rahat. Oman rahan nostaminen omaan käyttöön ei saisi maksaa kohtuuttomasti.

Digitalisoituminen, myös monine hyvine ominaisuuksineen, ei ole kaikkien asiakkaiden yhteinen hanke. Sen takana ovat pankit.

Digitalisaatio jatkuu vahvana edelleen, mutta tuorein Finanssivalvonnan selvitys kertoo, että vaikka koko kansasta 83 prosenttia käyttää digipalveluita, niin tekee kaiken vanhimmasta väestä vain joka kolmas.

Tuohon ikäluokkaan kuuluu esimerkiksi jo osa paljon parjatuista suurista ikäluokista.

Vaihtaisinko pankkini?

Arkiseksi ymmärretyn pankissa käynnin tulisi sujua yksinkertaisemmin kuin vaikkapa teatterimatkan. Sellaista se kuitenkin monille on. Tämän esimerkin tarjosi Tampereella Anja Peltonen.

Samalla hän muistutti asiasta, jota moni ei ehkä ole tullut ajatelleeksi:

Tampereen pankkiseminaarissa esiintyivät vasemmalta kansanedusta Pia Viitanen, Finanssivalvonnan lakimies Armida Rantanen, Aito-säästöpankin talousasiantuntija Hanna Ahola ja Kilpailu- ja kuluttajaviraston johtaja Anja Peltonen.

- Pankkia voi helposti myös vaihtaa.

Helposti? Käytännössä pankkien vertailu on lähes mahdotonta. Hinnoittelu ja muu toiminta – jota usein kutsutaan palveluksi – on niin kirjavaa, että jopa valvovat viranomaiset ovat vaikeuksissa.

Yhdenmukaisuus ja tasa-arvoisuus ovat siis vahvasti valvovien viranomaisten varassa. Sellaisia ovat juuri tutut Kilpailu- ja kuluttajavirasto ja Finanssivalvonta. Ne ovat toimeliaita erityisesti kehityksen seuraamisessa ja kannanotoissa. Silti iso osa kansasta katsoo asioiden vain huonontuneen.

Kannanotot ja huomion kiinnittäminen eivät yksin riitä. Lakeja meillä toteuttaa tunnetusti valtiopäiville koontuva eduskunta. Vaikka sieltä voi helposti kerätä pari sataa myönteistä kannatusta tasa-arvolle, epäkohtia riittää.

MATTI LITUKKA



PÄÄKIRJOITUS

HELI STENVALL
päätoimittaja

Onko vanhuus vain kuluerä vai ...?

– kehittämisen kohde, jossa ratkaisut viipyvät kiistellessä

Kunnat ovat vastuussa asukkaidensa yhteiskunnallisista palveluista, kuten päivähoitosta, koulusta, terveydenhoidosta ja sen mukana myös vanhusten hoidosta.

Kunnat ovat ulkoistaneet noin puolet vanhusten hoivakotipaikoista yhdistyksille, yksityisille yrityksille ja kansainvälisille toimijoille, kuten Esperille, Attendolle, Mehiläiselle jne. Näin on etsitty säästöjä, jotka noin vuosi sitten todentuivat rumasti Valviran puuttumisena hoivakotien vakaviin puutteisiin. Jo sitä ennen hoitajat olivat kertoneet ongelmista vanhusten hoidossa.

Maineensa palauttamiseksi Esperin Care kokosi ryhmän vanhustenhoidon ja johtamisen huippuasiantuntijoita suunnittelemaan parannusehdotuksia. Ryhmän esitys luovutettiin ministeri **Krista Kiurulle**. Hyvä hoito vaatii sekä henkilökuntaa, asianmukaista asumista, kuntoutusta, hyvää johtamista että toiminnan jatkuvaa kehittämistä. Kaikki nämä työkalut ovat jo olemassa.

Tiedämme mitä pitäisi tehdä. Siihen tarvitaan vain sen tosiasian hyväksymistä, että meillä on 1,5 miljoonaa eläkeläistä, joista monet tarvitsevat jo nyt ja monet tulevat tarvitsemaan hoitoa ennen kuolemaansa. Tähän kuntien on varauduttava sekä suunnitelmissaan että talousarvioissa. Ei ole hyvä, jos asia koetaan ikävänä. Se pitäisi kohdata ratkaisukeskeisesti, innovatiivisesti ja humanin lämpimästi. Juuri niin kuin alalle hakeutuvat hoitajat haluavat.

Missä määrin vanhustenhoito voi olla bisnestä? Ei missään tapauksessa siinä määrin kuin se nyt on. Ilta-lehti otsikoi viime vuoden lopulla: *Vanhukset kärsineet epäkohdista, mutta hoivajättien johto tietää muhkeita summia – Attendo-pomolle yli 4,1 miljoonaa euroa*. Voiton rahoittavat pääosin kunnat, eli me kaikki myös eläkeläisveronmaksajat, ja se tehdään vanhusten ja hoitajien kustannuksella. Tältä tosiasialta on haluttu sulkea silmät.

Maineen menetys on uhka yrityksille. Esperin

Caren liiketoiminta on joutunut pankkien haltuun. Attendo, jota myös Valvira on kehottanut parantamaan hoidon laatua, on Ruotsin pörssissä antanut tulosvaroituksen. Esperin ja Attendon hoitopaikoissa olevat vanhukset ovat joka tapauksessa edelleen kuntien vastuulla siinä määrin kuin kunnat ovat ostaneet niistä hoitopaikkoja.

Tässä lehdessä kerrotaan **Silva Siponkosken** ideasta, jossa kunkin vanhuksen musiikkimuistot tukevat hyvää elämää. Professori **Erkki Vauramo** painottaa kuntoutusta, jossa säästytään pitkältä laitoshoidolta.

Presidentti Tarja Halonen kirjoittaa, kuinka ikääntyneillä itsellään on työkaluja selvittää arjestaan. Eri sukupolvien kokemukset tukevat myös kestävä kehitystä.

Jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija. Lukijoiden kirjoitukset kertovat tästä.



Urheiluhalleilla liikut edulliseen eläkeläishintaan!

Ohjatut lattia- ja vesiliikuntatunnit
arkisin klo 8.30–14.30* 10 krt / 58 €

*Tuote on voimassa 2 v ostopäivästä. Ryhmäliikuntahintaan sisältyy uinti (poikkeuksena välimaksu Vuosaarella 2 € ja Mäkelänrinteessä 3 €)

Ryhmäliikunta, uinti, vesijuoksu tai kuntosali
kertamaksulla, sarja- tai kausikortilla
edulliseen eläkeläishintaan. Ei jäsenmaksuja!

urheiluhallit.fi

URHEILUHALLIT

KALLIO | KONTULA | MALMI | MÄKELÄNRINNE | PASILA | SILTAMÄKI | TÖÖLÖ | VUOSAARI



YIT ASUNTOMYYNTI
Hatanpään valtatie 11, 1. krs
Palvelemme ma-pe klo 9-16
p. 020 433 4635
asuntomyynti.tampere@yit.fi



yit.fi/asunnot



NESTORIN ELLI
SENIORIKOTEJA NIEMENRANTAAN



TAMPERE NIEMENRANTA

Rakennamme lisää suosittuja koteja +55 -vuotiaille. Korkealaatuisissa seniorikodeissa on huomioitu esteettömyys ja asumisturvallisuus. Asukkaiden käytössä on monitoimipihan lisäksi viereisen Nestorin Aarteen monipuoliset hyvinvointipalvelut, kuntosali sekä uima-allas.

Tampereen Nestorin Elli

Kerrostalo | Federleyinkatu 8

Arv. valm. 5/2020. Lunastettava vuokratontti. C₂₀₁₃

Esim.	m ²	krs	mh.	2013 vh.
1 h+kt+alk	35,0	1/6	40 560	135 200
*Vuokratontin arvioitu lunastusosuus				8 225
2 h+kk	43,0	3/6	52 890	176 300
*Vuokratontin arvioitu lunastusosuus				10 105
3 h+kt+s	63,0	p/6	65 970	219 900
*Vuokratontin arvioitu lunastusosuus				14 805

yit.fi/nestorinelli

*Valinnainen, osakkeenomistajalla on mahdollisuus lunastaa huoneistokohtainen osuutensa tontin määräosasta yhtiölle ja vapautua tontin vuokravastikkeen maksamisesta.

2 h+kk, 43 m²



Eläkekeskustelumme ei suostu sammumaan



ISTOCKPHOTO

-Usinkaan hallitus ei unohda ideaa eläkerahas-toista.

Näin vakuutti Senioriliikkeen edellinen puheenjohtaja, kansanedustaja **Kimmo Kiljunen** *Helsingin Sanomissa* heti vuodenvaihteen jälkeen. Pontimena oli edellisen hallituksen aikainen ehdotus käyttää eläkerahas-toista 200 – 300 miljoonaa euroa eläkkeiden korottamiseen.

Pari päivää sen jälkeen saman lehden mielipidesivulla kaavilainen eläkkeellä oleva diplomi-insinööri **Matti Ris-sanen** kiisti sen, että eläkeläiset olisivat köyhtyneet. Hän muistutti, että ”eläkkeiden tason ei pidäkään seurata työ-elämässä nyt olevien luomaa arvonnousua”.

Johtopäätös tällaisista keskusteluista on, että eläkeasiat nousevat yhteiskunnallisen pohdinnan pintaan uudelleen ja uudelleen.

Keskeisiä kysymyksiä

Tuohon Mielipide-osaston ”keskusteluun” tiivistyy kansallisen eläkepolitiikkamme keskeisiä kysymyksiä.

Millainen on eläkeläisten hyvinvointi maailman onnellisimmassa maassa, todellisuudessa?

Onko meillä varaa käyttää noin 210 miljardin euron eläkerahastostamme niiden kokoon nähden vähäinen siivu eläkkeisiin? Rahastot ovat nykyisin lähes neljä kertaa valtion vuosittaisen talousarvion suuruiset.

Sopiiko huomautus ”työelämässä nyt olevien luoma arvonnousu” koko eläkejärjestelmämme henkeen ja toteutukseen?

Jatkuvaa kasvatusta

Tämä keskustelu on ehkä jäänyt työehtomarkkinoiden kiihkeän taistelun varjoon, mutta idea eläkerahastojen käytöstä elää. Sillä on hyvä kasvupohja.

Työeläkettä näet saa peräti 98 prosenttia suomalaisista vanhuuseläkeläisistä.

Työeläkevakuuttajien etujärjestö, ”työeläkealan äänek-

si” itseään kutsuva Tela ry. on laskenut, että eläkerahastojen varoista 65 prosenttia on nykyisten eläkkeensaajien säästöjä. Julkinen keskustelu, vaikkapa lehtien pääkirjoitukset, muistuttaa kuitenkin alati siitä, että eläkerahastoja tulisi jatkuvasti kasvattaa, jotta vuosikymmenen puolivälissä riittäisi jaettavaa.

Takaisin puoliväliin

Laajasti oikeudenmukaiseksi koettu eläkkeiden korjausliike indeksiä parantamalla päättyi tunnetusti aikanaan eduskuntaan.

Viimeisin lakialoite tähtää niin sanotun puoliväli-indeksin palauttamiseen ja sen toteuttamiseen tavalla, joka suosisi pienten ja keskisuurten eläkkeiden saajia ja tasoittaisi tulonjakoa. Vuosikymmenen aikana voitaisiin sitten arvioida niin eläkkeiden rahoitusta kuin niiden tasoakin.

Kuulut suuret ikäluokat ovat olleet eläkkeellä vuosikymmenen. Parin viime vuosikymmenen aikana eläkeläisten määrä on kasvanut toiselle miljoonalla. Se on nostanut eläkemenoja kaksinkertaisiksi.

Samaan aikaan eläkerahastot ovat noin kuusinkertaistuneet.

Järjestelmän pohja pitää

Tunnetut kaksisataa miljardia eivät riittäisi, jos jokainen suomalainen päättäisi nyt yhtäaikaaisesti ”siirtyä eläkkeelle”, eikä kukaan tekisi enää työtä. Niin tuskin tapahtuu, ja nykyisin uskotaan, että kansainvälisessä vertailussa hyvin menestyneen eläkejärjestelmämme toimii edelleenkin työeläkemaksujen pohjalla.

Yleisestä huolestuneisuudesta tunnetut milleniaalit, tämä Y-sukupolvi, on ehtinyt yhteisistä eläkesäästöistä ansaita vasta muutaman prosentin. Keskustelun desibelit ovat kuitenkin kasvaneet vauhdikkaasti.

MATTI LITUKKA

HEIKKO OSTOVOIMA

Ikäännyttyään, siirryttyään eläkkeelle siis, kansalaiset näyttäivät muuttuvan lukusarjoiksi ja tilastoviitteiksi taisteluun, jota suomalaisten sosiaaliturvasta ja hyvinvoinnista alati käydään. Siinä entisistä työntekijöistä on tullut yksinkertaisesti rasite kansantaloudellemme ja uhka 2040-luvulla ikääntyville nykynuorisolle. Niin annetaan ymmärtää.

Teollisuusliiton ja Teknologiateollisuuden alkuvuonna tunteita nostaneiden työehtosopimusneuvotteluiden aikaan Veronmaksajain Keskusliitto laski palkankorotusten vaikutusta niin sanottuun ostovoimaan. Siis kykyyn ostaa tavaroita tai muita hyödykkeiksi kutsuttuja asioita. Jos ansio ei kasva, ostovoima hiipuu, ja kansalainen kokee köyhtyvänsä.

Saman tekee tietenkin inflaatiokin, rahan arvon väheneminen. Inflaatio on Suomessa ollut pitkään laskussa.

Suomalaisten ostovoimaa on pidetty euroopalaisittain heikkona. Se on ollut perusteltua, sillä meillä ansiot ovat matalat, verotus tiukkaa, eikä kilpailukaan pidä hintoja täällä pohjantähden alla kurissa.

Ostovoiman puute kurittaa erityisesti senioreita. Puolitoista miljoonaa eläkeläistä saa keskimäärin runsaat 1 600 euroa kuukaudessa. Niin sanottu mediaani on 1 570 euroa.

Tämmöisen mediaanin tienaa hän, joka on kaikista harmaapäisistä keskimmäisin.

Helposti unohtuu se tosiasia, että alle tuhannen euron eläkeläisiä on meille iso joukko, 360 000.

”**Vasta** kahden prosentin palkankorotus kampeaa keskituloisen suomalaisen ostovoiman plussalle”, uutisoitiin nyt, kun teollisuuden työehdoista kiisteltiin, tai oikeammin sanottuna riideltiin. Teollisuudessa 3,3 prosentin työehtosopimus tehtiin kahdelle vuodelle. Keskituloisella, 3 500 euroa kuukaudessa tienaaavalla palkansaajalla 1,5 prosentin palkankorotus kasvattaa bruttotuloja 52 euroa kuussa.

Palkka ja eläke ovat osittain eri asioita, mutta 1 600 euron palkkaan yksi lisäprosentti toisi 13 euroa. Työeläkkeet nousivat juuri 1,23 prosenttia.

Köyhän prosentin ravintoarvo on tuntuvasti vähäisempi kuin vauraamman.

Kolme kirjettä

Turkulainen eläkeläinen ei peittele tunteitaan:

- Mitään konkreettista toimintaa arvokkaan vanhuuden saavuttamiseksi ei ole näkynyt. Eläkkeeni on alle tuhat euroa kuukaudessa. Puhun itsestäni, mutta tarkoitan kaikkia nälkäeläkeläisiä Suomessa.

Terävimmät piikit tässä kirjeessä osuvat eduskuntaan, ”joka ei ole välittänyt vähääkään eläkeläisten tilanteesta”. Vanhuus ei ole arvokas silloin, ”jos päivästä ja vuodesta toiseen joutuu istumaan neljän seinän sisällä”. Johtopäätös on yksinkertainen: ”ainoa tie arvokkaaseen vanhuuteen tarkoittaa riittävästi rahaa”.

- Muut lähtevät teatteriin tai matsiin, ruokasi on leipäjonosta, ja verenohennuksen viimeiset pillerit ovat taas menossa.

Kirje Turusta tuli, koska *Seniorilehti* kysyi eläkeläisiltä, miten he pärjäävät eläkkeillään.

Toisessa kirjeessä 72-vuotias nainen saa eläkettä vajaat tuhat euroa Ruotsista ja Suomesta, mutta asumistuki, yh-

teiskunnan avustus siis, nostaa tulot noin 1 300 euroon. Hän esittelee menonsa, kaikki meni.

Rouva nostaa kirjeessään esiin esimerkkejä.

Terveysasemalla tai mielenterveysklinikalla hoitoa ei saa 72-vuotias. On valittava yksityinen terapia, kallis tietenkin. Bussimatkoista taas tulee kalliita siksi, että älylaitteeton joutuu maksamaan kalliisti käteisellä:

- Ihmisellä pitää myös olla vapaus elää ilman älylaitteita, hiljakseen omaa elämänsä.

Kolmas kirje poikkeaa muista.

- Kysyitte miten pärjään eläkkeelläni. Vastaan hyvin. Tämä leskirouva ei paljasta eläkkeensä määrää, mutta sanoo versaalein. ISOIN KIRJAIMIN, kirjeessään näin:

- Saan suunnatonta turvallisuuden ja tyydytyksen tunteita siitä, että tulen toimeen puolella eläkkeestäni.

Selitys on **hänen** uskonnollinen vakaumuksensa. Vuodet ja vuosikymmenet ovat kasvattaneet vaaditut kymmenyksetkin viisinkertaisiksi.

Tämän tyytyväisen leskirouvan elämä näyttää sujuvan tavalla, joka ilmeisesti kelpaisi valtaosalle senioreistamme.

Oma kaksio on kaunis, siivooja käy kahdesti kuussa. Rollaattorin kyyti soveltuu lähipalveluihin, taksi vie etäämmäs. Ruokaa riittää, ja jääkaapissa on aina vierasvara. Vaatekauppaan ei ole asiaa, kaapissa näet riittää asusteita ”vaikka eläisin satavuotiaaksi”.

Diagnooseja on hänen mukaansa ”käsivarren mittainen lista”. Rouvan arvio kuitenkin on, että lääkitys on kunnossa, ja ”sydänkin palvelee loppuun asti”. Rollaattoriaan hän ulkoiluttaa kerran päivässä. ”Thania ihmissuh-teita” on paljon, ja ovikello voi soida milloin tahansa...

Rouva polkee kuntopyörää, soittaa pianoa ja ratkoo sudokuita. Hän käyttää jalkahoitajaa, kampanjaa ja hammashoitoa säännöllisesti. Säästöjä ei enää hänen mukaansa kerry, ”mutta enhän saa täältä mitään mukaanikaan”.

KOLME KIRJETTÄ, ELÄKELÄISILTÄ

Eläkerahastot kasvaneet räjähdysmäisesti vuonna 2019

Suomen suurimmat työeläkeyhtiöt Varma ja Ilmarinen saivat viime vuonna ennätyksellisen 12 % tuoton eläkevaroille. Varman sijoitukset tuottivat 5,2 miljardia ja Ilmarisen 5,4 miljardia euroa. Alustavien arvioiden mukaan eläkerahastot kasvoivat yhteensä 18 – 22 miljardia euroa!!

Summat ovat huikeita! Luvut ovat täysin surrealistisia, kun niitä verrataan hallituksen tekemiin takuu- ja kansaneläkkeiden korotuksiin. Niihin käytettiin budjettivaroja 183 miljoonaa euroa. Enempää ei ollut rahaa.

Hallitusohjelmassa on kirjaus: ”Käynnistetään kolmikantainen selvitys siitä, miten työeläkejärjestelmän sisällä voitaisiin parantaa pienimmillä työeläkkeillä olevien asemaa.” Haetaan keinoja, joiden avulla voitaisiin nostaa alle 1 400 euron työeläkejä nettomääräisesti 100 eurolla.

Hallitusohjelman kirjaus on ennakkoluuloton. Se avaa vihdoinkin keskustelun siitä, missä määrin valtakunnan suurimman pääomakeskittymän, eläkerahastojen tuottoja voitaisiin käyttää siihen, mihin ne on tarkoitettu, eli eläkkeisiin. Tuotot siis olivat viime vuonna noin 20 000 miljoonaa euroa!

Eläkeyhtiöiden edusmiehet ilmoittivat ykskantaan, että ylimääräisiä varoja ei

ole. Telan toimitusjohtajan **Suvi-Anne Siimekseen** mukaan: ”Se olisi joltakin pois”. Akavan puheenjohtaja **Sture Fjäder** on kategorisempi: ”Ei käy. Työeläkejärjestelmän tehtävä ei ole hoitaa sosiaaliturvaa.”

Eläketurvakeskuksen toimitusjohtaja **Mikko Kautto** päivittelee: ”Syntyvyyden lasku on ratkaisevasti heikentänyt työeläketurvan rahoitusnäkyä.” Työntantajien EK:n asiantuntija **Vesa Rantalhalvari** on täsmällinen: ”Eläkerahastoissa ei ole senttiäkään ylimääräistä.”

Eläkejärjestelmän edustajat puhuvat kuin omista rahoistaan. Kyse on kuitenkin eläkeläisten eläkesäästöistä. Eläkerahastoissa olevasta yli 210 miljardista eurosta on Telan laskelman mukaan 65 % (140 miljardia) nykyisten eläkkeensaajien säästöjä. Eikö heillä ole oikeutta saada rahastojen tuotosta edes pientä osaa?

Eläkeläiset ovat Suomen ainoa tulonsaajaryhmä, joka lakisääteisesti köyhtyy. Syynä on taitettu indeksi. Kun se 1995 hyväksyttiin, puhuttiin ”eläkepommista” suurten ikäluokkien eläkkeelle siirtymisen pelossa. Päätettiin laskea eläketasoa ja kasvattaa rahastoja, joita piti purkaa, kun suuret ikäluokat ovat eläkkeellä.

Kukaan ei tänään puhu rahastojen purkamisesta. Kaino toivomus on, että saataisiinkin eläkekorotuksiin edes pieni siivu

rahastojen tuotosta. Se ei käy, sillä nyt on huoli alhaisesta syntyvyydestä. Ei ole epäilystä, etteivätkö eläkeyhtiöt keksi syitä pitää rahastot koskemattomina.

Totta, jos mikään muu yhteiskunnassa ei muutu, niin alhainen syntyvyys vaikuttaa 30-50 vuoden päässä rahastojen tuleviin kertymiin. Mutta yhteiskunta muuttuu.

Alhainen syntyvyys nostaa automaattisesti työllisyysastetta. Työn tuottavuus on puolen vuosisadan päässä eri kuin tänään. Maahanmuutto paikkaa työvoimapulaa. Yli 65-vuotiaiden työllisyysaste tulee olemaan eri tasolla kuin nykyisin. On tahallista liioittelua ottaa yksi muuttuja, alhainen syntyvyys, erilleen muista ja yrittää sen varassa ennustaa tulevaa.

Mennyt on faktaa. Eläkerahastot ovat pullistuneet vuodesta 1995 keskimäärin 8 miljardia euroa vuodessa. Viimeisen 25 vuoden aikana rahastot ovat kasvaneet joka ikinen minuutti 21 000 euroa – eikä senttiäkään ylimääräistä ole!?

Finanssivalvonta on kritisoinut eläkeyhtiöitä asiakashyvitysten maksamisesta suurimmille työnantajille. Finanssivalvonnan mukaan eläkevaroja käytetään näin väärin 200 – 300 miljoonaa euroa vuodessa – eikä senttiäkään ylimääräistä ole!?

Finanssivalvonnan laskelman mukaan ulkomaiset sijoitusrahastot laskuttavat elä-

kerahastoja vuosittain 1,4 miljardia euroa sijoituskuluina. Nämä rahat olisivat käytettävissä eläkkeisiin, jos otettaisiin mal-
lia kansainvälisistä eläkerahastoista, jotka pääsääntöisesti sijoittavat indeksirahastoihin – eikä senttiäkään ylimääräistä ole!?

Eläkeyhtiöiden johdon hylppeat palkkiot, jotka toimitusjohtajien osalta ovat lähes miljoona euroa vuodessa, ärsyttävät monia. Lakisääteisten tehtävien rutiinihoidosta maksetaan käsittämättömiä summia – eikä senttiäkään ylimääräistä ole!?

Kansainvälisesti on arvosteltu Suomen eläkejärjestelmän korkeita hallintokuluja, jotka vakuutettua kohden ovat 48 euroa korkeammat kuin keskimäärin vastaavissa järjestelmissä maailmalla. Suomen eläkeyhtiöiden hallintokulut ovat yli 500 miljoonaa euroa vuodessa. Eläkejärjestelmämme on kallis ja tehoton. Sitä rasittaa hallinnollinen päällekkäisyys ja näennäiskilpailu – mutta senttiäkään ylimääräistä ei ole!

Eläkeyhtiöiden edustajat maksimoivat viimeiseen asti valtaansa ja bonuksensa sijoittaa aktiivisesti kansalaisten eläkevaroja. Poliittisen järjestelmän ei pidä työeläkejärjestelmään puuttua!

KIMMO KILJUNEN

PIENTÄ JA SUURTA KURJUUTTA ELÄKEIÄSSÄ

Ilman rahaa ei tule toimeen

Mielikuvat kolmannelta iästä kuluuttamisen mahdollisuuksien äärellä kuulostavat houkuttelevilta. Matkustetaan, harrastetaan ja nautitaan ansaituista eläkevuosista vailla huolia. Näin onnellisesti ei kuitenkaan ole kaikkien vanhuseläkeläisten elämä vaan on iso joukko ihmisiä, jotka elävät pienen eläkkeen varassa. Helsingin kaupungin gerontologisen sosiaalityön julkaisema sosiaalinen raportti vuodelta 2019 kuvaa asiakkaiden köyhyyttä ja huono-osaisuutta.



ISTOCKPHOTO

Köyhyyttä on monta lajia

Taloudellinen köyhyys havaittiin yhdeksi köyhyyden ilmenemismuodoksi. Vähävaraisen asiakkaan eläke voi olla jopa alle 1000 euroa. Eläkekertymä on jäänyt pieneksi rikkonaisen työelämän, sairauksien ja naisilla varsinkin palkattoman hoivatyön vuoksi. Elämäntapahtumat, kuten avioero ja leskeys, voivat johtaa taloudelliseen ahdinkoon.

Köyhän eläkeläisen tulot koostuvat takuueläkkeestä, kansaneläkkeestä ja etuuksista. Rahat eivät riitä kaiken, joten toimeentulotuen hakeminen on toistuvaa. Hakuprosessi on ahdista-va ja raskas. Huono taloudellinen tilanne vaikeuttaa perustarpeista huolehtimista. Jotkut turvautuvat pikavippeihin ja kulu-
tusluottoihin paikatakseen taloutta.

Havaitsimme myös sosiaalisen köyhyyden olemassaolon. Sillä tarkoitetaan elämäntapahtumien pienentämistä ja elämäntapahtumien kapeutumista. Kyse on osallisuuden puutteesta. Sosiaalisen köyhyyden takaa löytyy sairauksia, elämäntapahtumien

vaikeuksia ja toimintakyvyn alenemista. Läheisverkosto on pieni. Olo voi tuntua turvattomalta, on päihteitä ja mielenterveysongelmia.

Kolmas köyhyyden ilmenemismuoto on rakenteellinen köyhyys. Raportissa sillä tarkoitetaan palvelujen käyttämistä – tai paremminkin niiden käyttämättä jättämistä. Ihmisellä on vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan palveluja ja taloudellista tukea. Erityisesti Kelan toimeentulotuen hakeminen koettiin hankalana. Myös pankkipalveluiden käyttö ja digitaalisten palveluiden omaksuminen koettiin vaikeina. Pienituloisella eläkeläisellä on vähän todellisia valinnanmahdollisuuksia hankkia ja käyttää tarvitsemiaan palveluja.

Lievittämisen mahdollisuuksia

Raportissa ehdotetaan keinoja köyhyyden ja huono-osaisuuden helpottamiseksi. Yhteiskuntapoliittiset keinot liittyvät esimerkiksi asuntopoliittikkaan. Tarvitaan edullisia vuokra-asuntoja, jotka on kohdennettu tulojen mukaisesti. Eläket-

tä saavan asumistuen ja hoitotuen nostaminen helpottavat osaltaan köyhyyttä. Lääkekatto on monelle pienituloiselle korkealla. Lainsäätäjä voi vaikuttaa myös pikavippifirmojen toimintaan.

Kaupungin, kuten Helsingin, toimenpiteitä voisivat olla maksuttomat palvelut tai alennetut palvelumaksut vähävaraisille. Niitä ovat kotihoidon maksujen poisto tai alentaminen sekä maksukattoihin vaikuttaminen. Laskutusprosessia on kehitettävä, jotta laskujen maksuun tulee väljyyttä eivätkä laskut automaattisesti mene perintään ja sitä kautta ulosottoon.

Köyhyys tulee kalliiksi

Vanhuuseläkkeellä olevien elämä Suomen suurimmassa kaupungissa voi olla sinnittelyä ja varsin pienten tulojen varassa elämistä. On ihmisiä, jotka eivät ota vastaan tarvitsemaansa palvelua johtuen taloudellisesta tilanteestaan. Elämä voi olla pientä tai jopa suurtaakin kurjuutta, jossa tili on tyhjä, koti epäsiisti, ravinto niukkaa ja osallistumisen mahdollisuudet ulottumattomissa. Vanhusväestö on moninainen. Myös palvelutarpeet ovat moninaiset. Kaikkiin tarpeisiin ei nykyisellä tarjonnalla pystytä vastaamaan.

Vanhuuseläkeläisten köyhyys olisi otettava vakavasti. Vähävaraisuus ja köyhyys yhdistettynä huonoon terveyteen ja osallistumismahdollisuuksien puuttumiseen tulevat taloudellisesti kalliiksi. Euroopan neuvosto on kritisoinut Suomea siitä, että perusturva on riittämätöntä.

EIJA KASKIHARJU
Erityissosiaalityöntekijä, Helsinki

www.senioriliike.fi

ASIANAJOTOIMISTO
TAMMER-JURISTIT

Laadukasta ja
asiakasläheistä palvelua
vankalla kokemuksella ja
näkemyksellä.

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

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

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

ASIANAJOTOIMISTO
TAMMER-JURISTIT OY

Toimistot Tampereella ja Helsingissä
www.tammer-juristit.fi



MATTI LITUKKA

VAPAAEHTOISET TEKEVÄT MONET TOIMET MAAMME PALVELUTALOISSA

Soitto on hymyistä tehty

Hymyhuulet suukon saavat, hymy huulet huomataan. Hymyhuulet parin löytävät, ja valat vannotaan.

Tavallisena talvisen harmaana perjantaina Syystien seniorikeskuksessa Helsingin Malmilla Times-yhtye tarjoilee tänään asukkailla aihetta hymyyn. Puolisensataa kuulijaa yhtyykin entisten vuosikymmenien laulujen tuttuihin kertosäkeisiin: *Anna pois mun kitarain*, tai *mut oi Mary Lou mä takaisin tahtoisin kuitenkin sydämein*..

Tapahtuu jotain, minkä jokainen tietää, mutta joka on myös tieteellisesti todistettu. Musiikilla on parantavia vaikutuksia. Sitä käytetään myös lääkkeenä. Aivotukija onkin sanonut:

- Iloinen musiikki muuttaa kuulijan iloiseksi, rauhallinen rauhalliseksi.

Miksi emme uskoisi. Jo antiikin kreikkalainen filosofi ja tiedemies **Aristoteles** suositteli ”huilumusiikkia tunnekuohuihin”.

Hoiva vaatii paljon käsiä

Syystien keskus tunnetaan poikkeuksellisen runsaasta viikkotarjonnastaan. Noin 130 asukkaalle on tarjolla runsaasti monenlaista toimintaa musiikista leivontaan, lukemisesta elokuviin.

- Aika kuluukin täällä hyvin, rouva **Irma Mielonen** vakuuttaa. Hän on asunut Malmilla pari vuotta:

- Paljon jäi pois entisiä harrastuksia, mutta paljon on tullut tilallekin. Entiselle keittäjälle esimerkiksi leipojen piiri. Sen tuotteet tunnetaan.

Paljolle toiminnan tarjonnalle on perusteensa. Irma Mielonen muistuttaa tunnetusta tosiasiasta. palvelutalojen asukkaiden kunto vaihtelee, niin myös kyky osallistua harrastuksiin..

Eläkeläisille hyvää oloa

Niinpä monipuolinen hoiva vaatii useita käsiä.

Näin Irma Mielonen osuu keskeiseen asiaan.

Tuskin on laajasti tiedossa, miten paljon Suomessa senioriväen avustajina on vapaaehtoisia, esimerkiksi ulkoiluttamassa tai jopa bingossa.

- Merkittävän monet vapaaehtoisista ovat itse eläkeläisiä, asiakasneuvoja **Mika Oinonen** huomauttaa. Hänellä on selkeä tulkinta:

- He saavat näin hyvää oloa myös itselleen.

Syystiellä Mika, ”Ompuksi” kutsuttu, tiedetään keskuksensa monien vapaaehtoisten tapahtumien kättilöksi.

Joulua tagalogiksi

Tukkimäen Elsie, Saarisen Timon, Penttilän Erkin ja Karhin Kimmon Timels ei ole ensi kertaa Syystielläkään. Viitisen vuotta tämä vapaaehtoisten bändi on

Timels, Erkki Penttilä vasemmalla, Kimmo Karhi ja Timo Saarinen työstävät iskelmien aikakautta. Se panee kuuntelijat miettimään. Vakiojäsen Elsie Tukkimäki oli huiluineen tällä kerralla porukasta poissa.

ehtinyt kiertää moniaalla, myös palvelutaloissa.

Erikoiseksi esimerkiksi kelpaavat vaikka käynnit täällä joulua viettäville rahtilaisille.

Liekö maassa montakaan yhtyettä, joka on harjoitellut joulun sävelmiä Filippiinien kielellä, tagalogiksi? Ja vielä vapaaehtoisesti.

Ei yksin suruista

Kanteletar väittää tunnetusti soiton olevan ”suruista tehty”. Tieteilijät muistuttavat, että kaikissa kulttuureissa laulusta saadaan uskoa, toivoa ja lohtua. Iloinen laulu voimauttaa, kaihoisissa sävelmissä muistellaan mennyttä ja käsitellään kaipausta.

Arkisesti tiedetään musiikin vaikuttavan muun muassa verenpaineeseen, sydämen sykkeeseen ja aivojen verenkiertoon.

Syystiellä Timels muistuttaa: *En tunne sydän surua, ei paina murhe muu.*

MATTI LITUKKA



MATTI LITUKKA

Irma Mielonen ja Mika Oinonen ovat tapahtumien tunti-joita Syystiellä. Mitä uutta on hankkeilla?

Musiikki on tehnyt tehtävänsä, kiitos siis. Kuuntelijalla on asiaa laulaja Kimmo Karhille konsertin jälkeen.



Valontuoja-palkinto Tuula Visalle

Nettirakkaushuijarien uhreja auttava **Tuula Visa** sai Suvanto ry:n valontuoja palkinnon vuonna 2019. Palkinto jaetaan vuosittain yksityiselle henkilölle tai yhteisölle, joka on merkittäväällä tavalla edistänyt vanhusten tasa-arvoista ja oikeudellista asemaa, turvallisuutta ja hyvinvointia. Valontuoja-palkintoesine on taidetakoja Heikki Suikin suunnittelema rautainen kynttilänjalka.

Tuula Visa on pontevalla vapaaehtois-toiminnallaan nostanut erityisesti ikääntyviin kohdistuvia nettirakkaushuijauksia julkisuuteen ja asiantuntijoiden tietoon. Hän on pystynyt estämään rahansiirtoja ja tuonut valoa, iloa ja lohtua suurelle joukolle ikääntyneitä.

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry tukee kaltoinkohdeltuja vanhuksia. Kaltoinkohtelu voi olla fyysistä tai psyykkistä lähisuhdeväkivaltaa tai rakenteellista, yhteiskunnallista väkivaltaa. Suvannolla on pääkaupunkiseudulla vertaistukiryhmiä, ammatillisia tukihenkilöitä ja valtakunnallinen Suvanto-linja 0800 – 06776, jonne voi soittaa. Suvannon Mummonmarkan vartijat -hankkeessa pureudutaan vanhusten taloudelliseen kaltoinkohteluun.

LISÄÄ TIETOA:
Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry
www.suvantory.fi



ISTOCKPHOTO



Arkista kompurointia digimaailmassa

Ystäväni halusi varata taloyhtiön pesutuvan. Hän oli kadottanut muovilätkän, jolla pesutuvan tilaustaulu tunnistaa asukkaan. Onneksi taloyhtiön toimistosta saatiin tilattua uusi. Ystävällinen toimihenkilö antoi myös ohjeet, kuinka pesutuvan voi tilata myös netin kautta.

Sepä kätevää.

Mutta ohjelma ei toiminut, vaan ilmoitti ”virhe varauksia haettaessa”. Uudestaan toimistoon ja virkailija koetti itse kuinka varaus toimii. Ei toiminut hänelläkään ja virkailija teki vikailmoituksen.

Muovilätkä saapui parin päivän kuluksi ja uudestaan tilaamaan pesutupaa. Varaus ei auennut lätkällä. Soitto huol-

tomiehelle, joka totesi saman. Lätkä ei toiminut.

Tällä välin ystäväni löysi kadoksissa olleen muovilätkän. Se toimi ja pesula saatiin tilattua. Onneksi on ihmisiä, jotka toimivat välikäsinä.

Yhteys nettipankkiin lukittui. Naapurini oli kaksi kertaa joulun tiennoilla näpytellyt nettipankkiinsa väärän salasanan. Siitä pankki ei tykännyt ja lukitsi yhteyden niin, että naapurini ei enää päässyt omalle tililleen.

Hän meni käymään pankkiinsa ja kertoi ongelman. Mukanaan hänellä oli passi, joka pahaksi onneksi oli mennyt vanhaksi viime kesänä. Pankki ei palvel-

lut ilman voimassaolevaa henkilötodistusta.

Netin kautta naapurini ei voinut tilata uutta passia, koska siihen hän olisi tarvinnut pankkitunnuksiaan, joten hän otti taksin ja ajoi poliisilaitokselle passikuva mukanaan. Se ei kelvannut. Onneksi poliisilaitoksen vieressä oli valokuvaamo, josta uusi valokuva lähetettiin passinvalmistukseen.

Sitten odottamaan passin valmistusta ja uusi kierros poliisilaitokselle ja sieltä pankkiin, jotta nettipankki saatiin avattua.

Hankalaa. Pieni virhe voi jumittaa monta muutakin palvelua.

HS

TerveysHelppin avulla etälääkäripalvelut ovat aina ulottuvillasi.

TerveysHelppi ottaa terveysasiasi haltuun kokonaisvaltaisesti. Asiakkaanamme saat yhteyden terveydenhoidon ammattilaisiin, korvausasiasi vireille sekä ohjauksen hoitoon – joko välittömästi etälääkärille tai eteenpäin perinteiselle vastaanotolle. Jos sinulla on LähiTapiolan henkilövakuutus, palvelumme on jo käytössäsi.

Tutustu palveluun tarkemmin ja lataa TerveysHelppi-applikaatio puhelimeesi:
lahitapiola.fi/terveyshelppi



Palveluntarjoajat: TerveysHelppi:
Mehiläinen Oy ja Terveysvakuutus:
LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö
ja LähiTapiola alueyhtiöt.



Uni, paasto ja ruokailutavat vaikuttavat muistisairauden syntymiseen

Muistisairaus on autioma, jossa eläydettäviä keitoita on jatkuvasti vähemmän ja vähemmän. Muistot häviävät ja niiden mukana muistot rakkaista ihmisistä. Maailmanlaajuisesti muistisairaiden määrä kasvaa räjähdysmäisesti. Vuonna 2015 maailmassa arvioitiin olevan jo lähes 50 miljoonaa muistisairasta ja määrän arvioidaan kaksinkertaistuvan joka 20. vuosi. Muistisairauksia tutkitaankin intensiivisesti, sillä niitä pidetään ikääntyvän väestön yhtenä suurimpana ongelmana.

Lääkärit ja tutkijat suosittelevat **sydän-terveellistä ruokavaliota, liikuntaa ja aivovoimistelua** muistisairauden ehkäisyksi tai siirtämiseksi myöhäisemmäksi, mutta näilläkään ohjeilla ei lopullista tulosta luovata. Tepsivää lääkettä ei ole löydetty. Syitä muistisairauksien syntymiseen etsitään kiihkeästi.

Viime aikoina on puhuttu **unen tärkeydestä**. Unen aikana aivot puhdistuvat. Päivällä valveen aikana kertyneet tarpeettomat aineenvaihduntatuotteet ja kuona-aineet

poistuvat unen aikana verenkiertoon.

Myös **paastoa on pidetty aivoterveellisenä** jo antiikin ajoista. Paasto onkin hyvin monissa uskonnoissa tavanomainen rituaali.

Vuonna 2016 Nobel palkinnon sai japanilainen **Yoshinori Ohsumi** solujen kierrätysmenetelmän selvittämisestä. Hänen tutkimuksensa selvittivät miten, erityisesti aivot kierrättävät sairaat ja kuolleet solut terveiden energiaksi ja rakennusaineiksi. Solujen uusiokäyttö eli autofagia käynnistyy, kun ollaan silloin tällöin ilman ravintoa

niin kauan, että keho siirtyy käyttämään rasvavarastoja energiaksi.

Pätkäpaastossa ruokailuväli on 16-18 tuntia yhtenä tai kahtena päivänä viikossa. Ateriat sovitetaan 8 tunnin aikaikkunaan. Pätkäpaasto ei luonnollisestikaan sovi kaikille. Esteenä voivat olla erilaiset perussairaudet ja/tai runsas lääkitys.

Myöskään täysin varmaa tietoa ihmisen muistisairaudesta ei ole.

HS

Aitoa vuorovaikutusta!

Tuomme uutta ajattelua terveydenhuoltoon. Johanneksen Klinikka on suomalainen, kodinomainen lääkäriasema. Toimipisteet sijaitsevat Tampereen ja Kangasalan keskustassa. Pääset asiantuntevaan hoitoon nopeasti.

Hyvää hoitoa kaikille.



LÄÄKÄRIASEMA
JOHANNEKSEN KLINIKKA

Satakunnankatu 28 A, Tampere | Eevantie 4, Kangasala
Varaa aika 020 70 7000 tai www.johanneksenklinikka.fi

KORSISAARI

Taksinkuljettajaksi?

Onko sinulla tai tutullasi aikaa ja haluaisit edelleen olla osa toimivaa työyhteisöä ja ansaita lisätuloja.

Taksinkuljettajan koulutuksen haku päättyy 12.3., koulutus järjestetään 23.3.-12.6. Helsingissä Malmilla

korsisaari.fi/hae



Vesiliikunta hellii niveliä

Vesiliikunta hellii niveliä. Vesiharjoittelussa veden noste avustaa ja helpottaa, jolloin kuormitusta on vähemmän. Erityisesti kipeille niveliille vesiliikunta tuo helpotusta.

Espoossa on tajuttu vesiliikunnan terveyttä edistävä merkitys ikäihmisille. Kaikki yli 68-vuotiaat pääsevät maksutta uimahalleihin. Tämä näkyy myös käytännössä. Iloisia uimareita polskii päivisin espoolaisissa uimahalleissa.

Mikä tilanne on Suomen muissa kunnissa? Kuinka monta ikäystävällistä kuntaa on Suomessa, jossa eläkeläisten liikuntaa tuetaan?

Kerro meille! Ehkä näin saamme lisää ikäystävällisiä kuntia: toimisto@senioriliike.fi tai lähetä kirje: Suomen Senioriliike - arvokkaan vanhenemisen puolesta ry c/o Kuntoutussäätiö, Pakarituvantie 4-5, 00410 Helsinki.

HS

Jokaisella on oikeus tehdä huoli-ilmoitus vanhuksesta

Ikääntyneiden asema, palveluiden saanti ja riittävyys sekä hoivan laatu huolettavat monia. Vanhuspalvelulakiin sisältyy pykälä (25§) ikääntyneitä koskevasta huoli-ilmoituksesta, virallisesti *Ilmoitus iäkkään henkilön palvelutarpeesta*. Vastaava huoli-ilmoitus sisältyy myös sosiaalihuoltolakiin. Huoli-ilmoitus on kuitenkin valitettavan huonosti tunnettu asia.

Huoli-ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa, silloin kun syntyy huoli siitä, että ikääntynyttä kohdellaan kaltoin, hän ei saa tarvitsemiaan palveluja tai on huoli hänen arjessa selviytymisestään. Huoli-ilmoitus on meidän jokaisen oikeus ja samalla välittämisen teko. Huoli-ilmoituksen voi tehdä nimettömänä.

Ammattilaisilla (sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla, poliiseilla sekä hätäkeskuksen ja pelastustoimen henkilöstöllä) on lakiin kirjattu velvollisuus tehdä vastaava huoli-ilmoitus, jos he työssään kohtaavat ikääntyneitä, joiden tilanne huolestuttaa. Kunnan viranomaisilla on velvollisuus selvittää ilmoituksen kohteena olleen ikääntyneen palvelutarve ja tilanne.

Tällä hetkellä huoli-ilmoitus tunnetaan valitettavan huonosti. Käytännöt eri kunnissa vaihtelevat eikä tietoa tai lomakkeita löydy helposti. Huoli-ilmoituksesta käytetään myös monia eri nimiä, mikä mutkistaa asiaa. Lain mukainen nimi, *ilmoitus iäkkään henkilön palvelutarpeesta*, ei kerro parhaalla mahdollisella tavalla sitä, mistä asiassa on kyse eikä kansalaisten voida olettaa muistavan tuota virallista nimeä. Välillä ilmoituksesta käytetään myös nimeä vanhusilmoitus tai vanhustensuojeluilmoitus.

Huoli-ilmoituksen käytännöt tulisi yhtenäistää

valtakunnallisesti. Puhelimitse tehtävään huoli-ilmoitukseen tulisi olla keskitetty, helposti saatavilla oleva ja aukioloiltaan riittävän laaja palvelunumero. Valtakunnallisesti tulisi myös seurata ja tilastoida huoli-ilmoitusten määriä ja sitä, mihin toimenpiteisiin ilmoitukset ovat johtaneet. Tällä hetkellä tämän pykälän toteutumista ei ole valtakunnallisesti seurattu.

Lain hyvä tavoite huolen ilmoittamisesta ei toteudu, ellei käytäntöjä yhtenäistetä ja tietoisuutta tästä oikeudesta vahvisteta. Tarvitaankin vaikuttamistyötä niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti, jotta huoli-ilmoituksen käytännöt paranisivat.

Huoli-ilmoituksen voi aina tehdä kaupungin/kunnan johtavalle sosiaalityöntekijälle tai vanhustyöstä vastaavalle työntekijälle, jos ei tiedä oikeaa osoitetta ilmoituksen vastaanottajasta omassa kunnassa. Pääkaupunkiseudulla huoli-ilmoitukset osoitetaan Helsingissä Seniori-infoon (09 3104 4556) ja Vantaalla seniorineuvontaan (09 8392 4202) sekä Espoossa seniorineuvonta Nestoriin (09 816 33 333).

Lähes kaikki tuntevat lastensuojeluilmoituksen ja toimivat hädässä olevan lasten auttamiseksi. Toivoisi todella, että ikääntyneitä koskeva huoli-ilmoitus tunnettaisiin yhtä vahvasti ja apua sekä tukea tarvitsevat ikääntyneet saisivat tarvitsemaansa apua tilanteisiinsa.

Huoli-ilmoitus on upea ja tärkeä asia heikoimmassa asemassa olevien ikääntyneiden auttamiseksi, kunhan tietoisuus siitä saadaan vain leviämään.

SATU TAIVEAHO

*Turvallisen vanhuuden puolesta
– Suvanto ry*

Hae tuettua lomaa!

Tuettuja hyvinvointilomia myönnetään taloudellisin ja terveydellisin perustein tai jos perhetilanteesi on erityisen kuormittava. Lomahakemus tehdään netissä. Ellei netti ole vielä hallussasi, pyydä apua hakemuksen tekemiseen kotihoidolta, kirjastosta, vanhusten keskukselta tai lähiomaiselta.

- www.solaris-lomat.fi > lomateemat > ikäihmisten-hyvinvointiloma
- Hyvinvointilomat.fi

Laadukkaalla ruualla laadukas vanhuus

Ihmiset ikääntyvät biologisesti eri tahtia – ikää ei voi aina määritellä kronologisen iän mukaan. Tahitiin vaikuttavat geenit, elämäntyyli, ravinto ja ympäristötekijät. Kun tapahtuu yllättäviä muutoksia esimerkiksi loukkaantumisen tai sairastumisen myötä, vaikuttaa kuntoutumiseen se, kuinka hyvin solut saavat ruuasta parantumiselle tarpeellisia ravinteita. Esimerkiksi katkenneen luun uudelleen luutuminen riippuu ruuansulatuksesta, D-vitamiinin riittävydestä, kalsiumrikkaan vihreän määrästä ruokavaliossa ja suojaravintoaineitten saatavuudesta. Solujemme ravinto on saatava suun kautta ja kuntoutuminen hyvällä ruokavaliolla tapahtuu aivan eri tahtiin kuin pulla-peruna -dieetillä.

Vanhenemiseen liittyy lukuisia biologisia, yksilöllisiä muutoksia, jotka vaikuttavat ravintoaineiden hyväksikäyttöön. Näitä ovat mm. ruuansulatussyömyien tuotanto, elimistön kuonanpoiston hidastuminen, vatsahappoerityksen muuttuminen ja suoliston kyky imeyttää ravintoaineita elimistön hyödynnettäväksi. Muutosten ilmenemisnopeutta voidaan hidastaa ja niiden aiheuttamia häiriöitä estää oikealla ruokavaliolla. Ruokavalio vaikuttaa myös mielialaan, muistiin ja muihin älyllisiin toimintoihin.

Iäkkäiden ravitsemusongelmat liittyvät usein liian vähäiseen proteiiniin, suojaravintoaineitten, kuten antioksidanttien ja kivennäisaineitten sekä myös energian saantiin. Energiantarpeen pienentyessä ja vitamiinien sekä kivennäisaineitten suositusten pysyessä lähes ennallaan, tulee ikääntyessä kiinnittää huomio ruoan laatuun, koska pienemmästä ruokamäärästä on saatava sama ravintomäärä kuin aiemminkin.

Liikunnan vähentyessä lihassmassa vähenee ja usein niukka syöminen lisää lihasten käyttöä energiaksi. Ylipainoisellakin voi olla huono ravitsemustila, kun syöty ruoka sisältää niukasti ravintoaineita suhteessa energiamäärään. Ollisi karsittava ravitsemuksellisesti köyhiä sokereita ja jalostettuja hiilihydraatteja ja korvata esimerkiksi peruna, pasta ja riisi ravintorikkaammilla kasviksilla, sillä vanhuksen on tärkeää saada pienemmästä määrästä enemmän vitamiineja, kivennäisaineita ja esimerkiksi aminohappoja, kun ei syödä entiseen tapaan.

Ravitsemuksellisesti rikas ruoka ennaltaehkäisee monia sairauksia ja hidastaa ikääntymisen tuomia muutoksia. Ihannetilanteessa päivässä on kolmella aterialla 60-80% kasviksia sekä kypsennettyinä, että tuoreina, syöjän kourallisen verran jotain laadukasta proteiinia ja

reilusti luonnollisia rasvoja. Käytännössä esim. maustamattoman jogurtin ja runsaan marja-annoksen kanssa aamiaisella olisi vaikkapa kananmuna tai munakas, lounaalla lihan, kalan tms. lisukkeina olisi kasviksia eri muodoissaan -höyrytettyinä, muhennoksina, wokkeina, raasteina, salaatteina, sosekeittoina jne. Jokaisella aterialla ruokaan ujutettaisiin runsaasti luonnollisia rasvoja kylmäpuristettujen öljyjen muodossa tai vaikkapa voisulana, joka auttaa esimerkiksi höyrytetyn parsakaalin tai porkkanan maistuvuudessa ja niiden beetakarotenoidien imeytymisessä.

Maustaminen on tärkeää, sillä suolaton, rasvaton, väritön ja hajuton ateria ei saa ketään syömään lisää varsinkaan, jos ruokahalu on jo muutoinkin heikentynyt. Tarvitsemme myös suolaa luonnollisessa muodossaan, kuten merisuolan ja ruususuolan muodossa, mutta teollinen suola ja sitä sisältävät mausteseokset voisi unohtaa tyystin terveydelle monin tavoin haitallisina.

Myös smoothie voi olla täysiarvoinen ateria, kun muistetaan edellä kuvattu hyvien, ravintorikkaitten hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien suhde. Esim. 2 dl marjoja, avokado ja kourallinen auriongonkukansiemeniä veden kanssa takaa ravinteitten oikean suhteen.

Smoothiet ja hedelmät ovat myös hyviä välipaloja, kuten erilaiset pähkinät, mantelit ja siemenetkin -joista saa paljon kivennäisaineita ja hyviä rasvoja. Smoothiet helpottavat myös puremisongelmaisten kohdalla ruuan ravinnerikastamista, sillä niihin on helppoa lisätä tarpeen vaatiessa esimerkiksi proteiinijauheita. Riisi ja hampuproteiini sopivat parhaiten myös herkkävatsaisille ollen parhaimmista myös aminohappokoostumukseltaan. Smoothie voi olla myös suolainen -sosekiton tyylinen silloin, kun esimerkiksi hampaat eivät jaksaa jauhaa salaattia, sillä niihin voidaan soseuttaa esimerkiksi ravintorikkaita auriongonkukan siemeniä ja laadukasta oliiviöljyä.

Oli ikä mikä tahansa, jokaisella on oikeus voida hyvin!

HANNA HUTTUNEN

Dipl.ravintoterapeutti ja tietokirjailija.



KOLIINI PIENENTÄÄ RISKIÄ SAIRASTUA DEMENTIAAN KOLIINI SAA KANANMUNASTA JA LIHASTA



Koliini on elimistölle välttämätön ravintoaine, joka esiintyy ruoassa useimmiten erilaisina yhdisteinä. Koliinia tarvitaan muun muassa hermoston välittäjäaineen, asetyylikoliinin, valmistamiseen. Aiemmissa tutkimuksissa koliinin saannin on havaittu olevan yhteydessä tiedonkäsittelykykyyn. Riittävällä koliinin saannilla saattaa siis olla merkitystä tiedonkäsittelykyvyn heikentymisen ja Alzheimerin taudin ehkäisyssä. Koliinia käytetäänkin nykyisin varhaisen Alzheimerin taudin hoitoon tarkoitettussa ravintovalmisteissa.

Tuoreessa Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa havaittiin ensimmäistä kertaa, että koliiniyhdiste fosfatidyylikoliinin saanti ravinnosta oli yhteydessä pienempään riskiin sairastua dementiaan. Fosfatidyylikoliinia saatiin eniten kananmunasta ja lihasta. Havainnot julkaistiin arvostetussa *American Journal of Clinical Nutrition* -tiedelehdessä.

Nyt julkaistussa tutkimuksessa dementiaan sairastumisen riski oli eniten fosfatidyyli-

likoliinia ruoasta saaneilla miehillä reilun neljänneksen (28 %) pienempi sitä vähiten saaneisiin miehiin verrattuna. Eniten fosfatidyylikoliinia ruokavaliosta saaneet miehet myös pärjäivät muistia ja kielellistä sujuvuutta mittavissa testeissä paremmin kuin sitä vähiten saaneet.

Onnistunut demencian ehkäisy on monen tekijän summa, jossa pienetkin yksittäiset tekijät voivat vaikuttaa suotuisasti kokonaisriskiin ja siten ehkäistä tai viivyttää sairastumista.

- Kyse on kuitenkin vasta yhdestä havainnoivasta tutkimuksesta, joten johtopäätösten suhteen kannattaa olla varovainen ennen riittäviä lisätutkimuksia, väitöskirjatutkija **Maija Ylilauri** muistuttaa.

LISÄÄ TIETOA:
Associations of dietary choline intake with risk of incident dementia and with cognitive performance: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study



Onnella on osoite.

- Asokodissa sijoitat vähän ja asut paljon.
- Maksat vain 15 % hinnasta ja kuukausivastikkeen.
- Asut rauhassa niin pitkään kuin haluat.
- Staileripaketeilla tyylikäs koti jossa viihdyt.
- Ei tulo rajoja, yli 55-v. ei varallisuusrajoja, ei jälleenmyyntiriskiä.
- Tutustu Asokotien asumisoikeusasuntoihin: asuntosaatio.fi

asuntosaatio.fi
Asokodit | puhelin 020 161 2280

Asokodit
ASUNTOSAATIO

LUKIJALTA

Joukkovoimalla parantamaan eläkkeitä

Jäsentiedotteesta panin merkille taitettua indeksia koskevan lakialoitteen valmistelun. Hyvä ja erityisen kannatettava asia! Tiedostaen kuitenkin suurimman osan kaikesta asiaan liittyvästä vastustuksesta ja valeutisoinnista ajattelin tuoda esille seuraavan ajatuksen.

Joukkovoimalla on monesti saatu edistettyä hyviä asioita.

Lakialoitetta tukien Senioriliike voisi kutsua Suomen eläkeläisiä joukkokokoonantumiseen/ mielenosoitukseen (Senaatintori, Eduskuntatalon edusta tms). Tällä osoitettaisiin mm. että eläkeläisiä on oikeasti olemassa ja mitä he ajattelevat eläkkeiden tasosta.

HANNU TÄHTI, TAMPERE

LUKIJALTA

Aikarajat suututtavat eläkeläisiä HSL:n lippu-uudistuksessa

Helsinkiläiset eläkeläiset ovat adressilla lähestyneet Helsingin liikennelaitosta. Vaatimus on: Eläkeläisten alennuksen ikärajaa pitää alentaa koskemaan 65 vuotta täyttäneitä ja sen pitää olla voimassa koko vuorokauden ajan.

Useat meistä eläkeläisistä eivät kykene esim. polvien kulumisen takia kävelemään pitkiä matkoja, jolloin välttämättömien asioiden hoito, kuten esim. terveyskeskuksissa ja sairaaloissa käynnit sekä harrastuksiin pääseminen edellyttävät raitiovau- tai bussimatkaa. Terveystemme ja henkisen vireytemme ylläpitämiseksi on tärkeää päästä uimahalleihin, teattereihin, opintojen pariin ja eri harrastuksiin kellonajasta riippumatta. Vaarana on kotiin jymähtäminen ja dementoituminen, jolloin tulemme tarvitsemaan sosiaali- ja ter-

veyspalveluita, jotka myös maksavat.

Toimintojamme estävät julkisen liikenteen kertamaksun kal-leus.

Monien maiden kaupungeis-sa eläkeläiset matkustavat joko ilmaiseksi tai alennetulla hin-nalla. Esim. **Lontoossa** 60 vuot-ta täyttäneet matkustavat ilmai-seksi ja **Talinnassa** joukkoliiken-ne on ollut vuodesta 2013 tallin-nalaisille ilmaista, joka vähensi ensimmäisen puolen vuoden aikana autoilua 15 % ja pienensi samalla ilmansaasteita.

Olemme keränneet adressin Helsingissä, jossa vaadimme matkakulujen kohtuullistamista. Adressin on allekirjoittanut yli 1000 ihmistä.

Helsinkiläisten eläkeläisten ja helsinkiläisten puolesta

TARJA KUPILA JA
EIJÄ AINASOJA

VR:n säästölipusta -20 %:n pysyvä alennus eläkeläisille

Eläkeläiset saavat jo valmiiksi edullisen säästölipun entistäkin halvemmalla. Säästölipun voimaan astuva alennus on eläke-läisille -20%, eli sama kuin peruslipusta. Tähän asti VR:n edullinen säästölippu on ollut saman hintainen kaikille eikä siitä ole saanut alennuksia.

Säästölippuja on tarjolla rajattu määrä kaikkiin junavuoroihin. Ruuhka-aikojen ulkopuolisille junavuoroille säästölippuja on kui-tenkin saatavilla enemmän. Nyt voimaan tulevat säästölippujen alennusprosentit ovat samat kuin peruslipuissa ja alennus on voi-massa sekä istuma- että makuupaikoille.

Säästöliput ovat VR:n peruslipputuotteista edullisimpia ja niitä on saatavilla rajoitetusti eri vuoroille – mitä aiemmin lipun ostaa, sitä varmemmin säästölipun voi saada. Niiden loppuessa myyntiin tulevat perusliput, joista eläkeläiset luonnollisesti saavat edelleen alennuksen.

Tällä hetkellä sekä päivä- että yöjunien liput ovat myynnissä 29. huhtikuuta saakka.

ESIMERKKI LIPUN HINTOJEN MUUTOKSESTA

Eläkeläiset (-20 %)

- Helsinki–Tampere peruslippu: alkaen 18 €
- Säästölipun normaalihinta: 8,90 €
- Säästölippu alennuksella: 7,10 €

LUKIJALTA

Vanhushoivan kurjuus korjattava –ratkaisuksi omaisten, kansalaisten, asiantuntijoiden yhteinen valvontaelin kuntiin

Kunnissa on sovellettu kolmekymmentä vuotta tilaaja/ tuottajamallia ja luovuttu omas-ta palvelutuotannosta mm. van-hushoivassa. Mallin oli tarkoitus tehostaa ja parantaa kunnan toi-mintaa.

Kaikenlaisen hoivan osalta on kuitenkin jo lähtökohtaisesti sel-vää, että tuottavuus- ja kannatta-vuuspyrkimys lyö laatua korvalle. Tämän todistavat hoivayritysten paljastuneet laiminlyönnit. Sa-manlaisia hoivakurjuuden ilmen-tymiä näyttävät aiheuttavan myös kuntien säästötoimet. Tilaaja/ tuottajamallin puutteellinen hal-linta ja ymmärrys sen ehdoista, soveltuvuudesta ja edullisuudesta eri palveluissa on näiden ongelmien taustalla.

Päätöksentekokriteeritjättävät laadun liian usein taloudellisen edullisuuden varjoon. Malli edellyttää laadun määrittystä niin,

että sitä voidaan valvoa. Kuntien valvontatoimet ovat kuitenkin säännönmukaisesti olematto-mat, muuten ei julkisuudessa kuvattuja tilanteita olisi päässyt syntymään. Ongelmien esiintulo on riippunut henkilöstön tekemistä ilmiannoista.

Laadun seuranta on johdon ydintehtävä niin kunnassa kuin yrityksessäkin. Johtaminen voi-daan asettaa perustellun ar-vostelun kohteeksi. Kun valtion ja aluehallinnon viranomaiset joutuvat puuttumaan asioihin, kertoo se siitä, että kunnat eivät näytä osaavan perustehtävään-sä. Kuntien tilaajahallinnon toi-mivuudesta ja väitetyistä eduis-ta tarvitaan laaja selvitys.

Hoivan valvontaan tarvitaan lisäksi uudenlaista avoimuut-ta. Joka kuntaan tulisi perus-taa kansalaisten, omaisten ja asiantuntijoiden muodostamat

hoivan valvontaelimet, hoivan raadit, joilla pitää olla oikeus saada sopimusten keskeinen sisältö käyttöönsä. Niillä pitää olla vapaa pääsy hoivalaitoksiin arvioimaan tilanne ja niiden on saatava siellä käyttöönsä tarvit-semansa tiedot. Tiedot ja raadin arviot pitää voida julkistaa, jos eivät huomautukset riitä.

Sopimusrikkomusten varalle on kuntien tekemiin sopimuk-siin sisällytettävä asianmukaiset korvaussäännökset. Esiin tul-leissa tapauksissa on kyse myös rikosoikeudellisesta vastuusta heitteillejätön ja kuoleman tuot-tamuksen osalta. Tilaajan pitää nostaa näistä syytteet. Heitteil-lejätön ja puutteellisen hoivan johdosta on hoivan ja hoidon asiakkaille suoritettava asianmu-kaiset korvaukset.

Tampereella
VEIKKO RÄNTILÄ

Vanhusneuvostot ikäihmisten asialla

Vanhusneuvostojen varmis-tavat ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamis-mahdollisuuksia kunnassa. Lain mukaan vanhusneuvostolle on annettava mahdollisuus vai-kuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, val-misteluun ja seurantaan asiois-sa, joilla on merkitystä ikään-tyneen väestön hyvinvointiin, terveyteen, osallisuuteen, elin-ympäristöön, asumiseen, liik-kumiseen ja päivittäisistä toimin-noista suoriutumiseen sekä hei-dän tarvitsemiinsa palveluihin. (Kuntalaki 450/2015, 27§ ja Van-huspalvelulaki 416/2015, 11§).

Vanhusneuvostojen kokoon-panot vaihtelevat. Espoon van-husneuvostossa on kahdeksan jäsentä vanhusjärjestöistä, neljä kaupungin luottamushenkilöä ja neljä johtavaa viranhaltijaa, yksi kultakin toimialalta. Vanhusneu-voston sihteerinä toimii vanhus-ten palvelujen erityisasiantun-tija. Kokouksiin osallistuu myös kaupunginhallituksen edustaja. Toiminnalle on hyödyllistä että sihteerinä ja kokousten valmiste-lijana toimii viranhaltija-asiantun-tija ja että jäsenistöön kuuluu eri toimialojen edustajat. Näin van-husneuvoston näkemykset tule-vat esiin asioita valmisteltaessa.

Pyysin Espoon vanhusneuvos-ton pitkäaikaista puheenjohtajaa **Olli Männikköä** arvioimaan van-husneuvoston tärkeimpiä saavu-tuksia.

Konkreettisia tekoja ja vaikut-tamisen paikkoja on viime vuo-sina ollut runsaasti. Vanhusneu-vosto on osallistunut kaupungin kehittämistyöryhmiin ja ollut valmistelemassa mm. Espoon ikääntymispoliittista ohjelmaa. Vanhusneuvosto on osallistunut Espoon Seniorineuvonta Nesto-rin perustamiseen (www.espo.

fi/fi-FI/Seniorit/Seniorineuvon-ta_Nestori) ja 68+ sporttiranne-keen ideointiin. Seniorineuvonta tarjoaa tietoa ja tukea palveluis-ta, asumisesta, taloudellisista etuuksista sekä toiminnasta ja tapahtumista.

Sporttiranneke sallii yli 68 vuotiaiden espoolaisten käyttää vapaasti maksutta kaupungin kuntosaleja ja uimahalleja. Van-husneuvosto osallistui kokemus-asiantuntijana myös Espoon sai-raalan suunnitteluun.

Vanhusneuvostolta pyyde-tään paljon lausuntoja. Viime vuonna lausunnoissa arvioitiin muun muassa vanhushpalvelujen käyttösuunnitelmaa, palvelu-jen laatua ja valvontaa koskevia valtuustokysymyksiä, hoiva-asumisen ja tehostetun palvelu-asumisen asiakkuuskriteerejä ja asiakasmaksuja, asiakaspalaut-teita, kuljetuspalveluja, valinnan-vapauspilotteja sekä järjestö-avustuksia.

Vanhusneuvosto osallistuu vanhushpalveluja koskevien ohjeis-tusten ja laadunvalvontakyselyjen arviointiin sekä järjestöjen ohjau-sryhmiin. Se on myös aktiivinen vuosittain järjestettävän Sykettä Syksyn tapahtuman järjestämi-sessä. Ohjelma tehdään vapaa-ehtoisvoimin ja kaupunki järjes-tää vanhuksille bussikuljetuksia tilaisuuteen. Espoon vanhusneu-vosto kutsuu kerran vuodessa eläkeläis- ja vanhusjärjestöjen edustajat yhteistyökokoukseen. Myös pääkaupunkiseudun ja Uu-denmaan kuntien vanhusneuvos-tojen yhteistyö on käynnistynyt, yhtenä esimerkkinä seniorialen-nusten saaminen HSL -joukkolii-kenteessä.

Kyselin muutamilta espoo-laisilta eläkeläisiltä vinkkejä vanhushneuvostolle. Vanhusneu-voston toimintaa tulisi tehdä nä-

kyväämmäksi. Yleisenä toiveena oli ikäihmisten arkielämään vai-kuttaminen hyvinvoinnin vahvis-tamiseksi, esimerkiksi neuvonnan ja ohjauksen selkeyttäminen, esteettömän ja turvallisen liikku-misen varmistaminen, yksinäi-syyden ongelmiin paneutuminen, palvelulinjan ja kirjastoauton palvelujen kehittäminen, digipal-velujen tarpeiden kartoittaminen sekä kulttuuripalvelujen ja kurssi-toiminnan saatavuuden paranta-minen (vrt 68+ ranneke).

Seniorit osallistuvat mielel-lään. Voitaishiinko miettiä kou-luvaari ja -mummi systeemin luomista kaikkiin kouluihin ja jokaiseen luokkaan tai vaikkapa organisoida puutarhojen hoito-talkoita. Monet haastateltujen ehdotuksista kuuluvat enemmän järjestöjen ja kunnan tehtäviin, mutta vanhushneuvosto voi olla yhdyslenkki, aktiivinen vaikuttaja ja asioiden eteenpäin viejä.

Tulevaisuudessa, todennäköi-sesti keskitettyjen sote-ratkaisu-jen myötä, vanhushneuvoston työ tulee painottumaan entistä enemmän ikäihmisten hyvinvoin-nin ja terveyden edistämiseen kun-nan kaikilla toiminnan saroilla. Terveyttä edistävien elintapojen vauhdittamiseksi vanhushneuvos-tossa käydään keskustelua ikäih-misten säännöllisten terveystar-kastusten aloittamisesta. Tavoit-teena on saada myös puhe- ja läsnäolo-oikeus vanhushneuvoston edustajille lautakuntien kokouk-siin. Vanhusneuvostolla on moni-naisia vaikuttamisen mahdoli-lisuuksia. Kuntalaisten aloitteet van-hushneuvostolle ovat tervetulleita viestejä.

KERTTU PERTILÄ

Suomen Senioriliikkeen jäsen,
Espoon vanhushneuvoston jäsen

LUKIJALTA

Vuokrani nousi 4,7 % ja vie tuloistani 60 %

PTT eli Pellervon Taloustutkimus kertoi äskettäin vapaarahoitteisten asuntojen vuokrien Tampereella nousseen keskimäärin 1,5%, jolloin vuokran osuus vie tuloista n. kolmanneksen (35%).

Ainakaan minun eikä monen muunkaan kohdalla tämä pidä lainkaan paikkaansa. Oma vuokrani nousi 4,7% ja vie tuloistani 60%. Korotus oli 30 euroa/kk. Asun Pohtolankadulla 35 m² yksiössä, talo on valmistunut vuonna 1966. Asumista tulee täyteen 41 vuotta. Uusi vuokrani maaliskuun alusta on 642 euroa/kk. Eli neliövuokra on 18,3 euroa. Viime vuonna korotus oli prosentuaalisesti samaa luokkaa, eli 24 euroa. Kymmenen vuotta sitten vuokrani oli 440 euroa/kk, eli noista ajoista se on noussut 50%.

Yleensäkin monet pieneläkeläiset ja osapäivätyöntekijät, joiden kuukausiansio on vähän yli tai alle 1000 eu-

roa/kk, maksavat tuloistaan vuokraa n. 50–60%, ei suinkaan 35%, kuten PTT kaunistellen ilmoittaa. PTT:n ”vaikutuksenmittaajien” kannattaisi astua alas sieltä linnunradan tuolta puolen tänne ruohonjuuritason maankamaralle, niin voisivat saada edes lähestulkoon oikeita lukuja.

En suinkaan väitä vuokranantajani toimineen väärin, en lainkaan. Lakisääteinen maximikorotus tällekin vuodelle on 5%, joten eduskunnan säätämän lain puitteissa siis mennään. Heillä olisi ollut mahdollisuus puuttua asiaan, mutta sitä eivät tehneet.

Muistan hyvin ajan kun Suomessa oli vielä kansanedustajia, jotka hoitivat tittelinsä mukaisesti kansalaisten asioita. Oli olemassa vuokrasäännöstely, joka piti vuokrat kohtuullisella tasolla ja suojasi vuokralaisen oikeuksia. Nykyään meillä on ainoastaan sijoittajanedustajia, jotka huolehtivat lähinnä

eliitin ja itsensä hyvinvoinnista.

Tampereella on kohtuuhintaisten vuokra-asuntojen rakentaminen lähes tyystin lopetettu. Tänne rakennetaan luksusasuntoja sijoittajille ja eliitille, muusta rakentamisesta puhumattakaan. Tietysti ongelmana on myös se, että grynderit eivät mielellään kohtuuhintaisia asuntoja rakenna, koska tienaat vähemmän. Tällä vuosia kestäneellä, suurkapitalismia suosivalla politiikalla vireästä, kauniista teollisuuskaupungistamme on lopulta aika pienellä aikaa saatu huumediilerin, alkoholin ja rikollisuuden tyyssija. Lähes autiot kadut arki-iltaisain kauppojen sulkeuduttua Hämeenkadulla kertovat karua kieltään. Saman huomion oli tehnyt myös 'Tampereen Enska', joka Teräväisen Penan Radio Musassa puhuu liikenneasioista. Olisikohan Robin Hoodista apua, vai soitanko Batmanille?

TAPANI TELENIOUS, TAMPERE

Pääkaupunkiseudun vanhusneuvostojen kannanotto HSL:n lippu-uudistukseen:

KOKOAIKAINEN SENIORIALENNUS OLISI ILMASTOTEKO

Pääkaupunkiseudun joukkoliikenteeseen saatiin viime vuonna vaatimaton seniorialennus. 70 vuotta täyttäneet pääkaupunkiseudun asukkaat saavat 50% alennuksen klo 9.00–14.00 välisenä aikana.

. Seniorialennus tulee laajentaa kokoaikaiseksi. Aikaraja on tarpeeton ja lisää byrokratiaa. Eläkeläiset, kuten kaikki muutkin, välttävät ruuhka-aikojaa aina kun se on mahdollista. On kuitenkin paljon liikkumistarpeita, joiden ajankohtaa ei voi valita itse: esimerkiksi lastenlasten hoito, päivähoitoikäisten saattaminen, vapaaehtoistoiminta ja yhteiskunnallinen osallistuminen.

Eläkeläiset eivät ole vain palvelujen käyttäjiä ja kustannusten aiheuttajia,

vaan he osaltaan pitävät yhteiskunnan pyöriä pyörimässä. Lisäksi monet harrastukset osuvat ajankohdan 9.00–14.00 ulkopuolelle. Terveydenhoitokäyntien ajankohtaa ei yleensä voi itse valita.

Tutkimukset todistavat laajasti, että aktiivinen elämäntapa edistää terveyttä. Eläkeikäisten lisääntyvä aktiivisuus myöhentäisi hoivapalvelujen tarvetta ja säästäisi sosiaali- ja terveysmenoja.

Ilmastomuutoksen torjunta ja kestävä liikennepolitiikka edellyttävät yksityisautoilun vähentämistä. Pääkaupunkiseudun n. 200 000 eläkeikäisestä moni omistaa henkilöauton ja käyttää sitä, tarvittaessa myös ruuhka-aikoina. Kokoaikainen seniorialennus

saisi monet heistä valitsemaan julkisen liikenteen. Tämä vähentäisi henkilöautojen ja -autoilijoiden määrää ikäkäämmästä päästä.

Ruuhkat vähenisivät, liikenneturvallisuus paranisi ja hiilidioksidipäästöt pienenisivät.

OLLI MÄNNIKKÖ

puheenjohtaja, Espoon vanhusneuvosto

LAURA VARJOKARI

puheenjohtaja, Helsingin vanhusneuvosto

PETER FORSSTRÖM

puheenjohtaja, Kauniaisten vanhusneuvosto

JUSSI SÄRKELÄ

puheenjohtaja, Vantaan vanhusneuvosto

AVOIN KIRJE HALLITUKSELLE JA MINISTEREILLE

Hoitajakiintiön - 0.7 hoitajaa/10 hoidettavaa varten - toteuttaminen edellyttää 4 000 hoitajaa. Hyvä niin, jos tämä toteutuu käytännössä. Hoitajien kohdalla on myös muistettava vanha sanonta - ”työmies/nainen on palkkansa ansainnut”. Toisin sanoen heidän palkkauksensa on vastattava fyysisesti ja henkisesti raskasta työtä.

Mistä rahoitus?

Hallitus ja vastaava ministeri aikoo siirtää varat mm. KELAn korvauksien kalliimmasta päästä. Mitä järkeä siinä on? Nämä säästöt todennäköisesti kohdistuvat kalliiden erikoishoitoja vaativien lääkärien korvauksiin tai kalliita lääkkeitä pakosta käyttäviin kansalaisiin. Silloin ne kohdistuvat juuri henkilöihin, joiden on pakko turvautua erikoislääkäreihin ja lääkkeisiin, joita ei voida korvata halpalääkkeillä tai terveysase-

malla käynnillä.

Suunnitelma rahoittaa hoitajien lisääminen nappaamalla KELAn isommista korvauksista lisää sairautta - töistä sairauspoissaoloja ja monien ikäihmisten sairastumista, jopa sairaaloihin potilaita. Missään ei taida olla tilastoja, että edellämäinnittuja lääkäreitä ja kalliimpia lääkkeitä pakosta tarvitsevat vain hyvätuloiset. Siksi ministerin suunnitelma rahoituksesta hoitajiin KELAn ylimmillä korvauksilla on järjetön. Tuntuu siltä, että hallitus ministereineen ottaa toisesta taskusta toiseen taskuun. Taitavat jatkaa hölmöläisten tavoin peittoa irrottamalla jalkopäästä etupäähän.

Rahoitus voidaan löytää helposti jo yhteisesti maksamistamme rahoista. Ei suinkaan Rinteen mallilla nappaamalla rahat eläkerahastoista, mikä olisi vastoin perustuslakia. Sen sijaan varat

saadaan parantamalla työeläkeläisten alentunutta elintasoa ja korottamalla työeläkkeitä esim. 3 %:lla, mikä saadaan pienestä osasta sijoitustuotoista. Miksi emme hyödynnä itse maksiamme työeläkerahojen tuottoja kotimaassa kipeää tarpeeseen? Tuo mainitsemani prosenttilisäys tai indeksin muutos puoliväli - indeksiksi lisäisi työeläkkeiden maksuihin (27 miljardia) n. 710 miljoonaa euroa. Se lisäisi kotimaista kulutusta ja verotuloja monta sataa miljoonaa.

Kulutuksen lisäys toisi näiden verotulojen lisäksi alv-tuloja muiden verotulojen ohella! Samalla se loisi uusia työpaikkoja ikäihmisten hoiva-, siivous-, kuntoutusyrityksiin ja niistä lisää veroja ja työeläkemaksuja. Näin työeläkeläiset auttaisivat hoivalaitoksissa (vain 10 % kaikista eläkeläisistä) puutteellisesta hoivasta kärsiviä eläkeläisiä!

JOSA JÄNTTI



ISTOCKPHOTO

ALOITE MINISTERI KRISTA KIURULLE VANHUSTENHOITOON LIITTYEN:

Rekisteri hoitopaikoista ja hinnoista kaikkien nähtäville

Eräälle ystävälleni Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen palvelukartoituksessa sanottiin, että EEEHEI, et ole vielä tarpeeksi huonokuntoinen saadaksesi apua Helsingin kaupungilta. PAALJON huonokuntoisempia on jonossa hoivakoteihin Helsingissä.

Ja oman lähiön asukasillassa sosiaaliviranomaisen katsoi aika iäkästä kuulijajoukkoa, hymyili ja aloitti puheensa sanomalla: Tervetuloa, hyvät ystävät. Kuten tiedätte Suomessa eniten tekevät itsemurhia vanhukset.... jne. Todellakin - masennus lurkkii nurkan takana kun nyt vanhana kokee ja kuulee tuollaista puhetta...

Minulle tuli mieleen, että olisiko mahdollista, että sosiaali- ja terveysministerio perustaisi keskusrekisterin, jossa olisi ajantasainen tilanne selvillä vanhusten hoito- ja palvelutaloista ympäri Suomea? Tiedossa olisi siis paikkatilanne ja hinasto ja palvelujen taso. Tiedot olisivat joko kuntien käytössä tai yksittäisten ihmisten nähtävissä.

Uskon, että moni helsinkiläinen vanhus voisi mielellään siirtyä maaseudulle hoitoon, jos vaikka täällä Helsingissä ei ole läheisiä sukulaisia, jotka jäisivät häntä kaipaamaan tai joita hän kaipaisi. Voisi tapahtua sellainen ihme, että palvelut ympäri Suomen hinnoiteltaisiin sellaiselle kohtuulliselle tasolle, että asukkaat itse voisivat niitä maksaa, toisin kuin nyt.

Moni pieni kunta saisi uusia veronmaksajia ja työpaikkoja ja moni suurehko kaupunki saisi lisäpaikkoja vanhuksilleen osan muuttaessa maaseudulle hoitoon.

Nykyinen tilanne ainakin Helsingissä on todella vaikea ja vanhuksille melkein katastrofaalinen ja omassa ystäväpiirissäni todella heikossa kunnossa oleville vanhuksille sanotaan, että on PAKKO asua kotona, vaikka ao. henkilö rukoilee kohtuuhintaista hoivapaikkaa.

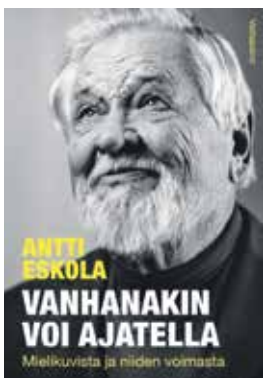
Arvostan työtänne ja olen seurannut esiintymistänne ministeri Krista Kiuru. Olisiko mahdollista edes TUTKIA tämän aloitteen toteuttamista. Valvira voisi olla mukana asiassa ainakin mitä hoidon laatuun tulee. En ymmärrä muutoin, miten tulevat vuodet tulevat hoitamaan vanhusongelman niin, että pakollista eutanasiaa ei tarvita. Nyt jo muutama mummo-ystäväni puhuu siitä.

Vanhana stadilaisena voisin itsekkin ajatella muuttavani hoitoon Helsingin ulkopuolelle, jos vaan jälkeläiseni vannovat silloin tällöin käyvänsä katsomassa minua. Mutta kun kunnan tietoa mahdollisuuksista ei ole olemassa SIKSI TÄMÄ ALOITE. (Ministeri Krista Kiuru vastasi Anja Kalliolle ja piti ehdotusta vakavasti otettavana).

ANJA KALLIO

entinen erityiskoulun rehtori, leski, neljän lapsen äiti ja seitsemän mummi, Helsinki Senioriliikkeen jäsen

KIRJAT



Mennyttä elämää katsottava armollisesti

ESKOLA, A. 2019. VANHANAKIN VOI AJATELLA - MIELIKUVISTA JA NIIDEN VOIMASTA. TAMPERE: VASTAPAINO, 226 S.

Sosiaalipsykologian emeritusprofessori **Antti Eskolan** (1934–2018) viimeinen teos on tutkijan, kirjailijan, yhteiskunnallisen vaikuttajan ja keskustelijan hyvästijättö. Hän puolustaa vapaata, demokraattista ja kriittistä ajattelua kirjoittamalla ajankohtaisista ilmiöistä, kuten maahanmuutosta, digitalisaatiosta, ihmiselämän peruskysymyksistä, hyvästä kuolemasta ja etenkin vanhusten ihmisarvosta.

Keskustelukirjoittajana Eskola haluaa lukijan pohdiskelevan ajatuksiaan ja elämyksiään – ja oivaltavan, että elämässä on muunkinlaisia kokemuksia kuin mitä itsellä on. Hän analysoi mielikuvien muodostumista ja tarjoaa välineitä niiden pohtimiseen. Ajattelutapa on tieteellinen, mutta Eskola lisää siihen päivittäisen elämän kokemuksen arvon. Miten mielikuvat ohjaavat meitä? Voimameko me ohjata niiden avulla elämäämme, ajatuksiamme ja tunteitamme?

Päivä on tehnyt kierroksensa – vaikka ruumis raihnaistuu, liikkuminen hidastuu, elämänpiiri supistuu, niin vanha ihminen voi väsyneinkin silmin, katsoa maailmaa kiinnostuneena, kriittisesti ja myötätuntoisesti. Omaan kuolemaan hän rohkaisee valmistautumaan hautajaisia suunnitteleamalla. Koskettavinta kirjassa ovat päivittäisen elämän kuvaus; vaikeudet, kolotukset, mahdollisuudet ja monet usein pienet ilonaiheet. Läheisten ja auttavien ihmisten arvoa kuvaa jäyhä lause: ”Ilman sua en olis pärjännyt.”

Eskola rohkaisee vanhoja ihmisiä elämään omannäköistä riittävyys eetos mukaisesti elämää ilman jatkuvaa aktiivisen suorittamisen vaatimusta.

Antti Eskola lopettaa lukuun *Kiitos seurasta ja hyvää yötä*. Elämä tulee valmiiksi ja hän siteeraa Jesajan psalmia loimilankojen irti leikkaamisesta, kun kutoja on saanut loppuun elämänsä kankaan. Eskola sil-

mäilee vielä kerran myös sitä samalla houkuttelevaa ja kiehtovaa kuin vastenmielistä ja pelottavaa maailmaa, josta ei enää tule kirjoittamaan. Hän kertoo mielellään jättävänsä ihmistä nöyryyttävän pankkien, sosiaali- ja terveydenhuollon kaupallistuneen ja digitalisoituneen modernin vaivaistalon. Paljon vaikeampaa on jättää läheisten ihmisten sosiaalinen maailma. Haikeutta voi vaalia ja saada lohtua mielikuvista noiden ihmisten kanssa jaetuista iloista ja suruista.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Historioitsijan kommentteja

MATTI KLINGE: CANICULA. PÄIVÄ-KIRJASTANI 2018-2019. SILTALA, 2019. 212 SIVUA.

Matti Klingen kahdeskymmenes teos Päiväkirjasarjasta kertoo seniori-ikäisestä historioitsijasta, joka on säilyttänyt lehtileikkeitä vuodelta 1956 ja joihin hän palaa. Sen sijaan nykymenoon hän ei niinkään jaksakaan enää paneutua. Kommentoidessaan kahden valtionpäämiehen tapaamista Helsingissä hän huomioi presidentin puolison kesäisen leningin, mutta muuten kommentointi tai pohdinta jäävät vähäisiksi.

Tuomiojan muistelmia lukiessaan historioitsija ärsyyntyy. Hän ei vakuuta ulkoministeristä, joka tilastoi juoksusaavutuksiinsa. Keltaliivien mellakat Ranskassa huolestuttavat Klingeä. Ylipäätään hän seuraa ranskalaisista kulttuuria kiinnostuneena ja selostaa tarkkaan ranskalaisen europarlamentaarikon **Simone Veilin** pantheonisaatiota, joka on Ranskan valtion keino osoittaa erityistä kunnioitusta henkilön elämäntyölle. Sen sijaan **Theresa Mayn** Klinge mainitsee vain rouva Mayna. Historioitsija tarjoaa monia pieniä paloja historiaa monilta eri aikakausilta.

Minua miellytti esimerkiksi mieleen palauttaminen, että roomalaiset polveutuivat troijalaisista samoin kuin frankkien maalle ajautunut kansanryhmä.

Toisin sanoen, tämä kirja miellyttää lukijaa, joka on kiinnostunut historiasta. Kirjasta voi jättää osia lukemattakin, ja hyppelehtivään menoon voi varautua. Kirja sisältää paljon vinkkejä lisälukemiseen.

IRMA HILPELÄ



Elämän viisautta ja runokuvia lounaismurteella

LAAKSONEN, H. 2019. AURINKO, PORKKANA, VESI. HELSINKI: WSOY.96 S.

Lounaismurteella ilmeikkäästi kirjoittava ja esittävä **Heli Laaksonen** on tuttu runokokoelmista, runokiertueista ja Helil kyläkeskusteluohjelmasta. Sana-maijan titteliä käyttävä kirjailija on myös kuvataiteilija.

Aurinko, Porkkana, Vesi jatkaa samoja teemoja kuin aikaisemmat runokokoelmat: Pulu uis (2000), Raparperisyran (2002), Sulavoi (2006), Peippo vei (2011) ja riemastuttavat, hyvin aikuisillekin sopivat lastenrunot Aapinen (2013) ja Ykköne (2018). Luonto ja ympäristö näyttäytyvät yllättävinä, elävinä ja sadunomaisina; kaupunkilaisten kiireisestä digitalisoituneesta elämästä piirtyy teräviä ja sarkastisia havaintoja.

Runoilija kaipaa maailmaa, jossa elämä on harmoniaa niin luonnon kuin ihmisten kanssa, jossa ei saken somehäly vie ihmisen voimia niin, että ne eivät enää riitä todelliseen vuoropuheluun saatikka syvälliseen ja analysoivaan lukemiseen.

Heli Laaksonen puolustaa kirjoja ja sanomalehtiä ja vertaa punnittua tekstiä sosiaalisen median nopeisiin tviitteihin, joita ei ole kenties harkittu lainkaan. Sanavapauden vastuu ja sivistys kuuluvat meille kaikille – pitäisikö nettijulkaisemisen olla luvanvaraista?

Heli Laaksonella on ainutlaatuinen kyky yhdistää syvälinen ja moniulotteinen ajattelu jokapäiväisiin osin menneen maailman kuviin – ja nostaa sitten kokonaisuus sellaiselle esteettiselle ja filosofiselle tasolle, että lukija kerta toisensa jälkeen hämmästyttää, liikuttuu ja ihastuu. Ilo ja su-

ru, hilpeä ja vakava, kevyt ja painava vuorottelevat ja synnyttävät assosiaatioita. ”Ei elämä tulvalmiks. Ihmine jää ain keske. Mut älä murhetu. Ei ol koska valmist haukeaka onkittu, ei lopullises järves uittu.”

Jokaisessa teoksessa niin tässäkin kokoelmassa koskettavimpia ovat kuolemaa käsittelevät runot, jotka surevat, kaipaavat ja vaalivat muistoja. ”Mustien kiven keskel/ kaunei kaariluit/ korpipi laittaa ne kotis kaitteiks/ ettei piänet puttois/ sai peuralt luva. Sait peuralt luva/ ens surra/ sit suremat olla.” Samoin Laaksonen rakkausrunot ovat eleettömän kauniita ja tosia, rakastettuaan hän kuvaa ilmaisulla: ”mun päivieni pääsky.” Tai ”Mul riittä, et olet mailmankirjois ja senki jälkke, ko et enä siäl, olet kirkonkirjois tuhanne vuat ja syrämienkirjois ain.”

Aurinko, Porkkana, Vesi on tavattoman kaunis teos myös ulkoasultaan. Jo kansikuva on kutsuva: orava hyppelee tammen oksalta koivun oksalle. Tekstiä kuvittava grafiikka on tehty vintiltä löydettyillä 50-luvun linopainolaatoilla.

Elävästi kuvailevan kielen ja huumorin ohella runoissa on harkittua elämänyvisäystä. Kun on pilvinen päivä, mielessäkin sellainen surusää, että elämän hyvä, kaunis ja tosi meinaavat unohtua, lue Runo ittel: Aurink lämmittä mustasta rinna ja see nosta nokkas valo kohre.

Ei varo ei sirist ei kysy mitä maksa.

An mun olla samalaine. Käännä uus leht ko vanh on katottu.

An muista laulupuun paikan lakat murhettumast an otta valo vast.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Eeva Lennonin kiehtovat muistelmät

EEVA LENNON, LONTOO KARISTO 2018 399 SIVUA

Eeva Lennon kuvaa kirjassaan lapsuuden Helsinkiä, kouluja ja

yliopistoelämää. Opiskelun jälkeen istuttiin kuppiloissa ja parannettiin maailmaa. Samassa pöydässä istuivat mm. **Arvo Salo, Juhana Blomstedt, Pekka Suhonen** ja **Outi Nyttäjä**. Naapuripöydässä **Pentti Saarikoski, Matti Klinge** ja monet muut tu-levat suuruudet.

Kirjoittajan kannukset Lennon hankki Ylioppilaslehdessä. Hän pääsi stipendiaattina Pariisiin useaan otteeseen. Isän kuoleman jälkeen äidin sairastuttua Eeva toimi **Kaisa**-siskon hoitajana. Kaisan täytettyä 18 vuotta Eeva lähti Pariisiin toimien Yleisradion kirjeenvaihtajana ja Uuden Suomen ulkomaantoimittajana. Jo aikaisemmillä matkoilla Lennon oli tutustunut irlantilaiseen **Peteriin**. He asuivat kaupungin sykkeessä Montparnassella.

Kun molemmat menettivät työpaikkansa Pariisissa, he lähtivät Lontooseen vuonna 1970. Englannin kanaali oli kuin Kiinan muuri, niin juntilalta Englanti tuntui Pariisin jälkeen. Lennonit hankkivat ränsistyneen talon Pohjois-Islingtonin Archwaysta, joka oli maahanmuuttajien asuinalue. Eeva pääsi Yleisradion ja Suomen Sosiaalidemokraatin kirjeenvaihtajaksi. Puheopetusta hän sai mm. ulkomaisten nimien ääntämisessä.

Ulkomaan toimittajat saivat kutsuja kuningattaren keväisiin puutarhakutsuihin. Kaikki olivat 80-luvulla pukeutuneet kukkamekkoihin. Kymmenen vuotta myöhemmin tyyli muuttui. Hovissa asiat olivat menneet pieleen avioerojen ja muiden tapahtumien vuoksi.

Uusi aikakausi alkoi television myötä ja uusi tekniikka oli opittava. Eeva Lennon pääsi kesätoimittajaksi Pasilaan televisiuutisiin. Opiskelu jatkui Lontoossa elokuvakurssilla ja videokurssilla. Samanaikaisesti alkoi esiintymiskoulutus.

Oman henkilökohtaisen tarinan lomassa Eeva Lennon kertoo kiehtovasti lähihistoriaa.

EEVA SÄÄSKILAHTI





Musiikkipitoiset kesäteatterinäytelmät hurmaavat Vantaalla ja Lappeenrannassa

Polartuotanto oy satsaa laadukkaaseen kesäteatteriin. Lappeenrannassa huippusuosion saanut näytelmä Olen suomalainen hurmaa tänä kesänä Vantaalla.

Kesällä 2019 Lappeenrannan kesäteatterissa nähtiin **Kari Tapion** elämästä kertova näytelmä *Olen suomalainen*.

”Näytelmän katsojamäärä hipoi uutta yleisöennätystä ja ottaen huomioon kylmän alkukesän, oli tulos erinomainen. Lappeenrannan kesäteatteri on saanut hyvän jalansijan maamme suurien kesäteatterien joukossa ja tästä on hyvä jatkaa seuraavaan kesään”, kommentoi näytelmän tuotannosta vastanneen Polartuotanto oy:n toimitusjohtaja **Marko Nuutinen**.

Tänä vuonna Olen suomalainen -näytelmä saa jatkoa Vantaalla, Tapah-

tumakeskus Puimalassa. Tuotantoryhmä näyttelijöineen ja muusikoinen on sama kuin kesällä 2019. Päärooleissa nähdään **Antti Paavilainen** Kari Tapiona sekä **Miia Nuutila** Pia Viheriävaarana, lisäksi mukana ovat näyttelijät **Tatu Siivonen** ja **Mika Räinen**.

”Olemme huomanneet, että musiikkipitoiset näytelmät ovat olleet yleisön mieleen, tämän takia satsaammekin live-orkesteriin, sekä hyviin laulaja - näyttelijöihin”, sanoo Nuutinen.

Tapahtumakeskus Puimala Vantaalla on hyvä paikka kesäteatterinäytelmälle. Näytelmä esitetään sisätiloissa, vanhassa navetassa. Backaksen kartanon historiallinen miljöö antaa oivat puitteet kesäteatterille.

Lappeenrannan kesäteatterin näytelmän päärooleissa **Virve Rosti** ja **Tommi Soidinmäki**.

Lappeenrannan kesäteatterissa nähdään vauhdikas näytelmä, *Krokotilli-rock*. Näytelmä on hurmaavan hauska uutuuskomedia - tarina rohkeudesta,

siitä miten ihminen saa voimansa takaisin ja muuttuu oman elämänsä sankariksi.

”Täälläkin tarjoamme yleisölle vauhdikkaan ja mukaansatempaavan esityksen taitavien näyttelijöiden kera. Lappeenrannassa live-orkesteri sekä huipputanssijat tähdittävät esitystä”, kertoo Nuutinen.

Lappeenrannan lavan tähtinä tuikivat **Virve Rosti**, **Tommi Soidinmäki**, **Ushma Karnani**, **Panu Vauhkonen**, **Kirsti Valve** ja **Lasse Karkjärvi**. Liveorkesterina toimii **Loyals**. Tanssin pyörteissä **Katri Mäkinen** ja **Mikko Matikka**.

www.lappeenrannankesateatteri.fi
23.6.-1.8.2020

www.ravintolabackas.fi
30.6.-7.8.2020

Ryhmät p. 0400-213 122
Matkanjohtaja veloituksetta kesäteatteriin.



Osallistu vartti vahvuuksille -kampanjaan

1.3.-31.5.2020

Ikäinstituutti haastaa iäkkäiden parissa toimivat tahot järjestämään vahvuusvartteja. Vartti on tuokio, jossa löydetään keskustellen osallistujien vahvuuksia. Niitä ovat mm. sinnikkyys, rohkeus tai huumorintaju. Vartti voi olla osa ryhmäkeskustelua, kerhokokoukseen tai oma tapahtumansa. Tarjoamme järjestäjän tueksi tietoa ja tehtäviä vahvuuksien etsintään. Huomion kiinnittäminen vahvuuksiin on oiva tapa vahvistaa mielen hyvinvointia. Niiden käyttö antaa energiaa ja palkitsee. Vahvuudet myös kannattelevat arjen haasteissa ja muutoksissa.

- Omien vahvuuksien pohtiminen ja ääneen lausuminen ei ole välttämättä helppoa vanhemmille sukupolville. Tarvitaan rohkaisua vahvuuksista puhumiseen ja kannustusta sen kertomiseen, missä on hyvä, sanoo koordinaattori **Elisa Virkola** Ikäinstituutista.

Miten osallistun kampanjaan?

- * Ilmoittaudu mukaan Vahvuusvartin järjestäjäksi **ikäopisto.fi**-sivustolla viimeistään 30.4.20
- * Ilmoittautumisen jälkeen saat postitse ohjeen Vartin toteuttamiseen sekä vinkkivihot osallistujille
- * Jaa vartin tunnelmia ja tuotoksia sosiaalisessa mediassa aihetunnisteella #VAHVUUSVARTTI.

Luodaan yhdessä myönteistä kuvaa vanhuudesta ja nostetaan esiin iäkkäiden elämäkokemusta!

LISÄÄ TIETOA: Vartti vahvuuksille -kampanjasta koordinaattori **Elisa Virkola** 040 689 6937, **elisa.virkola@ikainstituutti.fi**. Mielen hyvinvoinnin taitopankista löydät tietoa ja tehtäviä mielen taitojen vahvistamiseen **ikäopisto.fi**

LAPPEENRANNAN KESÄTEATTERISSA 23.6.-1.8.2020

Käsikirjoitus ja ohjaus: **MIRA NUUTILA**
Koreografia: **KATRI MÄKINEN**
Puvustus: **JARKKO VALTEE**
Tanssi: **KATRI MÄKINEN & MIKKO MATIKKA**
Rooleissa: **VIIRVE ROSTI, TOMMI SOIDINMÄKI, USHMA KARNANI, PANU VAUHKONEN, KIRSTI VALVE** sekä **LASSE KARKJÄRVI**
Live-orkesteri: **LOYALS**

Liput: 38 €
Ennakkomyynti: **www.lippu.fi**

Ryhmäliput: 34 €
Ryhmämyynti: p. 0400 213 122
Kesäteatteri@polartuotanto.fi

Lisätiedot: **www.lappeenrannankesateatteri.fi**

POLAR lippu.fi

LINNOITUKSEN KESÄTEATTERI • KRISTIINANKATU 2 B, LAPPEENRANTA • WWW.LAPPEENRANNANKESATEATTERI.FI • WWW.FACEBOOK.COM/LPRKESATEATTERI

KARI TAPIO Olen suomalainen MUSIIKKINÄYTELMÄ

TAPAHTUMAKESKUS PUIMALASSA 30.6.-7.8.2020

OHJAUS & KOREOGRAFIA: **OSKU HEISKANEN** KÄSIKIRJOITUS: **MIKA RÄINÄ**
ROOLEISSA: **ANTTI PAAVILAINEN, MIIA NUUTILA, MIKA RÄINÄ & TATU SIIVONEN** SEKÄ TANSSIJAT JA UPEA LIVE-ORKESTERI

LIPUT: 35,- ENNAKKOMYYNTI: **WWW.LIPPU.FI**
RYHMÄLIPUT: 32,- RYHMÄMYYNTI: P. 0400 153 281
LISÄTIEDOT: **WWW.RAVINTOLABACKAS.FI**

RAVINTOLA BACKAS • TAPAHTUMAKESKUS PUIMALA • YLÄSTÖNTIE 28, 01510 VANTAA • WWW.RAVINTOLABACKAS.FI • WWW.FACEBOOK.COM/RAVINTOLABACKAS



Aktiivimallin harjoituksissa
Seppo Halttunen, Leena
Uotila ja Anna-Leena Sipilä.

VANHUSTEN HOIVAA TEATTERIN KEINAIN

Aktiivimallissa aktivoidaan ikääntyneitä

Niinkin vakavasta asiasta kuin vanhusten hoivasta voi kirjoittaa komediaa. **Heikki Lund** osaa tämän taidon. **Maarit Peltomaa** ohjasi vanhusten hoivaan liittyvän komedian ”*Käpyahon pelastus-palvelu*” Nurmeksien kesäteatteriin Bomballe muutama vuosi sitten. Nyt Lund on kirjoittanut näytelmän *Aktiivimalli*, joka ei liity työttömien aktivoimiseen vaan vanhusten. Näytelmän ensi-ilta oli Keravalla 7.2.2020.

Teatteri on aina ollut hyvä kanava nostaa esiin yhteiskunnassa pilleviä epäkohtia ja asioita, joista ei uskalleta puhua. *Aktiivimallissa* on jälleen jotain uutta ja purevaa kaikille sukupolville. Maarit Peltomaa haastatteli Heikki Lundia.

Olet kirjoittanut jo neljä menestynyttä komediaa ikäihmisiin liittyen, miten löysit aiheen ikäihmisistä? Miksi se kiinnostaa sinua?

- Alun perin ajatus lähti liikkeelle esiintymisistä. Olen parin-kolmenkymmenen

vuoden ajan kiertänyt esiintymässä vanhainkodeissa ja palvelutaloissa. Olen mielestäni nähnyt vanhustenhoidon koko kirjjon laitoksissa eri puolilla maata. Asiat, sekä hyvät että huonot huomaa kyllä, kun osaa katsoa. Voisin sanoa, että suuressa osassa asiat olivat kutakuinkin kunnossa. Suomalaiset hoitajat vanhuspuolella ovat uskomattoman sitkeitä ja uhrautuvaisia.

-Sitten oli niitä hoivakoteja, joista jo sisään tullessa vaistos, etteivät asiat ole hyvin. Syitä on monia, taas ne riittämättömät resurssit, huono johtaminen, pienet palkat ym. Ei kuitenkaan sovi unohtaa motivaatiota, tai siis työlleen omistautumista.

-Joka tapauksessa konkreettinen alkusysäys näytelmiin oli viime vuosituhannen vaihe, jolloin eri lehdet alkoivat pullistella kirjoituksista koskien törkeän huonoa vanhustenhoitoa. Muistaakseni Ilta-Sanomissa oli valokuva yöllä käytävässä makavasta vanhuksesta. Tiedän kyllä, että muistisairaat vaeltelevat, mutta mietin, miksei kukaan ollut tuonut tyynyä päälle puhumattakaan peitosta. Sen jälkeen näitä lehtijuttuja ja muuta kohua on ollut lähes päivittäin näihin päiviin saakka. Tämä aihe ei siis valitettavasti koskaan vanhene.

Kirjoitat hyvää dialogia, mistä se johtuu?

- Olen tavannut ja keskustellut lukemattomien vanhusten kanssa. Heidän puhe-tyylistään on tarttunut paljon mieleen. Sellainen teknisempi syy voi olla yli kolmenkymmenen vuoden näyttelijätausta. Kun kirjoitan dialogia, makustelen lauseita mielessäni ja myös ääneen. Se takaa jonkinlaisen sujuvuuden. Näistä vakavista aiheista vielä sen verran, että höystetynä sopivalla huumorilla tai ironialla ne menevät tunnetusti paremmin perille.

Kerro tiivistetysti Aktiivimallin tarina, juoni, mistä siinä on kysymys?

- Vanhustenhoitoahan pyritään ”kehittämään” koko ajan valtion ja muidenkin instanssien toimesta. Lähes aina tämä kehittäminen tarkoittaa kuitenkin sitä, miten säästetään kustannuksia.

-Aktiivimallissa maan hallitus keksii vuosisadan idean. Laitetaan robotit hoitamaan vanhuksia, laitetaan kaikki 65 vuotta täyttäneet vanhuudenvaivojen ennaltaehkäisykursseille, laitetaan osatyökykyiset tuottamaan työhön, järjestetään treffipalvelukursseja yksinäisyyttä torjumaan jne. Tavoitteena ovat miljardisäästöt, koska hoitohenkilökunnan tarve pienenee rajusti. Perusasetelma on siis

tämä. Se on aika anarkistinen näkemys tulevaisuudesta, mutta ei niin paljon valetta, ettei puolet totta...

Mikä aihe sinua kiinnostaa seuraavaksi? Miksi?

- Työn alla on **Akseli Gallen-Kallelasta** ja hänen vaimostaan kertova näytelmä, seuraavaksi yritän tutkailla vanhan ja jo vähän muistamattoman äidin ja hänen tyttärensä suhteita. Tekeillä on myös musiikinäytelmä takavuosisien suosikkibändistä **Teddy And The Tigers**. Että aika monipuolista.

Millainen havainto sinulla on tulevaisuuden Suomesta, millaiseksi se muuttuu, kun puhutaan ikääntyvästä väestöstä?

- Tulevaisuudenkuva ei ole hyvä. Väestö ikääntyy kovaa vauhtia. Tänne pitäisi saada paljon lisää veronmaksajia vastaamaan vanhustenhoidon ja vammaishoidon kustannuksista.

- Tässä on taas tämä vanha virsi: rahaa kyllä valtiolla on. On vaan eri asia mihin sitä käytetään. Kirjoittaessani Panttereista, eräs vanha nainen tiedusteli mielipidettäni: jos vanhuksista suurin osa olisi miehiä, olisivatko asiat paremmin? Hänestä vanhustenhoito on mitä suurimmassa määrin myös tasa-arvokysymys. Valtaosa vanhusväestöstähän on naisia.

Ihannevaltio?

- Tasa-arvoinen valtio jossa kaikilla on mahdollisuus menestyä ja toteuttaa itseään kykyjensä mukaan ja jossa heikommassa asemassa olevista pidetään huolta. Monessa kohtaa Suomi on ihannevaltio. Muutama nurkka pitäisi vielä parantaa. Ainakin se, että vanhus- ja vammaispalveluissa esiintyvä silmitön voitontavoittelu estettäisiin.



Aktiivimallin kirjoittaja Heikki Lund

Senioriliikkeen kevään 2020 tapahtumat

HELSINKI

28.2. klo 13.00

Töölön Palvelukeskus, osoite Töölönkatu 33, Helsinki
TESTAMENTIN JA EDUNVALVONTAVALTAKIRJAN LAATIMINEN
Asiantuntijana on varatuomari Janne Nuutinen Tammerjuristit Oy:stä.
Avoin yleisötapahtuma. Vapaa pääsy!

9.3. klo 13.00 – 15.00

Pikkuparlamentti, Arkadiankatu 3, Helsinki
ELÄKKEIDEN VEROTUS – miksi eläkeläistä rangaistaan verotuksessa?
Asiantuntija-alustus emeritus professori ja ent. ylijohtaja
Tarmo Pukkila. Kansanedustajapaneeli: Eveliina Heinäluoma SDP,
Pia Kauma KOK ja Mari Holopainen Vihreät
Avoin yleisötapahtuma. Vapaa pääsy!

16.3. klo 13.30 – 15.30

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B
ELÄKELÄISKÖYHYYS – miksi näin pitää olla hyvinvoivassa Suomessa?
Asiantuntija-alustus johtaja Jaakko Kiander Eläketurvakeskuksesta
ja paneeli.
Avoin yleisötapahtuma. Vapaa pääsy!

KAJAANI

17.2. klo 13.00 – 15.00

Paikka Kaukametsän opiston auditorio
VOIDAANKO ELÄKETURVAA PARANTAA
Alustajana kansanedustaja, Kimmo Kiljunen
Avoin yleisötapahtuma. Vapaa pääsy!

MIKKELI

5.3. klo 13.00 – 15.30

Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry/Esteryn Iso Sali
Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli
Teemat: LÄÄKKEIDEN YHTEISVAIKUTUS,
VANHUUTEEN VARAUTUMINEN
Alustajat: Suomen Senioriliike – arvokkaan vanhenemisen puolesta,
Eeva Kainulainen, Senioriliikkeen hallituksen varajäsen
Noin klo 13.45 – 14.00 kahvitauko
Lääkkeiden ja ns. luontaistuotteiden yhteisvaikutus,
proviisori Tuomas Tiilikainen, Stella Apteekki.
Varaudu vanhuuteen, hankepäällikkö Jaana Koinsaari, TtM, ESSOTE.
Avoin yleisötapahtuma. Vapaa pääsy!

TAMPERE

20.2. klo 13.00 – 15.00

Rientolan Pirtti, Federleyinkatu 19, 33400 Tampere
Ohjelmassa: TERVASKANNOT 90+ Pitkäikäisten tamperelaisten
elämää 25 vuoden ajalta – esitelmöitsijänä terveystieteen
tohtori Linda Enroth Tampereen yliopistolta. Tilaisuuden
toisena aiheena Tampereen vanhusneuvoston puheenjohtaja
Tarja Jokinen esittelee vanhusneuvoston toimintaa.
Avoin yleisötapahtuma. Vapaa pääsy!

30.3. klo 13.00 – 14.30

Tampereen pääkirjasto Metso, Pirkankatu 2, Tampere 30
IKÄIHMINEN LÄÄKÄRISSÄ – TOTEUTUUKO YHDENVERTAISUUS?
Tunnistetaanko vanhojen ihmisten erityistarpeet? Asiasta esitelmöi
yleislääketieteen erikoislääkäri, geriatri, sisätautien erikoislääkäri
Mauri Jussila Johanneksen klinikalta. Tilaisuuden aluksi esiintyy
trubaduuri Heikki Lund.
Avoin yleisötapahtuma. Vapaa pääsy!

30.3. klo 14.30

Senioriliikkeen sääntömääräinen kevätkokous
Tampereen pääkirjasto METSO, Pirkankatu 2, Tampere
(Kutsu sivulla 3.)

2.4. klo 13.00 – 15.00

Rientolan pirtti, Federleyinkatu 19, Tampere
EDUNVALVONTA, PERINTÖVERO – JA TESTAMENTTIASIOITA
Esitelmöitsijänä varatuomari Janne Nuutinen Tammerjuristit Oy:stä.
Tilaisuuden järjestävät Senioriliike ja Rientolan Settlementti ry.
Avoin yleisötapahtuma. Vapaa pääsy!

12.5. klo 13.00 – 15.00

Rientolan Pirtti, Federleyinkatu 19, Tampere IKÄIHMISTEN LIIKUNTA:
Fil. tri, erikoistutkija Seija Karinkanta UKK-instituutista.
Tampereen liikuntaluotsit mukana. Tilaisuuden päätteeksi
sauvakävelyä lähiympäristössä, mikäli sää sallii.
Järjestävät: Senioriliike ja Rientolan Settlementti ry.
Avoin yleisötapahtuma. Vapaa pääsy!

IN **ACT** ION!



Hyvät tyypit TOIMII!

HOK-Elanto lahjoittaa SPR:n ensiapukoulutus-
päivän sadalle 8. luokalle pääkaupunkiseudulla.
Oppia ensiaputaitoihin saa noin 3000 nuorta.
Lisäksi kaikki kahdeksasluokkalaiset voivat
osallistua kahden tunnin mittaiseen pelilliseen
ensiapuverkkokurssiin.

Annetaan yhdessä nuorille rohkeus auttaa!


Punainen Risti
Röda Korset

 **HOK-ELANTO**



Kaipaako apua, tukea tai juttuseuraa?

Kerro meille, millaista tukea kaipaavat arkeesi ja mietitään yhdessä mahdollisuuksia.

- Siivouspalvelua
- Asiointiapua
- Hoivaa, kotisairaanhoitoa
- Hengähdystauko läheiselle

Ota yhteyttä:
044 759 8506 | kotihoito@tvpy.fi
www.pirkanmaansenioripalvelut.fi

 Pirkanmaan Senioripalvelut Oy
Yhdessä vireä arki

 Yhteisä Hämäläinen Vriitys

HOK-ELANNON VAALIT

1169

Aulis Mäkinen



Äänestä Aulis edustajistoon.

- Suomen Senioriliikkeen aktiivinen jäsen liikkeen perustamisesta lähtien
- toiminut Senioriliikkeen varapuheenjohtajana
- toiminut muun muassa vanhusneuvoston puheenjohtajana 13 vuotta

Luota Sinäkin **Asiakasomistajan Asialla** -ryhmään.



VIATTOMIEN LEIKIT

ISTOCKPHOTO

Viattomien lasten päivä on minulle ollut läpi elämän erityisen merkityksellinen. Se on ainoan sisareni syntymäpäivä. Päivän nimi, juhlinnan syy ja juuret juontavat Jeesuksen syntymän aikaan saamaan hirmutekoon (Matteuksen evankeliumin 2. luku). Vallanhimoinen Herodes pelkäsi asemansa horjuvan ja määräsi tapettavaksi kaikki alle kaksivuotiaat poikalapset Jeesuksen syntymän seuduilla. Joukkomurhan lapsia nimitettiin viattomiksi lapsiksi tai pyhiksi viattomiksi. Heitä on pidetty ensimmäisinä kristittyinä marttyyreinä. Tutkijat pitävät kertomusta lastenmurhasta legendana.

Olipa hirmuteko totta tai tarua, lasten viattomuutta tuskin kukaan kiistää. Syntyessään he ovat puhtaita pulmusia. Ympäröivän maailman todellisuus voi tukahduttaa viattomana syntyneen kasvun ja kehityksen mahdollisuudet tai pahimmillaan ohjata lapsen järjettömille poluille.

Tiedotusvälineet tulvivat pakolaisleirien elämää. Suurin osa lapsista on alle kouluikäisiä taaperoitu. Lapset tarpoivat leirillä tomua pölyvässä maastossa. He kyntävät sadeveden liejuksi muuttaneella tanssiterella äitien tulessa liehuvien mustien kaapujen kintereillä. Lapset

ovat ilottomia, totisia. Avustustekijöiden mukaan pakolaisleireille saapuvien lasten elämänilo sammuu äkkiä. He vetäytyvät, istuvat hiljaa teltassa. Isommat purkavat tuskaa viiltelemällä itseään.

Äitinä ja isoäitinä ihmettelen, että lapsilla ei ole yhtään lelua. Ei edes sitä oleellista: **palloa!** Jos lapsilla olisi pallo, se rikastuttaisi lasten leirielämän järjestyksellä tavalla. Palloa potkimalla ja heittämällä, leikin varjolla ajan toimittoman tappamisen sijaan kehittyvät monet taidot. Pallo vie kohti sosiaalisia taitoja: sitä voi heittää, potkia, vierittää yksin tai toisten kanssa. Vierivä pallo on lapsen tie toisen luo. Pallo opettaa ketteryyttä, tasapainoa, koordinaatiota, pelisilmää, jakamista ja tiimitoimintaa. Se koului voiton riemuun tai tappion sietämiseen, niiden väistämättömään vuorotteluun.

Ilman tavoitteellista harjoittelua lapsista saattaisi vuosien leirielämän aikaisen palloleikin sivutuotteena kehkeytyä messejä, ronaldoja, pukkeja, mohamed salaheja, jalkapallon maailmantähtiä. Pallon käsittelyn kyky syöpyisi heidän selkäyttimeensä ja lihaskuituunsa. Palloilun mielekkyyden kruunaisi sen hetkellisesti tuotama ilo ja riemu alakuloisen oleilun



Kutsu

Turvallista seniorielämää kaikilla mukavuuksilla

Saga-palvelutalot tarjoavat turvallista, viihtyisää ja laadukasta vuokra-asumista palveluiden kera ikäihmisille Turussa, Raumalla, Helsingissä, Vantaalla, Lappeenrannassa ja Seinäjoella. Vakituisen asumisen lisäksi tarjoamme tilapäisasumista esimerkiksi putkiremontin ajaksi tai leikkauksen jälkeen.

Kaikissa Saga-palvelutaloissa järjestetään esittelykierros joka keskiviikko klo 13. Lämpimästi tervetuloa tutustumaan Sagan korkeatasoisiin palveluihin!

Syksyllä 2020 valmistuu uusi Saga-palvelutalo Lahden ydinkeskustaan.

Kiinnostuitko Saga-palvelutaloista?

Tilaa esitteet, varaa oma esittely tai kysy vapaista asunnoista:

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

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

 SAGA CARE

vastapainoksi.

Jos saisin, voisin lapsille pallon ja **nopat**. Noppien heittelystä voi kehitellä loputtomia pelivariaatioita. Niitä voi heitellä yksin tai jakaa noppapelin toisten kanssa. Heittelyn ohessa lapsi sukeltaa numeroiden ja lukujen ilmeelliseen maailmaan. Hän oivaltaa pelkäästä nopan pisteiden näköhavinnosta, mikä silmäluku on toista suurempi tai pienempi. Matematiikan alkeet sujahtavat lapseen leikin varjolla. Hän kokee oppimisen ja oivalluksen iloa. Mahdollisuus upota pelosta ja näköalattomuudesta hetkeksi leikin kiehtovaan maailmaan tarjoaisi ilon ja toivon pilkahduksen.

Yksinkertainen aivojumppa ilahduttaa lasta enemmän kuin jalan eteen satunnaisesti osuneen kiven tai muovipussin potkiminen. Tuulen heittämän oksan päämäärättömän heiluttelun sijaan kepillä voi hiekkään piirtää ympyrän. Polttopallorinki on valmis! Tarvitaan aikuisen minimaalisen pieni sysäys leikin ja pelin käynnistämiseen ja siihen kannustamiseen. Ilman virikkeitä lapsi ei vartu.

Potkiminen nostaa maasta vain tomua, ei viljaa.

Rabindranath Tagore

Leikki on lapsen tapa olla olemassa. Sen kautta lapsi tutkii asioita, ilmiöitä, oivaltaa ja oppii, keksii. Hän harjoittelee vuorovaikutusta, solmii suhteita, oivaltaa syy-seuraussuhteita ja kokee onnistumisen iloa. Leikki ilahduttaa. Lamaantunut oleilu synnyttää pitkästy mistä, luonnollista tyytymättömyyttä, itkua, kitinää, riitaa ja nahistelua.

En tunne, mikä on leirin tavoite siellä elävien lasten suhteen. Onko jokainen puukalikka ja keppi heille tähtäykseen nostettava ase. Aivopestäänkö heitä pienestä pitäen hyvän ja pahan polarisoituneeseen ja mustavalkoiseen ajatteluun. Sellainen asenne on anteeksiantamaton rikos lapsen ja lapsuuden oikeuksia kohtaan. Mallioppiminen leirin jännittyneessä ja pelon ilmapiirissä on vaarallista.

Loppiaisenä näen sanomalehdessä kuvan lohduttomasta pakolaisleiristä Lesboksen saarelta. Kaaosmaisessa teltan sekamelskassa kolmivuotiaan **Mahmud al-Hajmalekin** kasvoilla on leveä hymy. Vierellä kaksikymmentävuotias isä sanoo pärjäävänsä sietämättömissä olosuhteissa. Hän sanoo olevansa huolissaan Mahmudista: ”Hän on rakkaani, elämäni.” Poika pitää kädessään lelua, vihreää muovista jousipyssyä. Se on luultavimmin lapsen ensimmäinen ase. Sillä lähestyminen ei kutsu leikkiin. Ase on aina uhka. Pallo ja nopat ovat tie toisenlaisiin, ilon ja kasvun maailmoihin.

KAIJA SAARELMA

kolmen lapsen isoäiti

Rabindranath Tagore (1861-1941), intialainen renessanssihahmo, Nobel 1913 ensimmäisenä aasialaisena.

TULE PUOLUSTAMAAN IKÄÄNTYVIEN OIKEUKSIA

LIITY JÄSENEKSI. Täytä ja postita tämä vastauskortti.

JÄSENENÄ 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 MAKSA POSTITUKSEN.



Kuva: Henrik Trygg/mediabank.visitstockholm.com

KEVÄT KUTSUU TUKHOLMAAN.

Vuodet tuovat vapautta. Matkaan voi lähteä vaikka maanantaina! Alkuviikosta risteilet Helsingistä Tukholmaan A-luokan ikkunahytissä edullisesti 24 €/henkilö. Maanantai- ja tiistailähtöjen Tähtitansseissa viihdyttävät Suomen tunnetuimmat artistit. Perillä astut maihin kaupungin ytimessä. Maaliskuussa siellä vietetään kirsikankukkajuhlaa, joka valtaa Kungsträdgårdenin 18.3.

Varaa matkasi Tukholman kevääseen!



Edullisin hinta netissä. Varaa vikingline.fi tai soita 0600 41577 (2,01 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.). Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

SIELLÄ ILO SEILAA.

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

Svensk resumé



En god livskvalitet skapas genom samarbete och åtgärder

Jag har börjat mitt ordförandeskap i januari 2020. Mitt varmaste tack för förtroendet. I redan två år har jag kunnat vara i Seniorrörelsens styrelse och i tidningens redaktion. Jag vill även påtala min högaktning för våra föregående ordförande. Deras insats för vår förening har varit betydande.

Jag tror på växelverkan, på att dela samt lagarbete. Som bäst kan var och en av medlemmarna i laget ge sin insats för att målen skall uppnås. En öppen, stödjande och positiv atmosfär hjälper oss till gemensamma satsningar. Dagens begrepp ”laginläring” sker också hos oss. Vår styrelse är ett strålande lag. Jag tror att vi tillsammans kommer att få saker tillstånd, då vi är med i diskussioner om de äldres livskvalitet och service.

Mitt inlägg skrivs under en tid då diskussionen i medierna gäller det åldrande Finland och samtidigt även det sjunkande födelsetalet. ”Den enda åldersklassen som växer är den grånande och över 75-åriga medelfinnen”, konstaterade VM’s ledande expert Olli Kärkkäinen, (HS 2.2.2020) I många kommuner är det problem att få vårdare till åldringarna. I Kymmenedalen startar man en utbildning för vårdbiträden.

Åldringsvården och de äldres livskvalitet är en stor helhet. I Seniorrörelsen är huvudsaken de äldres intressebevakning. Vi ordnar informationstillfällen där medlemmar kan träffas och möta oss styrelsemedlemmar. Under dessa tillfällen informerar vi om det som gäller de äldre i vårt ständigt föränderliga samhälle. Vi organiserar också kulturesor.

Själv har jag försökt påverka servicehemmets kultur - och rekreationens verksamhet genom att stärka samarbetet mellan Kuusela servicehem och Tammerfors Hatanpää gymnasium. Det har resulterat i fina möten mellan de unga och servicehemmets innevånare. Teater är även ett sätt att föra fram de äldres ärenden.

De äldre behöver bli hörda på samma sätt som vi alla. Vi kan ordna möjligheter till samtal, seminarier, information. Var och en av oss kan ge av sin tid och närvaro för de äldre som behöver det.

Det är viktigt att värna om de tysta människorna. Världen är inte bara för de unga och livskraftiga. Världen är också för de gamla och kloka. De äldre har oändligt många berättelser och sägner som förtjänar att bli hörda.

Vi kan bättra på de äldres värdesättning på många sätt. Daniel Levin, professor i beteendevetenskap och neuropsykologi besökte även Finland. Hans senaste bok HOW TO AGE SUCCESSFULLY berättar hur man åldras framgångsrikt. ”Nu är det den bästa tiden i världshistorien att vara 70.år. Människorna lever längre och friskare. Teknologin och vetenskapen har löst de problem som man gick under av i föregående århundrade. Det är en myt att minnet försämras med åldern. Ofta är det en fråga om fel diagnos. I en studie i 72 länder framkom att nivån av lyckokänsla är som bäst i 82-års ålder.” Daniel Levin har 3 tips för ett framgångsrikt åldrande. 1) Pensionera dig inte. Ifall du går i pension från arbetet, skaffa dig en hobby eller något annat att göra. 2)Bli mera samvetsgrann. 3) Var öppen och nyfiken. Han uppmanar till kontakt med andra: det är nödvändigt att med samvaro med andra människor.

”Det sorliga slutet på ett långt liv”, var en rubrik i Iltasanomat. ”Finmars självmord över 65-år har ökat”. Den 82-åriga Maija drevs till detta tragiska beslut inte bara av rädsla för att hennes sjukdom Parkinson blev sämre utan även av ensamhet”.(IS 1.2.2020) I vårt land lever tusentals äldre ensamma hemma. Vi har tusentals ensamma i äldre i servicehemmen. Vi har ensamma unga. Skulle det vara möjligt för dessa generationer att träffas? Ensamheten är av någon orsak en utmaning för hela vårt samhälle.

Vi finner skulle ha en möjlighet till en modellstat där man högaktar och värdesätter varandra. Finland kunde visa sig som en av de främst i världen som värdesätter de äldre. Är denna dröm omöjlig eller kunde vi tillsammans sträva mot denna vår vision?

Vi alla kan vara delaktiga i visionen, där alla har ett mänskligt och människovärdigt samt kärleksfullt liv till våra sista år.

Dedicerat till min älskande mor, Kajana 3.2.2020
Maarit Peltomaa

Seniorilehti

Suomen Senioriliike Arvokkaan vanhenemisen puolesta.

- ilmestyy kahdesti vuonna 2020
- painos/jakelu 50 000 kpl
- painopaikka: Lehtisepät

ILMOITUSKOOT JA HINNAT:

(eur alv 0%)

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

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

puheenjohtaja:
Maarit Peltomaa
maarit.peltomaa@gmail.com

TOIMITUSKUNTA:
päätoimittaja:
Heli Stenvall
heli.stenvall@arabianranta.com
p. 050 568 9336

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

ULKOASU JA TAITTO
Minna Ruusinen/Miks’ ei! Oy
puh. 040 540 84 94
minnaruusinen@gmail.com
mikseiyo@gmail.com

KUSTANTAJA/ JULKAISIJA

Suomen Senioriliike
– Arvokkaan vanhenemisen puolesta ry

HALLITUS 2020

Maarit Peltomaa puheenjohtaja
Esa Fagerlund 1. varapuheenjohtaja
Aaro Harju 2. varapuheenjohtaja
Kimmo Kiljunen
Sari Tanus
Jaana Utti
Erkki Vauramo
Reijo Vuorento

VARAJÄSENET

Eeva Kainulainen
Soile Kuitunen
Heli Stenvall

SIHTEERI

Natsha Svahn

SENIORILEHDEN PÄÄTOIMITTAJA

Heli Stenvall

TOIMISTO

c/o Kuntoutussäätiö Pakarituvantie 4,
00410 Helsinki
Toimiston puhelinpäivystys
ma – to klo 9 – 14 ja pe klo 9 – 13.
p. 050 345 42 00
sähköposti:toimisto@senioriliike.fi