

SUOMEN SENIORILEHTI

OIKEUS HYVÄÄN ELÄMÄÄN. MEILLE KAIKILLE.



Itella Green

VALTAKUNNALLINEN, PUOLUEISIIN JA USKONNOLLISIIN YHTEISÖIHIN SITOUTUMATON ASIAANTUNTIJALEHTI www.senioriliike.fi 2/2015

PYSÄYTÄ ELÄKELÄISTEN KÖYHDYTTÄMINEN

Allekirjoita kansalaisaloite

Taitettu indeksi, jonka perusteella eläkkeitä tarkistetaan vuosittain, on leikannut eläkkeitä jo 20 vuotta.

Nyt leikkaus on mahdollista lopettaa sinun äänelläsi.

Tarvitsemme 50 000 allekirjoitusta eläkkeiden ostovoiman turvaavan lakimuutoksen kansalaisaloitteeseen.

VINKKEJÄ SISÄLLÖSTÄ:

Mallia Hollannista s.6



Mukana mielenosoituksessa 3

Eläkeläisten asumistuen leikkauksen vaikutus 3

Eläkeläisten taloudesta 4

Ministeri Juha Rehulan vieraana 5

De Hogeweyk Model 6

Korttelipöhinää Tampereelta 7

Tavaroiden vähentäminen mullistaa elämäsi 8

Kotihoito kuntoon 9

Kuoleman kokemus ammatilaisen ja omaisen silmin 10

Pitkäaikaissairaalan lääkehoidon karikot 12

Euroopan pakolaistilanne 14



Claes Andersson kirjamessuilla 16

Meerin kanssa konsertissa 17

Menovinkkejä 17

Kirja-arvioita 18

Senioriliikkeen seminaari Tampereella 19

Kulttuuritarjontaa 21

Kirje jäseneltä 23

På svenska 24

LIITY
JÄSENEKSI
SENIORI-
LIIKKEeseen!
KTS.S 23



KANSALAISALOITE LISÄÄ MIELENKIINTOA VAIKUTTAMISEEN

Tätä kirjoittaessani – lokakuun lopun kuulaana aamuna – noin 14.000 kansalaista on allekirjoittanut tärkeän kansalaisaloitteen. Aloitteen tavoitteena on palauttaa nykyinen eläkkeitä syövä nk. taitettu indeksi palkkaindeksiksi. On ollut hienoa nähdä, miten kannatusten määrä lisääntyy. Se on melkein kuin jännitysnäytelmä. Vähän väliä menen puhelimen kautta nettiin kansalaisaloite.fi –palveluun katsomaan, missä mennään. Minusta on tämän projektin aikana tullut nettiriippuvainen – ymmärrän niitä nuoria, jotka kävelevät älypuhelin kädessään seuraamassa mitä kavereille kuuluu.

Minulle on sanottu, että homma ei onnistu. Kansalaisaloitteita on satoja ja vain kahdeksan on saanut tarvittavat 50.000 kannatusta. On myös sanottu, että eläkeläiset ovat epäaktiivisia tai he tyytyvät osaansa, eivät he lähde tähän mukaan.

Olen saanut myös palautetta siitä, että taitetun indeksin palauttaminen palkkaindeksiksi ei auta pieneläkeläisiä. Mutta. Kaikki eläkeläiset ovat menettäneet ostovoimaansa vuoden 1996 jälkeen: palkat ovat nousseet tuona aikana 90 prosenttia ja eläkkeet vain 47 prosenttia. Pieneläkeläisten kukkarossa tämä tuntuu eniten, koska vaikkapa lääkkeiden ja ruuan hinta on sama kaikille. Vaikka indeksin muuttaminen ei välittömästi korjaa tilannetta, kyse on oikeudenmukaisuudesta. Kun palkat nousevat niin myös eläkkeiden pitää nousta. Tässä pitää katsoa myös tulevaisuuteen, tulevien eläkeläisten hyvinvointiin.

On myös sanottu, että kyseessä on riski. Jos palkat laskevat, laskevat myös eläkkeet. Palkat eivät ole laskeneet koskaan. Vaikka viime vuonna palkankorotukset olivat lähellä nollaa, palkat nousivat kuitenkin noin 1,2 prosenttia. Tämä johtuu mm. eri alojen liukumakorotuksista ja henkilökohtaisista lisistä. Tilastokeskuksen tiedote 15.10.2015 sanoo näin: ”Palkansaajien nimellisansiot nousivat Tilastokeskuksen ennakkotietojen mukaan vuoden 2015 heinä–syyskuussa 1,1 prosenttia edellisen vuoden vastaavaan ajankohtaan verrattuna. Reaaliensiot nousivat 1,4 prosenttia edellisen vuoden kolmanteen neljännekseen verrattuna”.

Siis palkkaindeksi tarvitaan eläkkeiden kehityksen turvaamiseksi. Allekirjoita aloite ja vaikuta.

EEVA KAINULAINEN
puheenjohtaja

Kansalaisaloitteella vaikuttamaan työeläkkeisiin

Meitä eläkeläisiä on 1,5 miljoonaa. Työeläkkeittämme ostovoiman kehitystä leikkaa nykyinen nk. taitettu indeksi. Viedään kansalaisaloite eduskuntaan. Nyt kaikki keräämään allekirjoituksia!

Kansalaisaloitteen panivat liikkeelle Senioriliikkeen puheenjohtaja **Eeva Kainulainen**, hallituksen jäsenet **Heikki Ranki** ja **Kerttu Perttilä** sekä valt.tri **Kimmo Kiljunen**. Tavoitteena on saada Eduskuntaan lakiehdotus nk. taitetun indeksin palauttamisesta palkkatasoindeksiksi.

Nykyinen työeläkeindeksi eli ns. taitettu indeksi ei kykene ylläpitämään työeläkkeen ostovoimaa. Eläkkeensaajien tulot ovat jääneet ansiotulojen kehityksestä jälkeen. Taitetun indeksin seurauksena eläkkeiden kasvu on ollut lähes puolet hitaampaa kuin palkkojen kehitys.

Eläke on ansiosidonnainen etuus

Työeläke on ansiosidonnainen etuus. Se toteutuu vain sitomalla eläkkeen kehitys ansiotulojen kehitykseen.

Eläkkeiden indeksiturvan tavoitteena on varmistaa eläkkeellä olevien eläkkeiden ostovoiman säilyminen.

Alun perin työeläkkeissä käytettiin pelkkää ansiotasoindeksiä. Se oli voimassa vuoteen 1977. Puhdas palkkatasoindeksi on yhä käytössä maailman parhaiksi arvioituissa eläkejärjestelmissä Alankomaissa ja Tanskassa. Suomen nykyinen työeläkeindeksi on EU-maiden seitsemänneksi heikoin painottaessaan palkkatason muutoksen sijasta hintatasoa.

On oikeudenmukaista, että kun palkat nousevat myös eläkkeet nousevat. Ja kun palkat eivät nouse, eivät nouse eläkkeetkään.

Eläkeläinen köyhtyy vanhetessaan

Taitetun indeksin seurauksena keskimääräinen eläke laskee ikäryhmä kerrallaan. Eläkeläinen köyhtyy vanhetessaan. Esimerkkinä voimme käyttää tilastokeskuksen tietoa: kun ihminen on jäänyt eläkkeelle vuonna 1995 ja hänen eläkkeensä on ollut 60 % palkasta, niin vuonna 2015 hänen eläkkeensä on noin 47 % nykypalkkatasosta.

EU:n määrittelemän köyhyysrajan alapuolella elää yli 75-vuotiaista 20 %, yli 85-vuotiaista 30 % ja 100-vuotiaista lähes puolet. Missään muualla Länsi-Euroopassa köyhyys ei kasaudu ikäihmisiin, kuten Suomessa.

Kaikkein huonoimmassa asemassa ovat yli 65-vuotiaat yksin elävät naiset, joista noin 28 % elää köyhyysrajan alapuolella. Vuoden 2012 EU:n kriteerien mukaan köyhyysraja Suomessa yhden hengen taloudessa oli 1166 euroa kuukaudessa.

Itsetunnon säilyminen

Työeläkkeelle siirryttäessä eläke on suhteutettu aiempaan palkkatasoon ja on vielä kohtuullinen, mutta vuosien myötä eläkkeen ostovoima hiipuu. Tämän vuoksi monet ikäihmiset joutuvat turvautumaan sosiaalihuoltoon ja hakemaan asumis- ja toimeentulotukea. Ikänsä kunniallisesti työtä tehneet kokevat tämän nöyryyttävänä.

Kansantaloutta elvyttävä vaikutus

Indeksin palauttamisella palkkatuloindeksiksi eläkeläisten ostovoima lisääntyy. Sillä on myönteinen vaikutus varsinkin

kotimarkkinateollisuudelle ja palveluille. Valtion ja kuntien verotulot kasvavat, on arvioitu että verotulojen lisäys olisi 100 miljoonaa euroa. Toisaalta eläkkeensaajien asumistuki- ja toimeentulotukimenot vähenevät, kun eläkkeiden taso nousee. Työeläkkeiden maksuun ei tarvita verovaroja, vaan rahat saadaan eläkeyhtiöiden sijoitustuotoista, joista yli 70 % tulee ulkomaisista sijoituksista.

Muutoksen kustannukset marginaaliset

Palkkatasoindeksin käyttö lisää yhden vuoden eläkemenoja 312 miljoonaa euroa jos reaali-palkat nousevat 1,6 %.

Vuosina 1995 - 2014 eläkerahastoihin kartutetut varat ovat yli nelinkertaistuneet. Siellä on varoja 183 miljardia euroa mikä on yli kolme kertaa enemmän kuin valtion budjetti (54 miljardia euroa), ja seitsemän kertaa enemmän kuin yhden vuoden kokonaiseläkemenot. Eläkerahastojen tuotto vuonna 2014 oli 12 miljardia euroa.

Muutos ei pienennä eläkerahastoja

Indeksiuudistuksen hinta (312 miljoonaa euroa) on 0,18 % eläkerahastojen pääomasta ja 2,6 % niiden tuotosta. Palkkatasoindeksin käyttöönotto ei aiheuta työeläkemaksujen korotusta. Muutos ei myöskään pienennä eläkerahastoja. Lisääntyvät eläkemaksut voidaan kustantaa eläkerahastojen sijoitustuotoista eikä niihin tarvita verovaroja. Rahastojen tuottoja käytetään siihen, mihin ne on tarkoitettu, eli eläkkeisiin.

Eläkevarat riittävät jatkossakin. Vuonna 2014 eläkerahojen kerättiin työnantajilta ja työntekijöiltä 24,7 miljardia euroa. Eläkelaitoksista maksettiin samana ajanjaksona 24,4 miljardia euroa. Maksut olivat siis 300 miljoonaa euroa pienemmät kuin kerätyt varat. Eläkelaitoksista ei ole vielä yhtenäksään vuotena maksettu enemmän ulos kuin varoja on tullut sisään. Työuraan perustuvalla eläkkeelle siirtymisen huippu oli jo vuonna 2009 ja on alentunut sen jälkeen. Eläkepommiä ei ole näköpiirissä.

Allekirjoita kansalaisaloite kansalaisaloite.fi-palvelussa

**Suora linkki äänestämään:
kansalaisaloite.fi/fi/aloite/1591.**

Kansalaisaloite.fi-palvelussa allekirjoitukseen tarvitaan pankkitunnukset. Kun tunnusten avulla on päästy allekirjoitussivulle, klikataan ”Kannatan” painiketta ja sen jälkeen vahvistetaan, että on äänioikeutettu Suomen kansalainen. Siinä se.

Aloitteen voi allekirjoittaa myös paperilla. Allekirjoitukseen on käytettävä virallista lomaketta, joka on saatavissa yllä mainitun linkin kautta internetistä tai Senioriliikkeen toimistosta, puh. 040 568 0591.

Lomakkeiden palautus postitse osoitteella Eeva Kainulainen Suomen Senioriliike ry, Vanha Talvitie 11 C, 00580 Helsinki



Nuoretkin puolustivat eläkeläisiä isossa mielenosoituksessa

Kaisaniemen puistosta lähti 22.8.-15 iso mielenosoituskulke kohti Hakaniementoria vastustamaan leikkauksia, jotka on kohdistettu pieneläkkeisiin, vammaisiin, sairaisiin ja köyhiin. Olin mielenosoituksessa mukana ja huolimat- ta kaikista kurjista päätöksistä mieltäni lämmitti mukavasti ne tuhannet nuoret, jotka olivat tulleet puolustamaan vanhusten ihmisarvoa kauniina kesälauantaina: arvoa elää täyspainoista, normaalia elämää, eikä palata 1920-luvulle ja sitä varhaisem- paan aikaan, jolloin köyhien ja yksinäisten vanhusten osana oli huutolaisuus.

Kuulee usein puhuttavan 'mitä ajatellaan Suomen maineesta ulkomailla'. Tässä kohdin ei ole mainetta ajateltu kyllä tuuman vertaa. Ei vanhuksia kurjistamalla maine parane. Köyhyys ja so- siaaliluukulla käynti puree niin kipeästi monia eläkeläisiä, että mieluummin eläkeläinen ostaa punaisen lapun ruokaa ja jättää hedelmät ja vihannekset kaupan hyllylle. Joku toinen saattaa jättää lääkkeensä ostamatta.

Olen miettinyt ymmärtääkö hallitus ollenkaan, miten voi elää alta 1000 eurolla kuukaudessa vuokratuen pienentyessä. Hallitushan ei myöskään ole jäädyttänyt vuokrien nousua. Mis- sä siis ikäihminen asuu tämän jälkeen? Elämiseen kuuluu asun- to, lämpö, sähkö, puhelimet, matkojen tuomat kulut, lääkärissä



käynnit, lääkkeet, ruoka, vesi, puhtaus ja nykyään usein vielä tie- tokone. Nämä ovat aivan välttämättömiä menoja nykyajan yh- teiskunnassa. Asuipa ihminen omassa- tai vuokra-asunnossa, palvelu- tai hoivakodissa, niin kaikesta on maksettava.

Kun käteen jäävä osuus on alta 1000€ euroa, niin siitä menee 2/3 jo ainoastaan vuokraan. Miten sen jälkeen noin 300 €:lla

Maija Kastinen edessä keskellä mielenosoituskulkuksessa elokuussa.

saa maksettua muut maksut. Pitäisi ehkä saada kengät, tai silmä- lasit, sukkiakin ostoon tarvittaisiin rahaa. Entä jos televisio ja pesukone menevät rikki.

Jos joku selittäisi minulle, mitä positiivista vaikutusta näillä leikkauksilla on Suomen valtion talouteen, olisin kovin hyvilläni. Suuri mysteeri selviäisi ehkä minullekin! Onko meitä hui- jattu, ensin sanomalla, että eläkerahat ovat teille vanhuuttanne varten ja sitten toteamalla tylysti puolitetaan indeksi ja vuokra- tuki lasketaan muitten tuen saajien tasolle.

Elämä Euroopassa on hyvin epävarmalla pohjalla monien eri kansallisuuksien kotimaassaan tuntemaan väkivallan ja soti- en vuoksi. Siihen en ota kantaa, liian kova päähkinä purtavakse- ni. Toivon, että valtiovalta osaisi antaa oman maan vanhuksille arvon niistä vuosista, miten sota koitteli heitä ja niistä nälän ja työn täyteisistä vuosista sodan jälkeen, joilla saatiin Suomi nou- suun. Ne ikäluokat tarvitsevat nyt huolenpidon ja korvauksen kantaessaan hyvinkin nuorena kortensa kekoon. Siihen aikaan lapsityö ei ollut Suomessa kielletty. Jos mieli ruokaa, piti tehdä työtä aikuisten kanssa. Eikö olisi jo aika huolehtia näistäkin ve- loista.

MAIJA KASTINEN

*Eläkeläinen, Kirkkonummi
Senioriliikkeen jäsen*



Olen miettinyt ymmärtääkö hallitus ollenkaan, miten voi elää alta 1000 eurolla kuukaudessa vuokratuen pienentyessä.

Eläkeläisten asumistuen leikkauksen vaikutus

Sipilän hallituksen ensi vuoden budjettiesityksessä eläkkeensaajien asumis- tuki lakkautetaan vuoden 2016 alusta lukien. Asumis- menoihin saa sen jälkeen korvausta yleisen asumistuen sääntöjen mukaan.

Yleisen asumistuen edut ovat monil- ta osin eläkkeensaajien asumistukea heikompia. Myöskään yleinen asu- mistuki ei vältty hallituksen leikkauksilta. Sen perusteita tarkistetaan niin, että omaisuus- kriteerit otetaan jatkossa huomioon. Lisäksi indeksitarkistukset jätetään tekemättä.

Asumistukea saavan eläkeläisen kohdalla muutos vaihtelee riippuen siitä, missä asuu,

tuloista ja vuokran suuruudesta.

On arvioitu, että joidenkin eläkkeellä ole- vien asumismenot olisivat kasvaneet enim- millään jopa yli sata euroa kuukaudessa. Hal- lituksen budjettiesitys sai paljon ansaittua kritiikkiä osakseen ja sillä oli vaikutusta. Hal- litus lupasi rajata eläkkeensaajien asumis- tuen alenemisen enintään 60 euroon kuu- kaudessa niille eläkeläisille, jotka jo saavat asumistukea.

KELAn tutkimusosaston viimekesäisen selvityksen mukaan eläkeläisten siirtyminen yleisen asumistuen piiriin pienentää asumis- tukea noin kahdella kolmasosalla tuen saajis- ta.

Jo maksussa olevien asumistukien uudet määrät ilmoitetaan tukea saaville ensi kesä- kuun loppuun mennessä ja uuden päätöksen mukainen asumistuki astuu voimaan tämän jälkeen kuuden kuukauden kuluttua.

Asumistukea vasta lainmuutoksen jäl- keen hakeville asumistuki myönnetään uusin säännöin yleisen asumistuen pohjalta.

Kuka saa takuueläkettä?

Laiha lohdutus eläkeläisten etujen monille leikkauksille on, että hallitus lupaa budjetis- saan korottaa takuueläkettä noin 23 eurolla kuukaudessa.

Mikä on takuueläke ja keitä ovat ne onnel- liset, jotka saavat tuon korotuksen eläkkees- seensä?

Kela alkoi maksaa takuueläkkeitä vuo- den 2011 maaliskuussa. Sen avulla jokaisel- le eläkkeellä olevalle turvataan 746,57 e/kk. suuruiset tulot.

Takuueläkkeestä vähennetään eläkkeen- saajan kaikkimuutelu- eläkkeesatapro- senttisesti. Takuueläkettä vähentäviin eläkkeisiin kuulu- vat myös leskeneläkkeet.

Siinä vaiheessa, kun yksin asuvan elä- keet – siis oma kansaneläke, työeläke tai les- ken eläke - ylittävät 739,81 euroa/kk., oikeus pienimpään maksettavaan takuueläkkeeseen loppuu. Jos takuueläkkeen määrä jää pie- nemmäksi kuin 6,76 e/kk, sitä ei makseta.

Luvattua 23 euron korotusta ei siis suurin

osa työssä käyneistä tai leskeksi jääneistä saa ainakaan täysimääräisenä. Suomessa oli vuo- den alussa 1 525 317 eläkkeensaajaa. Heistä takuueläkettä sai 101 500.

KAIJA-LEENA SINKKO

Anna meidän auttaa

Esperi

PÄÄKIRJOITUS



VANHUKSIA EI VOI HOSUMALLA HOITAA EIKÄ VAPAAEHTOISVOIMIN

Useimmat ystäväni ja tuttavani tekevät jotain vapaaehtoistyötä. Yksi lukee kirjaa vanhusten hoivakodissa, toinen kylvettää kotona asuvaa vanhusta, kolmas vie konserttiin, kauppaan ja teatteriin. Lisäksi ovat ne tuhannet omaiset, jotka hoitavat ja huolehtivat läheisistään, lapsenlapsistaan tai vanhemmistaan.

Monet työssäkäyvät ja eläkeläiset ovat kaikkien velvoitteidensa kanssa hyvin työllistettyjä. Kun auttamista on sopivasti, siitä saa tyydytystä ja sisältöä elämäänsä. Liika on aina liikaa, vaikka Suomessa on totuttu töitä tekemäänkin.

Vanhusten hoitoa ei voi laskea vapaaehtoisten varaan. Vanhuspalvelulaissa perätään laadukasta hoitoa. Siellä ei määritellä hoitohenkilökunnan määrää, mutta päivänselvää on, että jos henkilökunta vedetään viimeiseen tappiin, niin laadukkaasta hoidosta ei voi puhua. Hallitus on esittänyt vetävänsä pois hoidosta 270 miljoonaa ja vähentävänsä henkilökunnan määrän 0,4 vahvuuteen. Eikä ole kuin muutama vuosi siitä, kun ankara kiista käytiin 0,5 vahvuudesta, jonka alle ei missään tapauksessa saa mennä. Valvira pantiin vahtimaan asiaa.

Mitä laadukas hoito on? Se on syömisessä auttamista, jos muistisairas ei muista kuinka lusikkaa käytetään. Se on aina henkilökohtaista, jossa hoitaja kohtaa ihmisen, vanhuksen ystävällisesti ja rauhallisesti. Liikuntarajoitteisia tai muistisairaita ihmisiä ei voi hosumalla hoitaa. Sellaisesta hoitamisesta tulee paha mieli sekä hoidettavalle että hoitajalle.

On jotenkin järkyttävää, että hallitus edes kehtaa esittää niin monia säästöjä, jotka kohdistuvat eläkeläisiin ja vanhuksiin. Silläkö Suomi nousee? Kuka uskoo. Nyt on vain toivottava, että vanhusneuvostot kunnissa ovat tarkkana ja pitävät vanhusten puolia.

Positiivista on myös se, että eläkeläiset itse ja eläkeläisten ja vanhusten järjestöt ovat aktivoituneet ja äänekkäästi ilmoittaneet kantansa. Myös tutkijat ja lääkärit ovat julkisuudessa esittäneet huolensa.

Myönteistäkin kehitystä on tapahtunut. Hoivakotien olosuhteita on parannettu ja myös asunto- ja asuntoalueiden suunnittelussa ikääntyneet otetaan uudella tavalla huomioon.

HELI STENVALL

Velkakello käy eläkeläisten piikkiin edelleen!

Helsingin Aleksanterinkadulla on kaikkien nähtävänä velkakello, jonka mukaan valtiolle tulee lisävelkaa noin 10 000 euroa minuutissa. Syyskuussa velan määrä lähestyi 98,5 miljardia euroa, joka tekee pyöreät 18 000 euroa jokaiselle suomalaiselle ja kasvu jatkuu!

Maan hallitus on ryhtynyt toimenpiteisiin velan kasvun pysäyttämiseksi. Eräänä keinona katsottiin olevan kaikkia osapuolia sitovan yhteiskuntasopimuksen laatiminen, mutta suurista näkemyseroista johtuen suunnitelma kariutui.

Se, että velkaa yleensä vielä saadaan kohtuullisilla ehdoilla, on hyvin oleellisesti kiinni vakuuksista. Valtion omaisuuden rinnalla on keskeiseksi vakuudeksi osoitettu nykyiset sosiaaliturvarahastojen nimikkeellä olevat yksityiset työeläkerahastot. Lakisääteisten rahastojen määrä oli kesäkuun lopulla 182,9 miljardia euroa. Kasvua vuoden alusta alkaen 10,4 miljardia / 6,03 %.

Eläkerahat kasvurahastoon?

Hallitusohjelman mukaan (kohta 4. Työllisyys ja kilpailukyky) on eräänä tavoitteena yhdessä työeläkeyhteisöjen kanssa työeläkerahastoja hyödyntäen tarkeitus perustaa Kasvurahasto III, jolla vauhditetaan erilaisia kehityshankkeita, vaikka eläkerahastot on tarkoitettu yksinomaan eläkkeiden maksuun. Jos tähän mennään, ovat niin nykyiset kuin tulevatkin eläkeläiset entistä turvattomammassa asemassa.

Yhteiskuntasopimuksen kariuduttua, on hallitus esittänyt vaatimuksen, että palkansaajien on osallistuttava kasvutalkoiisiin leikkaamalla saavutetuista eduista noin 5 %. On pelättävissä, että tästä seuraa tsunamiin verrattava lakkoaalto. Liikenne pysähtyy, tehtaita pysähtyy. Tämä on selvästi heikentämässä talouskasvua ja velanmaksukykyä entisestään.

Eläkeläiset osallistuneet jo talkoiisiin

Esimerkkinä eläkeläisten osallistumisesta kaikessa

hiljaisuudessa näihin talkoiisiin voidaan ottaa noin 10 vuoden kehitys, jonka aikana eläkkeitä on leikattu taitetulle indeksillä yli 1,0 %:n vuosivauhdilla, joka tekee yli 10 % vuodesta 2005 alkaen. Tämän lisäksi on paljon eläkeläisiä, joiden laillisesti kertynyttä eläkettä eri työnantajien palveluksessa on pakkosoviteltu tuhansien eurojen arvosta vuosittain. Parhaiten hankkineille on lisäksi säädetty pysyvä 6 %:n raippavero.

Kuluvan vuoden aikana on hyvin laajalla eläkeläisjoukolla ollut edessä se ikävä kokemus, että 0,4 %:n korotuksen ja kiristyneen verokohtelun seurauksena jää tilille entistä vähemmän rahaa, vaikka elinkustannukset ovat samat kuin palkansaajilla. Palkat puolestaan nousevat Tilastokeskuksen lukujen mukaan noin yhden prosentin enemmän kuin eläkkeet.

Eläkeläiset tekevät ilmaista työtä vapaaehtoisina

Vähäinen ei myöskään ole merkitykseltään eräiden tutkijoiden mukaan se noin 3,4 miljardin arvoinen eläkeläisten vapaaehtoistyö, jota he tekevät vuosittain omaishoidon hyväksi. (VTT Kimmo Kiljusen kirja / Eläkeläisten taitettu itsetunto v. 2015)

Eläkeläisten edustajia ei ole tarkoitus kutsua mihinkään eläkkeitä koskeviin neuvotteluihin. Päättäjiin tulisi kuitenkin muistaa, että maksamalla eläkkeet sovitulla tavalla ilman jäädytyksiä ja indeksileikkauksia, saadaan nuo massiiviset rahastot ihmisten käyttöön. Ne lisäävät verotuloja valtiolle ja ostovoiman lisääntyminen hyödyntää kulutuskysyntää ja työllisyyttä. Tämä on parempi vaihtoehto sille, että varoja käytetään kuin pelirahoja sijoitustoiminnassa. Ikävin esimerkki on vuodelta 2008, jolloin rahastojen arvo romahti muutamassa kuukaudessa yli 20 miljardia euroa.

Ohjaamalla eläkerahastoja nykytilanteessa epävarmoihin kasvuyrityksiin, on riski selvästi suurempi kuin käyttämällä niitä siihen tarkoitukseen, mihin ne on lain mukaan tarkoitettu eli eläkkeisiin.

PEKKA AUVINEN

Mikkelin seudun eläkeläisjärjestöjen yhteistyöryhmän pj.

Suomen Senioriliike ry:n jäsen

Hallitus kurittaa ikäihmistä

Ratkaisujen Suomi –hallitusohjelma kirjaa alkajaisiksi maamme vahvuudet ja heikkoudet. Heikkous numero yksi: ”Suomen taloutta ja kilpailukykyä hankaloittaa väestön ikääntyminen.” Onneksi hallitusohjelma kirjaa myös Suomen vahvuudet. Niistä keskeinen on: ”Suomalaiset ymmärtävät, että kriisin keskellä on tehtävä vaikeitakin ratkaisuja.”

Valtiovarainministeriön omien arvioiden mukaan hallitusohjelman ”vaikeista ratkaisuista” eniten tulevat kärsimään eläkeläiset ja ikäihmiset. Tämä ei ole yllättävää, sillä viimeisen parin vuosikymmenen aikana eläkeläisten etuuksia on heikennetty enemmän kuin minkään muun väestöryhmän. Siihen ovat syllistyneet kaikki hallitukset väriin katsomatta.

Se mikä yllättää on, että ensi kerran ikääntyneiden kaltoin kohtelu ja epäreilisuus on kirjattu hallitusohjelmaan. Sipilän hallituksella on kahdentoista kohdan ohjelma, jolla kurittaa eläkeläistä. Tämä ohjelma on mittava ja systemaattinen.

Hallitus on aikeissa keventää ansiotulojen verotusta työtulovähennyksin peräti 450 miljoonalla eurolla. Se, että eläkkeensaajat ollaan jättämässä tämän kevennyksen ulkopuolelle, tuntuu uskomattomalta. Hallitus on tietoisin päätöksin eriarvoistamassa palkansaajien ja eläkkeensaajien verotuksen.

Huippuna on hallituksen peräänkuuluttama

yhteiskuntasopimus. Sen tavoitteena on ”*vahvistaa suomalaisten keskinäistä luottamusta, talouskasvua ja uusien työpaikkojen syntymistä*”. Työmarkkinajärjestöjä on patisteltu sopimuksen taakse. Elleivät ne siihen suostu, seuraa lisäleikkauksia ja veronkorotuksia. Näistä hallituksen uhkaamista toimista mittavin on: Työeläkkeiden indeksikorotusten puolittaminen vuosina 2018 ja 2019, – 272 milj. euroa.

Hallituksen ajatuksenjuoksu on häkellyttävä. Jos työmarkkinajärjestöt niskoittelevat, kuringtetaan osattomia ulkopuolisia. Kovimmin aitaan rangaista eläkkeensaajia. Kaiken lisäksi eläkeindeksien leikkaus toimii yhteiskuntasopimuksen julkilausuttua tavoitetta vastaan. Se, jos mikä heikentää luottamusta, talouskasvua ja työpaikkojen luomista.

Oikea ”rankaisutoimi” työmarkkinajärjestöille olisi uhata eläkkeiden korotuksella, ei leikkauksella. Sen sijaan hallitus kuvittelee saavansa Suomen nousuun eläkkeitä jäädyttämällä.

Ylivoimaisesti parasta ja yhteiskunnalle edullisinta elvytystä olisi nostaa eläkkeitä. Se on oiva lääke lamaan. Rahat eivät tulisi valtion kassasta, vaan eläkerahastojen tuotoista. Eläkkeiden noustessa verotulot päinvastoin lisääntyvät. Vahvistunut ostovoima kasvattaa kotimaista kulutuskysyntää.

Nyt sen sijaan meillä on varaa makuuttaa valtaosin ulkomailla lähes kansantuotteen verran pääomia kasvamassa passiivisena korkoa.

Näitä varoja kaivattaisiin kipeästi hyödyttämään Suomen talouskasvua ja työllisyyttä.

Sipilän hallitus on tekemässä historiaa. Koskaan aikaisemmin yksittäistä väestöryhmää ei ole kohdeltu yhtä syrjivästi ja etuuksia ohjelmallisesti heikentäen kuin nyt *Ratkaisujen Suomen* kurittaessa ikäihmisiä. Tämä ei ole kunniaksi maallemme.

KIMMO KILJUNEN

VTT, tietokirjailija

Ikäihmisten elinoloja heikentävä hallituksen leikkauslista (milj. €)

Palvelumaksujen korotus	150
Lääkekorvausten pienentäminen	150
Kiinteistöveron korotus	100
Sähkö- ja lämmityspolttoaineverojen nosto	165
Potilaiden/kuntoutujien matkakorvausten lasku	20
Vanhuspalveluhenkilöstön vähennys	70
Vanhuspalvelusuunnitelmien heikentäminen	10
Kansaneläkeindeksin jäädytys	355
Eläketulovähennysten pienentäminen	419
Sosiaalietuuksien hintaindeksin heikennys	
Eläkeläisten asumistuen lopettaminen	123
Eläkkeisiin ei verotuksen ansiotulovähennystä (13. Jollei yhteiskuntasopimusta saada aikaan, työeläkkeiden indeksikorotus puolitetaan	272)

Lähde: Ratkaisujen Suomi, Neuvottelutullos strategisesta hallitusohjelmasta, Helsinki 27.5.2015



Ministeri Juha Rehulan vieraana

– SENIORILIIKKEELLÄ IDEOITA KOTIHOITOON

Senioriliike vieraili perhe- ja peruspalveluministeri **Juha Rehulan** luona syyskuun lopussa. Halusimme kertoa ministerille, kuinka vanhusten kotihoitoa meidän mielestämme on kehitettävä.

Ministeri Juha Rehula on ollut 19 vuotta kansanedustajana. Hän ei ole lääkäri, vaikka omien sanojensa mukaan monet luulevat niin. Rehula on valmistunut ylioppilasmerkonomiksi Lahden kauppaoppilaitoksesta ja sisionomiksi Tampereen yliopistosta vuonna 1990. Itse hän sanoo, että tie valitsi hänet. Terveys- ja sosiaalihuolto ovat tuntuneet omilta ja vienneet mennessään.

Rehula puhuu paljon ja vaikuttaa sympaattiselta. Kun hän sanoo, että ihmiset kertovat hänelle helposti huoliaan vaalitulaisuudessa, niin se on helppo uskoa. Huoliahan kotihoidon tilanteesta Senioriliikekin oli kertomassa.

- Ministeri Rehula on intoa täynnä.
- Olen ministeriössä sanonut, että nyt ulospoteroista. Antaa mennä. Hyvät ideat ovat tervetulleita. Kotihoito on hallituksen kärkihanke. Pelkillä laeilla ei asioita voi muuttaa, vaan sillä että ihmiset tekevät asioita toisella tavalla.
 - Kotihoito vaatiiikin kehittämistä. Senioriliikkeen **Kerttu Perttilä** selvittää ministerille kuinka tärkeää on, että vanhuksen luona käy useimmiten oma vastuuhoitaja tai sama hoitotiimi. Näin syntyy molemminpuolinen luottamuksellinen hoitosuhde, joka lisää turvallisuuden tunnetta ja parantaa hoidon laatua.
 - Pelkkä hoitajan käyminen kotona ja lääkkeiden jakelu ei riitä, vaan kotihoidon asiakkaat tarvitsevat kuntoutusta. Perttilä kertoo kierteestä, johon vanhus helposti putoaa.
 - Kun liikkuminen vaikeutuu, sitä vältetään. Näin elämänpääpiiri pienenee ja seurauksek-

na on yksinäisyys. Yksinäinen voi huonosti ja käyttää terveyskeskus- ja sairaalapalveluja onnellista vanhusta enemmän.

Ministeri innostuu. Hänellä on samanlaisia kokemuksia lähisukulaisista.

Perttilä jatkaa:
– Intensiivinen kotikuntoutus hoitosuhteen alkaessa ja erilaisissa muutostilanteissa kannattaa. Kotikäyntejä tekevät toimintaterapeutit ja fysioterapeutit voivat neuvoa ja rohkaista vanhusta liikkumaan ja selviytymään kotiympäristössä arjen tilanteista ja kannustaa häntä muiden ihmisten pariin. Kuntoutus mahdollistaa monien iäkkäiden kotona asumisen ja parantaa heidän elämänlaatuaan.

Hallituksen kärkihankkeissa kotihoitoon on lisätty 22 miljoonaa euroa. Samaan aikaan laitoshoidosta on vähennetty 270 miljoonaa. Senioriliikkeen varapuheenjohtaja **Hanna Vesala** viittaa Sitran tutkimukseen (2015), joka tehtiin Tampereella. Yksi käynti vuorokaudessa vanhuksen luona on yhtä kallista kuin hoitopaikka tehostetussa palveluasunnossa, kaksi käyntiä on yhtä kallista kuin vanhainkoti ja kolme käyntiä vastaa sairaalahoitoa.

Hanna Vesalan esittämä tieto yllätti. Aikaisemmin on sanottu, että kolme kotikäyntiä vuorokaudessa saa sosiaalihoitajat vasta harkitsemaan tehostettua palveluasumista. Vesalan mainitsemaan tutkimukseen on pakko tutustua.

Kotiin hoitaminen on siis kallista, ellei samanaikaisesti huolehdi kuntoutuksesta niin, että ihminen pystyy huolehtimaan itse itsensä.

Senioriliikkeen puheenjohtaja **Eeva Kainulainen** tuo esille omaisten huolen vanhuksen yksinäisyydestä ja muistisairaiden pärjäämisestä. Poliisin tietojen mukaan vuodessa



Heli Stenvall

Senioriliikkeen Kerttu Perttilän ja Hanna Vesalan selvitykset, kuinka kotihoito olisi mahdollista saada toimivaksi, saivat ministeri Juha Rehulan mielteliääksi.

tehdään noin 1500 vanhusten katoamisilmoitusta.

Kainulainen esittää myös, että vanhuksilla pitäisi olla etuoikeus päästä hissillisiin vuokratiloihin ja vanhusten asuntoja pitäisi suunnitella moni-ilmeisesti keskelle palveluja ja ihmisiä, kuten esim. päiväkotien yhteyteen.

Ministeri Rehula kertookin, että hän oli juuri käymässä vanhusten hoitopaikassa, jossa johtaja sanoi, ettei pihalla ole yhtään myrkyllistä kasvia. Eli asukkaat pääsivät ulos omalle pihalle. Juuri tuollaista kehitystä kaivataan.

Ministeri Rehulan posti on iso ja vaatii tutustumista uusimpaan tutkittuun tietoon. Vanhusten hyvän elämän turvaaminen vaatii monenlaisia uudistuksia hoidossa, kuntoutuksessa ja asumisolosuhteissa.

Rehulan vastuulla on myös SOTE-uudistus. SOTE on tässä vaiheessa hallinnollinen harjoitus. Kun SOTEn rakenteelliset päätökset on tehty, alkaa sisällöllinen kehittäminen. Myöhemmin katsotaan myös rajapinta työterveyden kanssa.

HELI STENVALL

Laitoksesta kotiin – syntyikö säästöjä

Suora lainaus Sitran selvityksestä 2015/kesäkuu:

Kun tarkastellaan kunnalle aiheutuvia kustannuksia, tehostetun palveluasumisen 101 euron kustannustaso saavutetaan kotihoitossa jo lähes yhdellä päivittäisellä hoitokäynnillä.

Vanhainkotihoiton kustannus ylitetään, kun kotihoiton keskimääräiseen kustannukseen lisätään toisen hoitokäynnin 35 euron kustannus.

Pitkäaikaisen sairaalahoidon kustannustaso saavutetaan noin kolmella päivittäisellä käynnillä.

Tampereella on lähes 1 000 kotihoiton asiakasta, joiden hoitokustannukset ovat kalliimpia kuin halvimmat ympärivuorokautisen hoidon ratkaisut. Tämän ryhmän asiakkaista lähes puolella kustannukset ovat jopa kaksinkertaiset. Näiden asiakkaiden kokonaistilanteen arviointiin tarvitaan lisäselvitystä.

Merkittävä osa kotihoiton kustannuksista – keskivertoasiakkaalla yli puolet – muodostuu muista kotihoitoon liittyvistä avo- ja sairaalapalveluista. Tältä osin palvelujen käyttöä ei ole seurattu tavalla, joka mahdollistaisi tarkat laskelmat tai kustannustietoisien asiakasohjauksen.

Sairaalajaksojen määrä on lisääntynyt vuodesta 2009 jatkuvasti noin 20 prosenttia vuodessa. Kehitys on todennäköisimmin seurausta siitä, että hoitoa tarvitsevia vanhuksia pyritään entistä enemmän hoitamaan kotihoitona. Kotihoitoasiakkaiden sairaalahoitoon tarvitaan nykyisellä järjestelytavalla yli 200 paikkaa. Se maksaa vuodessa yli 30 miljoonaa euroa. Kotihoitokäyntien kustannukset ovat 41 miljoonaa euroa. Kotihoiton kustannuksia ja asiakkaan siirtelystä aiheutuvia laatuongelmia voidaan vähentää, kun parannetaan kotihoiton terveys- ja sairaanhoito- sekä kuntoutuspalveluita, kotihoiton suunnitelmallisuutta sekä asiakasohjauksen ja omahoitajan välistä yhteistyötä.

Sitran selvityksiä 94/Laitoksesta kotiin – syntyikö säästöjä. Ikäihmisten palvelujen muutosten kustannusvaikutukset Tampereella/Jarkko Lumio/kesäkuu 2015

KYLPYLÄN SENIORITARJOUKSET

Ruissalon Kylpylä 3 vrk alk. 38,-/hlö/vrk (2hh)

Voimassa kaikkina viikonpäivinä

Naantalin Kylpylä 3 vrk alk. 55,-/hlö/vrk (2hh)

Voimassa su-pe

Tarjoukset ovat voimassa 30.11.2015 asti kampanjatunnuksella ELAKE.

Kysy tarjousta myös ryhmälle min. 10 hlöä.

NAANTALI SPA

RUISSALON KYLPYLÄ

☆☆☆☆☆

naantalisp.fi | ruissalospa.fi

p. 0600 555 100 (0,79€/min+pvm)



Muistisairaanakin ihmisen elämä voi olla hauskaa. Jos on joskus oppinut ajamaan pyörää, niin taito säilyy pitkään.

WWW.VIVIUM.NL/HOGWEY

Hollannissa hoivakoti kehitetty avoimeksi kyläksi

SUOMESSA UUDISTUKSET VASTA MATKALLA

Vierailen dementiakodissa katsomassa sisartani. Asukkaat kulkevat käytävää edestakaisin päästä päähän ja kokeilevat, onko ovi rappukäytävään auki. Ei ole. Asukas kääntyy ja etsii käytävän päästä toisen oven. Ei sekään ole auki. Iso kyltti ovensa kehottaa kävijöitä sulkemaan oven huolellisesti.



Useat muistisairaant ihmiset kaipaavat erityisesti kosketusta ja hellyyttä.

Asukkaat ovat hoitopaikassa vankina oman turvallisuutensa vuoksi. Eivät he yksin ulkona pärjääsi vaan eksyisivät, jäisivät mahdollisesti auton alle tai kylmettyisivät pakkasessa. Silti se ei tunnu minusta oikeudenmukaiselta. Voiko suljettuihin oviin kukaan tottua?

Kävelen hoivakodin käytävällä, kun eräs asukas vetoaa minuun, enkö voisi tehdä jotain, kun täällä ei ole mitään järjestystä. Sillä hän tarkoittaa, että ei ole normaalin elämän järjestystä. Joku toinen asukas kiroilee railakkaasti. Ehkä se helpottaa.

Kuuntelemme siskoni kanssa **Olavi Virtaa** cd-kasetilta. Pidän häntä käsistä kiinni ja tanssimme ”Oi kultainen nuoruus”... Sisareni hymyilee. Kun lähden pois, hoivakodin pihassa keltaiset haavat väpättävät tuulessa. On kirkas syksyinen päivä ja muistutan itseäni, kuinka onnellinen olen, kun tätä kaikkea voin ihailla.

Onko mitään mahdollisuutta, että muistisairaant ihmiset asuisivat toisin - vapaina, että he eläisivät onnellisina elämänsä loppuun asti kuin sadussa? Tähän olen etsinyt vastausta monelta asiantuntijalta. Maailmalla ratkaisuja on kehitettykin.

Muistisairaille ihmisille oma kylä Hollannissa

Hollannissa **Yvonne van Amerongen** sai parikymmentä vuotta sitten puhelun, jossa hänen äitinsä kertoi isän kuolleen äkillisesti sydänkohtaukseen. Yvonne van Amerongen ajatteli heti:

Hyvä että isä ei joutunut mihinkään hoivakotiin, vaan kuoli nopeasti.

Yvonne van Amerongen oli itse töissä hoivakodissa ja isän kuoleman aiheuttama ajatus antoi hänelle vahvan motiivin kehittää vanhusten ja erityisesti muistisairaiden ihmisten hoivaa.

Häneltä meni 20 vuotta luoda Hollantiin hoitomalli, De Hogeweyk Model, jossa muistisairaita kohdellaan inhimillisesti ottaen huomioon sairauden erityispiirteet.

De Hogeweyk Model on pienoiskylä, jossa 152 muistisairasta seniorikansalaista viettää elämänsä loppuaikaa. Kylällä on puisto, kävelytie, useita kahviloita, ravintoloita, posti, kauppa ja teatteri. Tilaa on riittävästi - noin kymmenen jalkapallokentän verran, sillä muistisairaille ihmisille on tyypillistä vaeltaa paikasta toiseen. Hehän ovat usein fyysisesti hyvässä kunnossa. Ongelmia on vain muistamisessa, asiayhteyksien ymmärtämisessä, eivätkä he pärjää ilman apua.

Samanhenkiset asuvat yhdessä

Hogeweyk kylän asukkaat asuvat 6-7 hengen huoneistoissa, joissa jokaisella on oma huone. Samanhenkiset tai samanmaalaiset asuvat yhdessä. Jokaista 23 asuntoa kohden on yksi hoitaja. Ateriat tehdään huoneistokohtaisesti ja asukkaat voivat osallistua ruoanlaittoon kykyjensä mukaan.

Kaikkiaan 250 koko- tai osa-aikaista hoitajaa hoitaa 152 muistisairasta. Hoitajat voivat olla puutarhureja, postin- tai kaupanhaitajia tai kahvilan- ja ravintolanpitäjiä, mutta todellisuudessa he ovat hoitoalan ammattilaisia.

Asukkaat eivät käytä rahaa, mutta muuten he voivat toimia kylässä mahdollisimman vapaasti: tehdä ostoksia tai istuskella kahvilassa. Elämä on turvallista, sillä kamerat valvovat kylän toimintaa. Jos joku innostuu ”ostamaan” kaupasta hurjan määrän elintarvikkeita. Ne viedään myöhemmin vähin äänin kauppaan takaisin.

Vaikka asukkaita seurataan tarkoin, he eivät tunne olevansa vangittuja. He voivat elää omaa, hieman sekavaa elämäänsä ja hoito tapahtuu ikään kuin verhon takana tilanteita korjaamalla.

Hogeweyn perustamiseen osallistui Hollannin hallitus ja sen rakentaminen maksoi vähän yli 25 miljoonaa dollaria (noin 22 miljoonaa euroa). Hoito maksaa 8000 dollaria (noin 7000 euroa) kuussa, mutta hallitus tukee asukkaita siten, että asukkaan maksettavaksi jää korkeintaan 3600 dollaria (noin 3000 euroa). Maksu riippuu asukkaan tuloista.

HELI STENVALL

Hogeweykistä otetaan mallia

Hogeweyk on inspiroinut perustamaan uudenlaisia hoitopaikkoja muistisairaille ihmisille muuallakin maailmassa. Viime vuonna Fartowniin Englantiin perustettiin 1950-luvun kylä, joka on vastaava kuin Hogeweyk. Sveitsiin, Wiedlisbachiin on rakenteilla samanlainen.

Lukemattomat tutkimukset osoittavat, kuinka moni muistisairaudesta kärsivä tuntee yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä. Hogeweyk haastaa meidät miettimään, kuinka paljon muistisairaiden ihmisten kärsimys on tulosta siitä, kuinka kohtelemme heitä.

HELI STENVALL

Lähde: Flipped Care, Integrated Social and Health Care konferenssi Aalto yliopistossa 10.6.2015 ja Hogeweykin kotisivut

Korttelipöhinää!

Yksinäisyyden torjuntaa ja yhteisöllisyyttä tamperelaisittain Seniorien teknologiatuettu yhteisöllisyys ja medialukutaito.

ISTOCKPHOTO



Yksinäisyys vaivaa monia ikäihmisiä etenkin kaupungeissa. Siihen liittyy usein kokemus heikosta osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudesta. Yksinäisyys ei johdu ainoastaan vanhenemisesta, vaan on seurausta yhteiskunnallisesta elämänmuutoksesta. Tietotekniikka hallitsee isoa osaa elämästämme.

Tieto, palvelut ja kontaktit ovat siirtyneet verkkoon. Ne ikääntyneet, joilla ei ole taitoa tai mahdollisuutta käyttää verkkoa, jäävät ulkopuolisiksi eivätkä saa palveluja tasavertaisesti. Suuri joukko ikäihmisiä tarvitsee tietokoneosaamisen ja netin käyttötaitojen vahvistamista sekä medialukutaidon opetusta.

Netin kautta ikääntyneet löytävät tietoa ja harrastuksia. Myös asioiden hoitaminen ja yhteydenpito ystäviin helpottuu. Yhteisöpalvelut, keskustelupalstat tai blogikirjoittelu ovat yksi väylä tiedon vaihdossa.

Tulevaisuudessa entistä tärkeämmäksi osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamisen ja yksinäisyyden torjunnan keinoksi nousevat ikääntyneiden valmiudet hyödyntää täysipainoisesti internetyhteyksiä ja medialukutaito.

Yhteistyö vanhusneuvostojen kanssa

Seniorien nettiosaaminen voisi palvella myös vanhusneuvostoja, jotka toimivat kunnissa ikäihmisten edunvalvojina. Vanhusneuvostoja on kritisoitu liian vähäisestä yhteydenpidosta ikääntyneisiin kuntalaisiin. Senioreilla on arvokasta, pitkään elämäkokemukseen pohjautuvaa tietoa ja näkemystä, jota tulisi hyödyntää esimerkiksi kunnallisten palvelujen suunnittelussa ja kunnallisessa päätöksenteossa. Tähän velvoittaa vanhuspalvelulakikin (1§).

Sosiaalinen media (some) voisi tarjota vanhusneuvostoil le uuden yhteydenpitotavan ikääntyneisiin kuntalaisiin. Some synnyttää myös monenlaisia yhteisöjä, verkostoja ja ryhmiä sekä tarjoaa verkkoviestintäympäristön, jossa jokaisella käyttäjällä tai käyttäjäryhmällä on mahdollisuus olla paitsi tiedon vastaanottaja myös aktiivinen viestijä ja sisällön tuottaja.

Ikäihmisten netin käytön lähtötaso

Tilastojen mukaan ikäihmisten netin käyttö on lisääntymässä. 66 prosentilla 65 - 79-vuotiaista on nykyisin internetyhteys. Internetin käytön esteeksi ikääntyneet (60 - 89v.) mainitsevat kiinnostuksen puutteen tai puutteelliset taidot. Tietokonetta jo käyttävistä noin joka toinen pitää laitteita ja ohjelmia vaikeakäyttöisinä. Ohjausta he ottaisivat mieluiten läheisiltään (83 %) tai vertaisohjaajilta (54 %).

Ehdotus hankkeen käynnistämisestä ja tavoitteet

Vuokratalosäätiö (VTS) Tampereella teki Senioriliikkeelle aloitteen kokeilusta, jossa pyrittäisiin saamaan yksin asuvia ikäihmisiä yhteisöllisen toiminnan piiriin. Vuokratalosäätiöllä on Tampereella 170 asuintaloa, joissa asuu noin 2000 yli 65-vuotiasta. VTS:n kokemuksen mukaan yksinäisyys on yleinen ongelma näissä taloissa.

TOIMINNAN TAVOITTEIKSI HANKKEESSA ASETETTIIN:

1. Luodaan yhteisöllisyyttä vahvistava toimintamalli, jossa lähikortteleissa asuvat ikäihmiset (kortteliryhmä) opettelevat yhdessä tablettitietokoneen käyttöä ja tutustuvat sosiaalisen median käytäntöihin. Nettiosaamista vahvistamalla luodaan

uusia käytäntöjä yhteydenpitoon, asioimiseen ja vaikuttamiseen.

2. Luodaan valtakunnalliseen käyttöön soveltuva, ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja kuntatason vaikuttamismahdollisuuksia vahvistava sosiaalisen median sovellus: Case: Yhteistyö vanhusneuvostojen kanssa.

Korttelin asukkaat kertoivat tarpeistaan

Hankeideaa testattiin potentiaalisella kohderyhmällä. Kutsuttiin yhden korttelin alueella asuvia senioreja korttelin yhteiseen asukastupaan kuulemaan ja kommentoimaan hankesuunnitelmaa. Seniorit suhtautuivat ideaan varsin myönteisesti. Mukana olleista 10 ilmoitti olevansa halukas osallistumaan tähän kokeiluun, joten meillä oli ensimmäinen kortteliryhmä koossa.

Hakijana hankesuunnitelmalle oli Suomen Senioriliike ry ja yhteistyökumppaneina VTS, Teknologian tutkimuskeskus (VTT), Jyväskylän yliopisto, kognitiotiede ja Tampereen kaupungin vanhusneuvosto.

Tässä vaiheessa toivomme myönteistä rahoituspäätöstä, sillä tästä syntyisi toimintamalli ja some-sovellus, jolla olisi laajasti käyttöarvoa myös muualla Suomessa.

HANNA VESALA

Senioriliikkeen hallituksen jäsen

Lähteet: Vaarama M, Moisio P & Karvonen S (toim.). Suomalaisen hyvinvointi 2010. Helsinki. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Virnes E. Vanhusneuvosto osallistuu ja vaikuttaa. Kuntaliiton julkaisusarja 4/2014.

Tilastokeskus 2013; Käkäte-projekti/TNS Gallup. 12/2013.

Monen sukupolven korttelista näyttely Lauttasaareissa

Syyskuun alussa Lauttasaaren kirjastos-
sa oli näyttely **Laura Nenosen** diplomityöstä, monen sukupolven korttelista. Nenonen on tutkinut turvallisen ja kodikkaan vanhenemisympäristön edellytyksiä sekä ikääntyvien asumista ja palveluntarvetta. Nenosen oivallus on sekoittaa eri ikäryhmiä ja tukea avointa vuorovaikutusta, esteetöntä käyttöä ja mahdollisuutta yhteisöllisyyden kokemukseen.

Suunnitelmassa esitetään Lauttasaaren Vattuniemeen Helsingissä elementtirakenteista, puuverhoiltua uudisrakennusta, jossa on kaikenikäisille tarjottavia vuokra-

asuntoja. Korttelitalo-osiossa tarjotaan palveluita sekä talon asukkaille että koko Lauttasaaren väestölle.

Puolijulkiset palvelutilat, kuten ravintola, liikunta- ja harrastustilat on sijoitettu 1.-2. kerroksiin talon syvärunkoisimpaan osaan. Vain asukkaille tarkoitetut yhteistilat, kuten esimerkiksi saunatilat, talopesula, talvipuutarhat, hotelliasunnot ja varastot, sekä erikokoisten kotitalouksien tarpeisiin suunnitellut asunnot ovat kapearunkoisemmassa siivessä talon 2.-5. kerroksessa. Tontilla on myös yhteispiha, terassi-, puutarha- ja hyötyviljelyalueineen.

Tampereen Hervannasta ikäystävällinen asuinalue

Ympäristöministeriö ja Tampereen kaupunki ryhtyvät kehittämään Hervannasta ikäystävällistä asuinalueita.

Hervannalle tehdään suunnitelma, jossa käydään läpi ikääntyneiden nykyistä asumista sekä siihen liittyviä tarpeita. Samalla kartoitetaan, millaiset tulevaisuuden palvelut ja toiminnot voisivat auttaa ikääntyneitä selviämään arjessa. Työhön on tarkoitus saada mukaan Hervannan asukkaat, alueella toimivat järjestöt ja yritykset sekä mahdolliset tulevat palveluntuottajat.

Hanke kytkeytyy tiiviisti Tampereen tu-

levaisuuden palvelumallityöhön. Valmistelua rahoittavat ympäristöministeriön lisäksi Tampereen kaupunki, Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry ja Tampereen Kotiliinnasäätiö.

Hanke liittyy ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmaan, jota toteuttavat yhteistyössä valtio, kunnat, järjestöt ja yritykset. Hervanta-projektia koordinoi Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry.



Tavaroiden vähentäminen mullistaa elämäsi

– tuloksena viihtyisä koti ja iloinen olo

Meille opetetaan ruuanlaittoa ja ompelua. Mutta opetetaanko meille missään kodin siivoamista tai järjestyksen pitoa? – Japanissa tämä on minulle ammatti”, kertoo Marie Kondo.

Marie Kondon kursseille on tulossa väkeä tulvimalla ja ihmiset haluavat ostaa kotiin palvelua, jossa ammattilainen tulee neuvomaan miten saadaan vähennettyä tavaraa ja koti saadaan järjestettyä siistiin kuntoon. Marie Kondo on kirjoittanut aiheesta kirjankin *Kon Mari, Siivouksen elämänmullistava taika*.

Tutkimuksen mukaan kolmen huoneen ja keittiön asunnossa on nykyisin 350 000 esinettä. Niistä käytössä on vain 20 %. Siis meillä on valtava määrä turhaa tavaraa.

Omien vanhempieni ikäisillä oli vähän tavaraa. Kaikki oli käytössä, eikä turhaa tavaraa ollut. Oma isäni oli mestari hävittämään tavaraa, meidän lasten mielestä tarpeellistakin. Lap-suudessani uutta ei ostettu, vaan kaikki rikkinen korjattiin. Ekologisesti ajatteleva haluaisi nykyisinkin korjata, mutta vastaukseksi saa, ettei osia ole saatavana tai ei kannata, kun uusi on halvempi.

Kysy itseltäsi, minkälaisessa kodissa haluat asua? Voisit aloittaa katselemalla kuvia sisustuslehdistä. Todennäköisesti valintasi on avara, siisti, vähän tavaraa ja kaikki paikoillaan. Kysymys ei ole siitä minkä kokoinen koti on tai mihin tyyliin se on sisustettu. Iso tai pieni koti tavaroiden määrä ja siisteys ratkaisee. Päämääränä on elää onnellisesti.

Heitä pois turhat tavarat

Kodin järjestäminen aloitetaan heittämällä turhat tavarat pois. Vain ne tavarat jätetään, mistä aidosti pidät ja jotka tuottavat iloa. Seuraavaksi mietit, mihin laitat säilytettävät tavarat. Meillä yleisesti tarjotaan ohjeena tehdä vähän kerrallaan. Mutta toimiiko se? Marie Kondon mielestä se ei toimi, innostus loppuu ja jää aina kesken.

Yhtäjaksoisesti tehtynä kodin järjestely ja tavaroiden luopuminen mullistaa elämäsi. Se muuttaa ajattelusi ja elämänsenteesi. Se tuo elämäsi energiaa, levollisuutta, iloa ja selkeyttä. Se vaikuttaa työ- ja perhe-elämääsi. Kun on vähemmän tavaraa, koti on myös helpompi pitää siistinä. Ylimääräisestä tavarasta luopumisen vähentää kotitöitä 40 %.

Villi roju stressaa

Rita Emmettin kirjassa puhutaan kahlitusta rojusta: kellarissa, autotallissa, ullakolla ja komeroitten kätöksissä olevasta tavarasta. Villi roju taas ajalehtii paikoissa mihin se ei kuulu: keittiön työtasolla, pöydillä, lipastojen päällä, lattioilla, huoneen nurkissa, sängyn alla jne. Tämä näkyvillä oleva tavara aiheuttaa enemmän stressiä kuin kahlittu roju, joka on yleensä piilossa. Kun elät epäjärjestyksessä, mielesi menee tukkoon.

Marie Kondon ohjeiden mukaan otetaan kaikki yhden lajin tavarat kerralla esille. Esimerkiksi kaikki vaatteet levitetään ja käydään vaate vaatteelta läpi. Laitteluperusteena voi olla mahtuuko tämä päälle, onko vanhanaikainen, olenko käyttänyt vuoteen, pidätkö tästä ja tärkein tuottaako se iloa?

Varataan laatikot, joihin lajitellaan säilytettävät, lahjoitettavat, kierrätykseen ja ros-koriin menevät. Samalla tavalla käydään läpi kirjat, lehdet, paperipinot, astiat, jääkaapin ja ruokakomeron sisältö sekä tietysti myös tietokone. Sisustussuunnittelijana miettsin ensin huonekalujen määrää ja saadaanko niiden uu-

delleen järjestämisellä viihtyisämpää. Joskus tähän tarvitaan ammattilaisen apua.

Rita Emmettin kirjan *Kaikki paikallaan* ensimmäisessä luvussa kerrottiin perheestä, jonka kodin ulkopuolella poliisi odotti kotiin tulevia. Poliisi kertoi, että taloon on murtauduttu ja tulette kauhistumaan sekasotkua. Perhe oli järkyttynyt, meni sisälle ja totesi kaiken olevan paikallaan kuten ennenkin. Heille tämä kaaos oli normaalia, poliisille ei.

Kaikkille tavaroille paikka

Epäjärjestys syntyy, kun tavaroita on liikaa ja niille ei ole paikkaa. Kun tavara jää pöydälle tai hyllylle odottamaan paikkaa, mihin se kuuluu, niin kannattaa silloin miettiä tarvitsenko kyseistä tavaraa. Kun on jo valmiiksi levällään tavaroita, yhden tavarankin lisääminen häviää joukkoon huomaamatta. Näin tavaravuoret lisääntyvät.

Kerralla tehdyn vaihtoehdon on edetä vähän kerrallaan. Voit ottaa tunnin tai kaksi päivässä, yhden aamu- tai ilta-päivän viikossa. Päivät merkitään kalenteriin samalla tavalla kuin joka viikkoinen muikin harrastus.

Parhaiten pääsee alkuun aloittamalla helpommasta päästä.

Keittiön työtasojen tyhjentäminen ja siivoaminen tuovat selkeästi nähtäväksi, miten siivoaminen toimii. Eteneminen helpottuu, kun näkee valmista jälkeä. On turha pitää työtasolla kodinkoneita, joita käytät ehkä kerran vuodessa. Tietenkin niille täytyy löytää paikka kaapissa, joka johtaa kaappien järjestykseen ja turhan tavarankin poistamiseen.

Voit aloittaa myös eteisestä. Jokaiselle perheenjäsenelle tarvitaan kori tai laatikko pipoille, hanskoille ja kaulaliinoille, henkareita ja koukkuja päällysvaatteille, kengille hyllytilaa.

Järjestys pysyy, kun on paikka mihin laittaa.

Omassa työssäni muistan nelihenkinen perheen eteisen, joka oli aina kaaoksessa. Kun tein

uuden toimivan sisustussuunnitelman, jossa kaikille tavaroille oli paikka, perheen kouluikäiset lapsetkin laittoivat vaatteet oikeille paikoille ja eteinen oli vanhempien töistä kotiin tullessa tip top kunnossa.

Älä takerru menneisyyteen

Jokainen huone ja jokainen tavara käydään läpi. Jos tavaroiden pois heittäminen on vaikeaa, takerrut menneisyyteen tai pelkää tulevaisuutta. Tavaroiden pois heittäminen lisää päätöksentekokykyä. Kun kotisi on järjestyksessä, olet energinen ja tyytyväinen, löydät elämäntehtäväsi. Kodin ilma raikastuu, pöly vähenee. Kun ei tarvitse miettiä sotkuja, energiaa vapautuu muuhun.

Tavaroiden etsiminen helpottuu, kun yhden lajin tavarat ovat samassa paikassa. Esimerkiksi lehdet ja kirjat ovat yhdessä huoneessa. Työpöydän ja työpapereiden järjestäminen kannattaa, sillä tutkimuksen mukaan keskiverto kansalaisella menee 150 tuntia vuodessa tiedon etsimiseen. Kun työviikon pituus on 40 tuntia, meiltä menee yksi kuukausi vuodessa papereiden ja tiedon etsimiseen.

Siivoamisen jälkeen koti on pidettävä päivittäin kunnossa ja järjestyksessä. Voit katsoa kellosta montako sekuntia menee roskien viemiseen jätehuoneeseen, likaisen vaatteiden viemiseen pyykkikoriin tai likaisen astian laittamiseen koneeseen. Vanha sääntö vie mennessä, tuo tullessa on aina ajankohtainen. Siisteydestä nauttii jokainen perheenjäsen.

EEVA SÄÄSKILAHTI
Sisustussuunnittelija SI

Lähteet:
Rita Emmett: *Kaikki paikallaan*, Rojun taltuttamisen käsikirja, Helmi Kustannus 2006
Marie Kondo: *Kon Mari, Siivouksen elämänmullistava taika*, Basar 2015

! LUE KIRJA-ARVOSTELU SIVULTA 18 : Marie Kondo: Kon Mari

Kotihoito kuntoon – ONKO MEILLÄ KEINOJA?

Kotona asumisen vahvistaminen ja laitoshoidon vähentäminen ovat olleet vanhuspolitiikan tavoitteena jo useita vuosia. Useimmat vanhukset haluavat asua kotona niin pitkään kuin mahdollista. Pärjääminen kotioiloissa on kriittinen kysymys. Miten kotihoitoa pitäisi kehittää, jotta elämä kotona olisi inhimillistä ja turvaisi hyvän vanhuuden?

Kuinka rakennamme hyvää kotihoitoa?

Kyselimme kotihoidon kehittämisen keinoista Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiristä (Eksote), kehittämisjohtaja **Merja Tepposelta** ja Järvenpäästä koti- ja erityisasumisen johtaja **Johanna Sinkkoselta**.

Merja Tepponen tiivistää hyvän kotihoidon olemusta seuraavasti:

- Hyvän kotihoidon perusta on toimivat rakenteet; ennaltaehkäisevä työ, kuntoutus, koitiin annettavan hoivan ja arkisen avun toteutuminen sekä nopea apu akuutin sairauden tilanteissa. Onnistumisen 'sydän' on kotihoidon kulttuuri, se miten hoitoa toteutetaan. Asiakkaiden kuuleminen ja kannustus ovat tärkeitä. Asiakasta rohkaistaan löytämään hyvän elämän tahtotila, syy elää onnellisena.

- Hyvään kotihoitoon tarvitaan hyvää johtamista, monialaista yhteistyötä ja asiakkaan tavoitteisiin perustuva kuntoutussuunnitelma jonka toteuttamista vastuuhoidaja tukee. Vastuuhoidajajärjestelmässä saman asiakkaan luona käy usein sama hoitaja tai saman tiimin jäsen. Kukaan ei pärjää yksin. Monialaisessa yhteistyössä on mahdollisuus kysyä yhteistyökumppaneilta, joita ovat myös omaiset. Johtolalla on oltava näky hyvästä vanhuudesta ja miten siihen päästään.

Johanna Sinkkonen summaa hyvän kotihoidon tunnusmerkeiksi asiakaslähtöisen hoitotyön lisäksi pitkäjänteisyyden, suunnitelmallisuuden ja vastuuhoidajajärjestelmän.

- Pitkäaikaisessa hoitosuhteessa syntyy luottamus, joka helpottaa havaitsemaan muutokset asiakkaan voinnissa ja tunnistamaan palvelujen tarpeet. Kotihoidon on oltava asiakkaan voimavaroja tukevaa ja tulevaisuuteen luotaavaa. Teknologia lisää turvallisuutta ja vapauttaa aikaa hoitotyölle.

Perustana toimintakykyä edistävät käytännöt

Järvenpäässä ja Eksotessa tarjotaan ikäihmisille monenlaisia terveellisiä elämäntapoja edistäviä, sairauksia ehkäiseviä ja toimintakykyä vahvistavia mahdollisuuksia. Tarjolla on ennaltaehkäiseviä terveystarkastuksia yli 75-vuotiaille, ehkäiseviä kotikäyntejä yli 80-vuotiaille, matalan kynnyksen terveyskioskien neuvonta- ja ohjauspisteitä, fysioterapia-, ravitsemus- ja kuntoutusneuvontaa sekä moninaisia ryhmiä kuten Intoa elämään -, liikunta-, taide-, muisti-, ystävä- ja ravitsemusryhmiä.

Myös ikäihmisten palveluohjaus, asiakasvastaavien nimeäminen pitkäaikaissairaille, etsivä sosiaalityö ja sähköiset itse- ja omaishoidon palvelut verkossa tukevat iäkkäiden hyvinvointia. Haasteena on kannustaa ja saada ikäihmiset mukaan osallistumaan yhteisölliseen toimintaan.

”Väestörakenteen muutos ikääntyneiden kaupunkilaisten määrän kasvaessa on Järvenpään kaupungille rikastuttava mahdollisuus ja voimavara”. Näin alkaa kaupungin Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma. Ikäihmisten näkeminen voimavarana kääntää palvelujen

kehittämisen ongelmalähtöisestä ajattelusta voimavaralähtöiseen ajatteluun.

Ikääntyneen palvelutarvetta kartoitettaessa on totuttu listaamaan pulmia ja puutteita. Johanna Sinkkonen kertoo, että nykyisin palvelutarvetta arvioitaessa ikääntyneen ja hänen lähiomaisensa kanssa selvitetään ikääntyneen omat vahvuudet, voimavarat ja kyky asua kotona sekä se, miten niitä vahvistetaan yhdessä. Käytäntö merkitsee hoivan kulttuurista muutosta.

Asiakas muuttuu hoivan objektista oman elämänsä subjektiksi. Syntyy innostavaa ja tavoitteellista yhdessä eteenpäin pyrkivää palvelua ja hoivaa. Tähän tarvitaan vastuuhoidaja- ja hoitotiimikäytäntöä. Samanlainen hoitokulttuurin muutos on meneillään myös Eksoten kunnissa.

Kuntoutukseen vahvasti voimavaroja

Eksotessa ja Järvenpäässä palvelutarpeen arvioinnissa ja kotihoidon käynnistämisessä on samansuuntaiset käytännöt. Hoidontarpeen arvioinnin tekee moniammatillinen tiimi. Fysioterapeutti ja sairaanhoitaja tekevät yhteiskäynnin asiakkaalle toimintakyvyn ja tilanteen arvioimiseksi, jonka jälkeen fysioterapeutti käy viikoittain asiakkaan luona kuntoutuskäynnillä. Hän neuvoo ja rohkaisee vanhusta liikkumaan ja selviytymään kotiympäristössä arjen tilanteista. Samalla hän ohjaa kotihoitotiimiä ja kuntoutusvastaavia kuntouttamaan vanhusta arjen toiminnoissa.

Tarvittaessa jaksoa tuetaan monialaisella kotikuntoutuksella, jossa fysioterapeutti ja toimintaterapeutti -työpari toteuttavat intensiivisen kuntoutusjakson. Jakso voi sisältää jopa neljä kuntoutuskäyntiä viikossa ja se voi kestää jopa pari kuukautta. Kuntoutusjakson jälkeen tilanne arvioidaan uudelleen. Kokemusten mukaan kuntoutusta saaneiden iäkkäiden toimintakyky paranee monella tavalla jakson aikana. Kotikuntoutus tekee kotona asumisen monille iäkkäille mahdolliseksi ja parantaa heidän elämänlaatuaan.

Kotihoitoa kehitetään jatkuvasti

Merja Tepponen ja Johanna Sinkkonen korostavat, että uudet käytännöt edellyttävät hoitokäytäntöjen jatkuvaa kehittämistä ja henkilökunnan koulutusta. Osaamista tarvitaan muun muassa kuntoutuksessa, vastuuhoidajan tehtävissä ja arvioinnissa.

Uuden teknologian käyttöön ottaminen vähentää hoitajien työn hukka-aikaa ja heille jää enemmän aikaa varsinaiseen asiakastyöhön ja asiakkaan kohtaamiseen. Kentällä liikkuu paljon taitavia ja suurella sydämellä työtään tekeviä hoitajia. Heille on annettava mahdollisuus tehdä työnsä kunnolla ja heitä pitää kuunnella, kertovat haastatellut vanhuspalvelujen kehittäjät ja johtajat. Hoitokäynnille on oltava riittävästi aikaa, joka suunnitellaan asiakkaan tarpeen mukaisesti.

Kehittämistyössä etsitään jatkuvasti vanhusasiakkaiden kannalta parempia käytäntöjä tulevaisuuteen suunnaten. Hyvinvointi syntyy yhdessä teke-mällä. Tarvitsemme uudenlaista ajattelua ja asennemuutoksia. Vanhusten kotihoito on meidän kaikkien yhteinen tehtävä. Asiakas- ja henkilöstökyselyjen mukaan uudistukset ovat lisänneet sekä asiakkaiden että hen-

Kentällä liikkuu paljon taitavia ja suurella sydämellä työtään tekeviä hoitajia.



Asiakas muuttuu hoivan objektista oman elämänsä subjektiksi.

kilöstön tyytyväisyyttä.

Eliniän kasvaessa ja muistisairauksien lisääntyessä hoivan ja hoidon tarve tulee kasvamaan. Henkilöstön on tunnistettava ajoissa, milloin ikääntyneen voimat eivät riitä kohtuudella turvalliseen kotona asumiseen. Tarpeen tullen hänellä on oltava mahdollisuus myös ympärivuorokautiseen hoitoon. Yhteiskunnalla on velvollisuus tarjota vanhuksillemme inhimillistä hoivaa heidän viimeisinä vuosinaan. Hyvä vanhuus on realistinen tavoite.

KERTTU PERTILÄ

Suomen Senioriliikkeen hallituksen jäsen



Vuoden vanhusteko -tunnustus Etelä-Karjalaan

Vanhustyön keskusliitto ja Eläkevakutusyhtiö Ilmarinen palkitsivat tänä vuonna Vuoden vanhusteko -tunnustuksella Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän Eksoten kehittämän monimuotoisen ja monialaisen kotikuntoutuksen mallin. Palkinto jaettiin Kajaanissa 4.10.2015 valtakunnallisessa Vanhustenpäivän juhlassa.

Eksoten kotikuntoutus jakautuu kolmeen sektoriin: varhainen puutuminen, kotihoitoa koordinoiva kuntoutus ja monialainen kotikuntoutus.

Kuntoutuksen tavoitteena on asiakkaan osallistaminen omaan arkeensa, hänen toimintakykynsä ja elämänlaatunsa paraneminen sekä palvelutarpeen vähentyminen.

Uudistustyön ansiosta kuntayhtymässä on saavutettu sosiaali- ja terveyspalvelujen osalta vuosien 2012–2014 aikana 2,3 miljoonan euron säästö. Toimintamalli on vahva esimerkki kuntoutuksen vaikuttavuudesta

”Työ on henkireikä”

- TYÖSSÄKÄYVÄN LÄHEISEN KUOLEMA, SURU JA SIITÄ SELVIÄMINEN



Suomessa on noin 700 000 työssäkäyvää, jotka hoivaavat ja auttavat perheenjäsentään tai läheistään, joka tarvitsee huolenpitoa korkean iän, sairauden tai muun syyn vuoksi. Perheenjäsenen tai muun läheisen äkillinen tai vakavan sairauden seurauksena kuolema on yksi stressaavimmista elämäntapahtumista.

Suomessa kuolee vuosittain hieman yli 50 000 henkilöä (v. 2014 yhteensä 52 186). Tutkimuksessa haastateltiin eri aloilla työskenteleviä ihmisiä, joilta kysyttiin omakohtaisia kokemuksia kuolemansairaana läheisensä hoitoon osallistumisesta ja läheisen kuolemaan liittyvän surun ja stressin käsittelystä. Missä määrin prosessi aiheutti työstä poissaolon tarvetta? Rakentuiko työyhteisöön myötätuntoa henkivä ilmapiiri? Mikä merkitys työllä ja työyhteisöllä oli surusta toipumisen kannalta?

Haastateltavat toivat monin tavoin esille työssäkäynnin tärkeän merkityksen hyvinvointia ja mielialaa ylläpitävänä voimavarana. Työ nähtiin toimeentulon ja palkan lisäksi vastapainona ja henkireikänä hoivan ja huolen täyttämälle arjelle. Työpaikan lähijohto ja -kollegat muodostivat sen ydinryhmän, joka antoi tukea ja myötätuntoa sekä kannusti arkeen palaamista, jos poissaoloja tai muita järjestelyjä oli ollut.

Monilla työpaikoilla kuolema ja suru ovat yhä tabuaiheita, jotka kuuluvat yksityiselämän piiriin. Kuitenkin esimerkiksi Englannissa ja Kanadassa on pyritty murtamaan tätä näkemystä ja tuotu esille uudenlaista näkemystä ja tarkasteltu kuoleman ja surun problematiikkaa myös työelämän organisaatioiden ja johtamisen näkökulmasta. On arvioitu, että Englannissa joka päivä yksi kymmenestä työntekijästä on tekemisissä läheisensä menetykseen ja suruprosessiin liittyvien tilanteiden kanssa. On fiksua henkilöstöpolitiikkaa kehittää sellaisia käytäntöjä, jotka tukevat työssäkäyviä näissä tilanteissa.

Kiinnostava esimerkki on myös Ruotsin närståendepénning (omaishoivaraha), jonka perusteella työntekijä voi olla työstä pois ja saada poissaolon ajalta sairausvakuutuksen kautta korvausta osallistuessaan terminaalivaiheessa olevan läheisensä saattohoitoon. Poissaolon voi pitää joustavasti joko osa- tai kokoaikaisesti ja sen voi jakaa muiden perheenjäsenten kanssa. Omaishoivarahaa käytetään hyvin maltillisesti, keskimäärin kaksi viikkoa tapaus kohden. Myös Kanadassa on samantapainen käytäntö, mutta vapaan kompensatio perustuu työssäkäyvän työsuhteen laatuun, käytännössä se on monelle palkaton.

Suomalaisessa työelämässä on myös monia käytäntöjä, kuten joustavat työajat, (palkaton) hoivavapaa ja varhaisen välittämisen malli, jotka helpottivat omaisten roolia. Näiden käytäntöjen myötä tulisi avata keskustelua siitä, kuinka kuoleman ja surun problematiikka voitaisiin myös suomalaisilla työpaikoilla ottaa entistä luontevammin puheeksi.

Meillä keskustelu on pitkälti koskenut sairauspoissa-

oloja ja kilpistynyt kysymykseen, voiko työssäkäyvä omainen saada sairauslomaa läheisen kuolemaan liittyvän surun ja stressin vuoksi? Vähemmälle huomiolle on jäänyt saattohoitoon osallistuvien omaisten hyvinvointi ja jaksaminen. Tällöin esimerkiksi omaishoidon tukea tulisi kehittää niin, että se joustavammin vastaisi työssäkäyvien omaisten tarpeisiin saattohoidollisissa tilanteissa. Keskeistä näissä käytännöissä on niihin liittyvä myötätuntoinen ja henkilöstöä arvostava johtaminen. Työyhteisön jäsenille on tärkeää, että he kokevat tulevaisuuden tasapuolisesti ja hyvin kohdelluiksi näissä elämänsä kriisitilanteissa, joiden vaikutukset läikkyvät monin tavoin myös työelämän tilanteisiin.

Lähde: Kaisa Kauppinen ja Mia Silfver-Kuhalampi (toim.): Työssäkäynti ja läheis- ja omaishoiva – työssä jaksamisen ja jatkamisen tukeminen. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2015:12. Yliopistopaino, Helsingin yliopisto

HANKI KIRJA:
kirjakauppa.yliopistopaino.fi

KAISA KAUPPINEN
VTT, dosentti, tutkimusjohtaja,
Helsingin yliopisto,
sosiaalipsykologia



SAATETTIIN ISÄ MATKAAN

Viime vuoden joulukuussa isä alkoi olla kovin väsynyt. Sitten hän päättäväisesti kieltäytyi syömästä. Emme kyseenalaistaneet isän tahtoa, kun hän tiukasti pisti suunsa kiinni lusikan lähestyessä sitä. Aloimme valmistautua suureen menetykseen.

Aiemmin selvä päivärytmi sai väistyä ja annoimme isän nukkua paljon. Emme nostaneet istumaan pöytänsä, jos siltä ei kerran tuntunut. Maanantaina jäin isän kanssa kotiin, kun Alzheimeria sairastava äiti lähti päivätoimintaan. Lääkäri kävi vielä katsomassa ja kuuntelemassa. Antoi antibioottikuurinkin, koska niin halusimme.

Loukkaannuin, kun lääkäri kysyi olemmeko sopineet isän elvytyskiellosta sisarusten kesken. Olisin voinut potkaista nilkkaan, vaikka tiesin kyllä mihin olimme matkalla. Olimme siskon ja veljen kanssa puhuneet, että jos isän hengitys lakkaa, emme soita ambulanssia, vaan kunniotamme elämää – ja isää – loppuun asti emmekä tuota ylimääräistä tuskaa, mitä elvytystoimet tuottaisivat.

Kuin sanattomasta sopimuksesta jäimme kaikki kolme 'lasta' yöksi vanhempiemme luokse – kolmeksi viimeiseksi yöksi. Istuimme yksin tai kaikki yhdessä isän vuoteen vierellä ja silittelimme isää, pidimme kädestä ja suukotelimme. Pikkuhiljaa isä lakkasi hymyilemästä tai mutrittamasta kasvojaan kommenttina suukotteluille. Nukkui vaan ja selvästi valmistautui matkaan.

Tiistaina huomasimme lautumia isän iholla. Hoidimme

aamu- ja iltatoimet, kuten aiemminkin. Isä nukkui, hengitys oli raskasta ja uni syvää.

Keskiviikkoamuna, kun veli oli jo lähtenyt töihin, sisko kutsui minut isän luo. Oli selvää, että isän aika oli täyttymässä. Hengitys oli tiheää kuin hevosen laukkaa. Minä istuin isän sängyn jalkopäässä isän oikea käsi



kädessäni ja siskoni istui sängyn toisella puolella isän vasen käsi kädessään. Ja sitten isä lähti.

Tuntui järkyttävän pahalta – lohduttoman loputtomalta – joutua luopumaan rakkaasta isästä, vaikka ei ollut epäilystäkään, etteivätkö isän voimat olisi kovin ehtyneet. Hän oli sanonutkin haluavansa jo pois. Silti samalla sydämen täytti myös valtava onni siitä, että saimme olla vierellä ja saattaa isän rakkaudella matkaan.

Veli tuli töistä, kun kuuli uutisen. Nostimme äidin sängystään isän vuoteen viereen ottamaan viimeisen kerran kädestä kiinni. Pesimme kolmisin isän ja puimme parhaimman pyjaman päälle, jalkoihin lämpöiset pupujarrusukat.

Soitimme maanantaina käyneen lääkärin toteamaan isän kuolleeksi ja auton noutamaan isän.

Oli onnellista saada olla mukana ja osoittaa rakkautta isää kohtaan loppuun asti. Mieli sinä päivänä – 17 joulukuuta – oli ihmeellisen kevyt ja onnellinen. Vaikka menetys oli yksi suurimmista, ei mieltä kaiher-tamaan jäänyt kysymyksiä tai epäilyjä, olisiko pitänyt tehdä toisin. Kaikki on ihmeellisen selvää. Ikävä on suuri, mutta aina se muuttuu hymyksi tai nauruksi, kun muistoissa on mistä ammentaa.

MINNA RUUSINEN

Koti on sairaan hyvä paikka

Motto: Jonakin päivänä mekin kuolemme, mutta kaikkina muina emme!

Kotisairaalahoido ei ole pitkä-aikaissairaanhoidoa. Se on **määräaikaista sairaalatoista hoitoa** potilaan kodissa **läpi vuorokauden**. Hoidosta vastaa kotisairaalan lääkäri, joka yhdessä sairaanhoitajien kanssa toteuttaa kotikäynneillä annettavaa sairaanhoitoa ajanmukaisin välinein ja lääkkein. Suurin kotisairaalan potilasryhmä ovat suonensisäistä antibioottiloittoa saavat infektioautipotilaat, joilla voi olla esimerkiksi keuhkokuume, ruusutulehdus, munuaisaltaan tulehdus.

Kotisairaalaan tullaan aina lääkärin läheteellä joko terveysasemalta tai eri sairaaloiden osastoilta ja poliklinikoilta. Hoitoon siirtyminen on erittäin joustavaa. Siitä sovitaan usein puhelimitse lääkärin kesken. Myös tilanteen vaatiessa potilas pääsee siirtymään viivytystä sairaalaan niin sanotulle **tukiosastolle**. Erikoissairaanhoido päättää pääkaupunkiseudulla, milloin potilas tarvitsee saattohoidon erityisosaamista Terhokodissa.

Kotisairaala vastaa lääke- ja hoitotieteellisestä hoidosta. Potilaan jokapäiväinen hoiva ja perushoido jäävät omaisille tai ne toteutetaan yhteistyössä perinteisen kotihoidon kanssa. Kotiin voidaan tarpeen mukaan tuoda potilaan oloa ja hoidon toteuttamista helpottamaan apuvälineitä kuten sairaalavuode, rollaattori, pyörätuoli, peseytymiseen liittyvät apuvälineet, happirikastin, kipupumppu, suonensisäiseen lääkitykseen ja nesteytykseen tarvittavat laitteet.

KOTISAIRAALASSA VOIDAAN TOTEUTTAA KOTISAATTOHOITO. Potilaan on mahdollista olla kotona tutussa ympäristössä kuolemaansa asti. Kotisaattohoito vaatii erityisosaamista. Se muodostuu parantumattomasti sairaan potilaan kokonaisvaltaisesta hoitamisesta unohtamatta potilaan jokapäiväisestä hoivasta vastuuta kan-

tavia omaisia ja läheisiä sekä heidän tuen ja rohkaisun tarpeitaan. Kotisairaalan sairaanhoitaja on ympäri vuorokauden tavoitettavissa puhelimitse ja tarvittaessa potilaan tilan vaatiessa hän tekee ylimääräisen kotikäynnin.

Kun ihminen on vakavasti ja parantumattomasti sairas ja taudin aktiivista etenemistä ei voida edes hidastaa, puhutaan **oireenmukaisesta eli palliatiivisesta hoidosta**. Se tarkoittaa oireiden esimerkiksi kivun ja hengenahdistuksen kurissapitoa, lievittämistä. Taivotteena on oireiden hallinta, paras mahdollinen elämän laatu ja toimintakyky kotiympäristössä potilaan persoonallisia mieltymyksiä ja tahtoa kunnioittaen.

Vasta tämän hoitojakson viimeisintä, usein vain päiviä tai muutaman viikon kestävä vaihetta kutsutaan kuolevan potilaan **saattohoidoksi**. Silloin potilas on useimmiten vuodepotilas.

Oireenmukaisen hoidon aikana moni parantumattomasti sairas vastaa hiljalleen hyväksyy sen, että hän on kulkemassa kohti kuolemaansa ja kuoleman välttämättömyys, ihmisen osa, toteutuu hänen kohdallaan lähitulevaisuudessa.

Kotisaattohoidon kuten saattohoidon lähtökohtana ylipäätään ovat luottamus ja rehellisyys. Kotisairaalalta vaaditaan erityistä saattohoitoon perehtyneisyyttä ja oikeanlaista asennetta ihmisen hoitamiseen hänen kodissaan. Kaikkien hoitoon osallistuvien tulee ymmärtää ja hyväksyä, että paranemisen tai edes taudin hidastamisen saatikka pysäyttämisen toiveista on luovuttu.

Lähestyvistä kuolemasta pitää voida puhua. Se ei ole nykyään helppoa, koska ihmisillä on usko lääketieteen ehtymättömään takataskuun, josta aina löytyy vielä jokin toipumista auttava keino.

Keskiössä on sairaan ihmisen päivittäinen hauras elämä, pienet nautinnot ja toiveet, toimintakyky, sen vaihtelu ja oireiden mahdollisimman hyvä hallinta lääkityksellä ja joskus oireita lievittävillä toimenpiteillä.

KOTI ON POTILAAN REVII-RI. Lääkärille ja hoitajille se on erilainen toimintaympäristö kuin sairaala. Potilaan tapoja ja tottumuksia tulee kunnioittaa ja niihin tulee kajota hyvin hienotunteisesti, jos niiden muuttaminen parantaa hoitamisen edellytyksiä kotona. Keskeistä on pysähtyminen, sairaan ja läheisten kuunteleminen

ja hoitovalinnoista sopiminen yhteisymmärryksessä. Tämä vaatii hoitohenkilökunnalta asennetta, pysähtymisen ja läsnäolon taitoa. Elekieli on myötätunnon äidinkieli.

Kuolemansairas ei usein pelkää kuolemaa vaan sitä edeltävää kärsimystä, eniten kipua ja hengenahdistusta, tukehtumisen tunnetta. Näitä pelottavia ja toisinaan yllättävästi ilmaantuvia oireita voidaan hallita kotisairaalan hoidossa samoilla lääkkeillä ja hoitotoimilla kuin sairaalassa.

Jokainen kuoleminen on omanlaisensa. Kuolemansairaskin elää elämänsä lääkäri Erkki Väisäsen sanoin:

”Elän kuolemaani saakka - kuolen syntymästäni lähtien.

Kotisaattohoito ei ole itsetarkoitus. Jokainen kotona aloitettu saattohoito ei pääty kotona kuolemiseen mutta sillä voidaan tarjota elämän viime vaiheen arvokkaita hetkiä vielä kotona omaisten ja läheisten kanssa. Kirjailija Reko Lundán on ilmaissut ymmärryksensä kuolemansairaanelämästä:

”Perspektiivi on lyhentynyt, ymmärän, että ikuisuus on tässä.”

Kaija Saarelma on eläkkeellä, mutta nykyään hän työskentelee kaksi päivää viikossa äitiys- ja lastenneuvolassa Espoossa. Kirjoittaminen kuuluu rakkaisiin harrastuksiin.



Kaija Saarelman monipuolinen työ lääkärinä

Lääkärinuransa satakuntalainen **Kaija Saarelma** 65 aloitti Savossa Juankosken terveyskeskuksen lääkärinä. Juankoskella törmäsivät itä ja länsi, joiden oli vaikea ymmärtää ja tulkita toisiaan. Aluksi jopa savon murre johti harhaan. Kysymyseen mikä paikka on kipeänä, potilas saattoi vastata ”Tohtorhan sen tietää”. Piti osata kysyä oikealla tavalla: ”Koskooko tähän”. Silloin sai oikean vastauksen.

Savosta Kaija Saarelma siirtyi Espoon Tapiolaan väestö- vastuulääkäriksi. Hän halusi tehdä kotikäyntejä, koska näin potilaan tilanteesta sai paremman kuvan. Työ kehitti ajatuksen kotisairaalaista, jota Kaija Saarelma oli kehittämässä alusta asti vuodesta 2001.

Kaija Saarelma oli pitkään Espoon kotisairaalan ainoa lääkäri. Koko kotisairaalan henkilöstö otti vastuuta tehtävästä ja oli syvästi motivoitunut työhönsä. Kaija Saarelma kertoo, että uusi toimintatapa kasvatti porukan yhteen.

- Tuimme toisiamme ja purimme tilanteita keskustelemalla. Hän pitää kotisairaalan saattohoitotyötä yhtenä työuransa koskettavimpana, vaikeimpana ja merkittävimpänä työnä.
- Saarelman mieleen on jäänyt tapaus, jossa hän istui lesken kanssa omakotitalon rappusilla. Kuolema oli hetki sitten noutanut puolison. Oli kaunis kesäpäivä ja sireenit kukkivat.
- Ei siinä voinut kuin olla hetken läsnä.

HS

! HANKI KIRJA: Kaija Saarelma on purkanut tuntojaan kirjoittamalla. Novellikokoelma Solmukohtia on ilmestynyt Prometheusin kustantamana 2011. Teos Sairaus ja toivo on monen asiantuntijan kirja, jonka toimituskuntaan Kaija Saarelma kuului. Muina kirjoittajina olivat mm. Risto Pelkonen ja Matti O. Huttunen. Kirja ilmestyi 2013 Duodecimin kustantamana.

KOTISAIRAALATOIMINNASTA

Kotisairaaloiminta on vakiintunut eri puolilla Suomea. Helsingissä on viisi alueellista kotisairaalayksikköä ja Espoossa yksi. Muualla Suomessa toimii kotisairaloita mm. Joensuussa, Kotkassa, Lahdessa, Oulussa, Turussa, Porissa ja Pietarsaareissa. Julkisen terveydenhuollon ohella on myös yksityisiä palvelun tuottajia. Espoolaisia palveleva kotisairaala on toiminut vuodesta 2001. Toiminta on vuosien varrella osoittautunut hyvin tarkoituksenmukaiseksi ja toimivaksi vaihtoehdoksi sairaalan vuodeosastohoidolle ja toiminta on kaksinkertaistunut. Potilaspaikkoja on 30. Sairaanhoitajat tekevät kolmivuorotyötä läpi vuorokauden. Heitä on 18. Lääkärin työstä vastaa tilanteen mukaan 1–2 lääkäriä. Yksiosassa toimivat myös osastohoitaja ja vastaanottoavustaja.

Espoon kotisairaala potilaan hoitomaksu vuorokaudessa on n. 17 euroa. Reseptilääkkeet potilas hankkii itse mutta pistoksina tai suonensisäisesti annettavat lääkkeet ja nesteet tulevat kotisairaalan kautta. Espoon kotisairaala vie sairaanhoidollista osaamistaan myös hoito- ja palvelukoteihin. Näin esim. muistisairas saa olla loppuun asti tutussa hoivakodissa eikä häntä siirretä kuoleman läheisyydessä outoon sairaalaympäristöön. Kuolemaan asti kotisaattohoidossa on Espoossa vuosittain 50–60 potilasta. Parantumattomasti sairaita etupäässä syöpäpotilaita on kotisairaalan oireenmukaisen hoidon vastuulla jatkuvasti yli 100 henkilöä, joihin pidetään yhteyttä säännöllisesti puhelimitse ja tarpeen mukaisesti kotikäyntein.



Pitkäaikaissairaan lääkehoidon karikot

Muistan geriatrian erikoistumiseni alkuaikoina pitkäaikaisosaston potilaan, joka istui ulko-oven vieressä geriatrisessa tuolissa itseään heijaten, kaiken aikaa ulisten. Lääkelistalla oli eri lääkäreiden aloittamina viittä eri rauhoittavaa lääketä. Vuorollaan kukin lääkäri oli aloittanut tuntemansa rauhoittavan lääkkeen oireeseen, eikä mikään ollut auttanut. Lääkkeet olivat jääneet listalle. Potilas oli jäykkä, puhumaton, kaikin tavoin autettava. Lääkeoppikirjaa apuna käyttäen sain vähittäin purettua lääkekuormaa, itku väheni ja toimintakyky koheni.

”Pyrin lääkärin työssäni palvelemaan lähimmäisiäni ihmisyyttä ja elämää kunnioittaen.”

Lääkehoidon suunnittelu iäkkään kohdalla vaatii potilaan ja hänen sairauksien tuntemista. Lääkityksessä on noudatettava varovai-

suutta ikääntymisen aiheuttamien elimistön muutosten vuoksi. Kehon nestetilavuus ja rasvakudos vähenevät, maksan ja munuaisten toiminta heikkenevät. Elimistön varajärjestelmät ja joustavuus vähenevät. Ikääntyessä on herkempi lääkkeiden sivuvaikutuksille, lääkkeiden teho voi heikentyä, lääkkeet kertyvät helpommin elimistöön ja monilääkitys aiheuttaa yhteisvaikutuksia.

Erityisesti muistisairaat ovat lääkeherkkiä, aiemmin sopivat lääkemäärät voivat vaikuttaa voimakkaammin, pidempään, haitallisemmin erityisesti uni-, rauhoittavien ja mielialalääkkeiden osalta.

Potilaan tunteva omainen ja oma hoitaja ovat tärkeitä terveydentilan muutoksen havaittsijoita. Potilaan oireiden tunnistaminen vaikeutuu monien sairauksien seurauksena. Puhesyvyyden heikentyminen ja muistisairaan oireenmuodostus vaikeuttavat potilaan tulkintaa. Kivun ilmaisun sijaan käytös saattaa muuttua kiukkuseksi tai potilas syömättömäksi, väsymys, rauhattomuus, kivun ilmeet tai muu muutos ovat vihjeitä huonosta voinnista, ja aihe terveydentilan ja lääkelistan tarkistukselle.

”Päämääränäni on terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä sairaiden parantaminen ja heidän kärsimystensä lievittäminen.”

Hoidon rajoista on tärkeää keskustella. Lääkärillä on aloitteen teon vastuu. Potilaalla on oikeus kieltäytyä hoidosta. Kaikkea vaadittua hoitoa ei voi saada, perustana tulee olla sairauden hoidon tai oireiden lievityksen kannalta lääketieteellisesti perusteltu hoito. Omainen ei voi päättää hoidosta, hän voi toimia potilaan puolestapuhujana. Iäkkäälle itselleen, etenkään vakavasti sairaalle, kuoleman ajatukset eivät ole vieraita. Sanoitettuna lääkärin puheeksi ottamana myös

hoitotahto, elämän loppuvaiheen hoito, kuoleman saavat luonnollisen sävyn. Ajoissa mietitty hoitotahto helpottaa asioista sopimista perheen kesken ja myöhempiä hoitoratkaisuja.

”Tutkimuksia ja hoitoja suositellessani otan tasapuolisesti huomioon niistä potilaalle koituvan hyödyn ja mahdolliset haitat.”

Tarkoituksellisia hoitoja tulee jatkaa. Opiskellessani geriatriaa 90-luvulla, oli vasta päästy ajatuksesta, että monet iäkkään ihmisen oireet johtuvat vanhuudesta, eikä sairauksista. Tieto vanhenemisen fysiologiasta, lääketieteen opetus ja asenteet ovat muuttuneet. Karikatyyritkin ovat muuttuneet, 15-vuotiaan toimintakykyä kuvaa kyky istua ruudun edessä ja 70-vuotiaan halu ja kyky kiivetä Kalliovuorille. Tänä päivänä vanhusten sairauksia tutkitaan ja hoidetaan lähes samoin periaattein kuin työikäisten.

Käytössä ovat lääkkeet vakavien sairastapahtumien ennalta ehkäisyyn, sairauksien hoitoon, oireiden lievitykseen. Lääkelistalta löytyvät solukalvoja suojaavat omegat, vitamiinit, mäkikuismat, luontaistuotteet ja ravintolisät. Eliniän odote on pidentynyt ja raihnautuminen on siirtynyt myöhemmälle iälle.

Vanhusten sairauksia jää edelleen myös tunnistamatta ja niitä hoidetaan vähemmän tehokkaasti kuin työikäisten sairauksia. Esimerkkinä masennus on alitunnistettu sairaus. Masennus ei ole vanhuuteen liittyvä oire. Psykogeriatrian osastolla v.2000 työskennellessäni 80-vuotias sukulaistäti ihmetteli, että minkälaisia potilaita siellä osastolla hoidetaan ja että voidaanko vanhustenkin masennusta hoitaa? Onneksi voidaan. Molekyylit ovat kehittyneet, on tehokkaita ja turvallisia lääkkeitä iäkkäidenkin hoitoon.

Lääkehoito on vaikeata. Meidän geriatrien joukko on kahdessa vuosikymmenessä kasvanut n. 50:stä 250:een. Osaamista on aiempaa enemmän, geriatrian koulutusta on lisätty kaikissa yliopistoissamme. Tietotekniikan avulla on luotu hyviä sähköisiä portaaleja, järjestelmiä mm. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen,

Lääkäriseura Duodecimin ja Fimean toteuttamina lääkärin apuvälineiksi. Laskurit auttavat tunnistamaan lääkkeiden sivuvaikutuksia, yhteisvaikutuksia ja ilmoittavat lääkkeen sopimattomuuden iäkkäälle. Tietokannat ovat kaikkien lääkäreiden käytettävissä.

Liikaa vai liian vähän. Kaikkiin oireisiin ei ole lääkettä. Lääkehoidon sijaan, esimerkiksi muistisairan käytösoireita voidaan hoitaa monilla ei-lääkkeellisillä hoitokeinoilla. Näitä ovat omaishoitajan riittävä levon, vertaistuen ja terveyden tukeminen, muistisairan aikaisemman harrastushistoria mukainen, mieluisa päiväaikainen tekeminen, puhe- ja itseilmaisykyvyn heikentyessä musiikki, läsnäolo, ulkoilu, tunneyhteyden luonti ja kunnioituksen välittäminen.

”Pidän jatkuvasti yllä korkeaa ammattitaitoani ja arvioin työni laatua.”

Lääkelistan lyhyys tai lääkityksen vähentäminen ei ole itseisarvo. Iäkkäiden sairauksia tulee hoitaa näyttöön perustuvin periaattein, hoitavin lääkkein. 2000-luvun alussa geriatrin tavoite oli karsia lääkelista korkeintaan 5 lääkkeeseen ja lisätä Kalkki-D-vitamiini listalle. Tuolloin oli sensaatio, kun 83-vuotias oli ollut pallolaajennuksessa. Tänä päivänä sydäntoimenpiteitä tehdään 100-vuotiaille. Myös vanhuksen masennusta ja mielialaoireita tulee hoitaa. Tänä päivänä lääkelista saa olla pitkä, kun lääkkeet ovat mietittäjä, tarkoituksenmukaisia, annokset ovat pieniä, ja lääkitys tarkistetaan määrävälein, mieluiten puolivuosittain, ja tarvittaessa voinnin muuttuessa.

”Suhtaudun kollegoihini kunnioittavasti ja annan heille apuani, kun he potilaita hoitessaan sitä pyytävät. Rohkaisen potilaitani kysymään tarvittaessa myös toisen lääkärin mielipidettä.”

KAISA SCHRODERUS
Geriatrian erikoislääkäri



Rollaattorista älykäs VTT:n teknologialla

Teknologian tutkimuskeskus VTT on kehittänyt älykkään rollaattorin tukemaan seniorien itsenäistä asumista.

Perinteisestä rollaattorista on tehty älykäs lisäämällä siihen jälkikäteen erilaisia toimintoja mittaavia antureita sekä digitaalisia ohjelmistoja. Näin on mahdollista saada hyödyllistä tietoa käyttäjän päivärytmistä, kulkumatkoista, näiden kestoista ja -nopeudesta sekä käsien puristusvoimasta. Tietojen avulla voidaan seurata käyttäjän hyvinvointia, kuntoa ja terveydentilaa.

- Rollaattoriin on mahdollista myös liittää muita ominaisuuksia, kuten kaatumishälytys ja motorisen tilan seuranta. Kaikkia mittauksia voidaan verrata omaan ja viiteryhmän tai kaverin tavoitteeseen. Trendejä voi seurata päivä-, viikko-, kuukausi- ja vuositasolla, kertoo erikoistutkija **Olli Kuusisto** VTT:ltä.

Älyrollaattorin keräämiä tietoja voidaan välittää käyttäjän itsensä lisäksi niin haluttaessa eteenpäin muille tahoille, esimerkiksi läheisille ja hoitohenkilökunnalle.

VTT:n IoT (Internet of Things) -osaaminen mahdollistaa älykkyyden lisäämisen mihin tahansa laitteeseen tai tilaan myös jälkikäteen. Perusajatuksena on, että sensoreilla ei ole lopputuotteen hintaan juurikaan vaikutusta, mutta niiden avulla voidaan luoda uusia palvelumahdollisuuksia, jotka rollaattorin tapauksessa mm. tuovat säästöjä pidentämällä mahdollisuuksia mielekkääseen ja turvalliseen itsenäiseen asumiseen.



Lisätietoja:
VTT
Olli Kuusisto, erikoistutkija
Puh. 040 737 0948
olli.kuusisto@vtt.fi

"POIKANI, JONAIN PÄIVÄNÄ
TÄMÄ KAIKKI ON SINUN."



HOK-ELANTO



Osuuskaupan tavoite ei ole tuottaa voittoa. Tehtävämme on tuottaa etuja omistajillemme. Omistajiamme ovat kaikki S-Etukortin haltijat - asiakkaamme.

Omistajan käyntikortti



EUROOPAN PAKOLAISTILANNE

suuri haaste, mutta myös mahdollisuus

ISTOCKPHOTO

Eurooppaan saapuvat turvapaikanhakijat ja siirtolaiset puhuttavat kaikkialla ja herättävät monenlaisia tunteita. Luhistuneet valtiot ja pitkittyneet konfliktit ovat saaneet ihmiset liikkeelle massoittain. Tilannetta seuranneille se ei ole tullut yllätyksenä.

Oxfordin yliopiston pakolaisasiantuntija **Alexander Betts** totesi New York Timesille:

Ihmiset tulevat ylittämään rajoja, sopivat he pakolaisen määritelmään tai eivät. Euroopalta on pitkään puuttunut selkeä strategia sen suhteen, keitä se aikoo suojella ja missä sekä miten se aikoo arvioida tulijoiden suojelutarvetta.

Vähemmän julkisessa keskustelussa on pohdittu syitä, jotka ajavat ihmisiä liikkeelle, samoin kuin sitä, mitä lähtijöiden kotimaissa pitäisi muuttua, jotta he eivät kokisi tarpeelliseksi lähteä.

Suomi on vastaanottanut pakolaisia jo ylineljäkymmentä vuotta. Alkuaikoina he tulivat lähinnä vuosittaisen pakolaiskiintiön kautta, kuten chileläiset 70-luvulla tai Vietnamin venepakolaiset 80-luvulla. Kiintiöpakolaiset valitaan YK:n pakolaisjärjestö UNHCR:n suositusten perusteella suoraan pakolaisleireiltä.

Nykyisin valtaosa pakolaisista saapuu Suomeen oma-aloitteisesti turvapaikanhakijoina. Suomella on velvollisuus käsitellä hakijan rajalla jättämä turvapaikkahakemus, oli se oikeutettu tai ei. Velvoite perustuu YK:n pakolaissopimukseen, jonka Suomekin on allekirjoittanut.

Turvapaikanhakija voi saada pakolaisaseman jos henkilöllä on kotimaassaan perusteltu syy pelätä tulevansa vainotuksi alkuperänsä, uskontonsa, kansallisuutensa, tiettyyn yhteiskunnalliseen ryhmään kuulumisen tai poliittisten mielipiteidensä vuoksi. Toisin sanoen, henkilön oma valtio ei suojele häntä enää. Joskus perusteena voi olla maan yleinen turvallisuustilanne, tai hakijaa saattaa odottaa kotimaas-

saan kuolemanrangaistus, teloitus, kidutus tai muu epäinhimillinen tai ihmisarvoa loukkaava kohtelu tai rangaistus.

Sota ja epävakaut olot saavat ihmiset lähtemään

Suomeen arvioidaan saapuvan vuoden 2015 loppuun mennessä noin 30,000-35,000 turvapaikanhakijaa. Vertailun vuoksi, samana aikana Saksaan arvioidaan saapuvan jopa 1,5 miljoonaa ja Ruotsiin 150,000. Tilanne elää kuitenkin kokoajan. Suurin yksittäinen ihmisiä liikkeelle paneva voima on Syyrian sota, mutta ihmiset lähtevät myös monenlaisista muista oloista. Suomeen suuri osa tulee tällä hetkellä Syyrian lisäksi Irakista ja Somaliasta. Myös Afganistanista on tulijoita. Osa jää, osa jatkaa matkaa muualle ja esim. katoaa kesken hakemuksen käsittelyn. Toiset palaavat vapaaehtoisesti lähtömaahansa, osan palauttavat Suomen viranomaiset, riippuen palautussopimuksista maiden kanssa.

Syitä sille, miksi juuri näistä maista saapuu ihmisiä juuri nyt, on monia. On kuitenkin selvää, että ensisijaiset syyt ovat lähtö- ja kauttakulkumaissa, joissa on kytenyt jo pitkään. Yleinen turvallisuusympäristö Irakin ja Somalian kaltaisissa maissa vaihtelee. Osissa näitä maista väkivallan uhka on arkipäivää ja väkivaltaisia ryhmittymiä on useita. Osat maista saattavat sen sijaan olla suhteellisen vakaitakin ja kaikkien ei välttämättä katsota olevan väkivallan vaarassa. Ihmisten usko tulevaisuudennäkymiin voi silti olla heikko, etenkin jos epävarmuus on jatkunut pitkään.

Suomen maahanmuuttoviranomaiset seuraavatkin aktiivisesti lähtömaiden tilannetta. Esimerkiksi turvapaikkapuhuttelijat konsultoivat Maahanmuuttoviraston maatietoyksikköä jatkuvasti tarkistaakseen hakijoiden lau-

suntojen uskottavuutta ja saattavat esimerkiksi kieli-analyysin haastattelusta tutkiaakseen, puhuuko henkilö väittämänsä kotialueen murreta. Haastattelut ovat usein hyvinkin yksityiskohtaisia.

Eurooppaan saapuvien joukossa onkin sekä pakolaisia, jotka pakenevat henkensä kauppalla, että ihmisiä jotka "etsivät parempaa elämää". Alati mutkistuvien kansainvälisten konfliktien johdosta nämä ihmiset saattavat tulla jopa samasta maasta. Osalle houkutus lähteä voi olla suuri, vaikka uhkaa ei itseen välttämättä kohdistuisi sillä hetkellä.

Asiantuntijat ovat jo vuosia puhuneet "sekoittuneista muuttoliikkeistä" kasvavana globaalina trendinä.

Esimerkiksi kansainvälisen siirtolaisuusjärjestö IOM:n tutkimus Somaliassa valotti lukuisia syitä niin sanotulle *tahriib*-ilmiölle, eli sille, miksi jotkut riskeeraavat henkensä ylittääkseen Välimeren. Näitä olivat mm. työttömyys, menestystarinat, alhainen tulotaso, poliittinen epävakaus, epäluottamus maan tilanteeseen, koulutuksen laatu, maineen etsintä ja yksilöllisen vapauden puute. Näihin tarttuvat myös ihmisalakuljettajat, jotka toisaalta vastaavat kysyntään, mutta myös luovat sitä lisää liioitelluilla lupauksilla Euroopasta.

Verkostot auttavat kotoutumaan

Myös vakiintuneet yhteisöt kohdemaissa ovat huomattavan tärkeä tekijä siinä, kuka suuntaa minnekkin. Tästä syystä esimerkiksi Suomeen on tullut erityisesti Irakista ja Somaliasta ihmisiä. Verkostot ovat jo olemassa ja tieto kulkee. Nämä tukiverkostot voivat olla myös suuri apu kotoutumisessa.

Paljon huolta onkin kannettu siitä, miten tulijat saadaan tuottavaksi osaksi yhteiskuntaa mahdollisimman nopeasti. Kotoutumista onkin usein kutsuttu "toiseksi matkaksi" ja se on eittämättä ollut haaste Euroopalle, mutta kuten Ulkopoliittisen Instituutin tutkija **Niklas Helwig** muistuttaa, Euroopan ongelmia ovat ikääntyminen ja kutistuva työvoima, ja siksi on

aika ymmärtää siirtolaisvirtojen tarjoamat mahdollisuudet.

Tulijoiden joukossa on paljon osaamista ja etenkin yrittäjäintoa, jota Suomin tarvitsee. Lisäksi, etenkin pakolaislapset onnistuvat loikkaamaan uuteen yhteiskuntaan koulun kautta.

Kotoutumisen positiiviset kerrannaisvaikutukset voivat olla arvaamattomia. Hyvin integroituneet ja koulutautuneet pakolaiset eivät ole resurssi vain uusille kotimaillleen, vaan myös olennainen tekijä lähtömaidensa jälleenrakentamisessa ja siten kansainvälisen kehityksen edistämisessä.

Ulkomaille asuva somaliyhteisö on esimerkiksi ollut keskeinen tekijä Somalian jälleenrakentamisessa ja suuria edistysaskelia erityisesti maan terveyssektorilla onkin saatu aikaan. Muun muassa tästä syystä pohjoisessa Somaliassa eli Somalimaassa sijaitsevaa Hargeisan keskussairaala johtaa nykyisin epidemiologi tri **Ahmed-Haji Omar Askar**, entinen vantaalainen.

TUUKKA LAMPI

FM, MSc

Kirjoittaja työskentelee ylitarkastajana Maahanmuuttovirastossa

Vapaaehtoisena turvapaikanhakijoiden vastaanottokeskuksessa

Kun halusin lähteä mukaan Kirkkonummen Evitskogin turvapaikanhakijoiden vastaanottokeskukseen SPR:n vapaaehtoistyöntekijäksi, ensimmäinen kysymys oli: miten minä voin auttaa. Vitonen nälkäpäivän keräyslippaaseen ei enää riittänyt.

den kielellisten valmiuksien mukaisiksi kategorioiksi (3). Näistä kolmesta pääryhmästä jaettiin sitten 15 opiskelijan pienryhmät. Aluksi ilmoittautuneita oli yhteensä 160, sittemmin luku on koko ajan kasvanut. Opettajia on n. 20.

Vapaaehtoiset ovat vetäjinä myös muissa harrastustoiminnoissa.

Futistreenejä on ollut lähes vastaanottokeskuksen avaamisesta lähtien. Viime lauantaina FC Evitskog ja Reilu Kirkkonummi kohtasivat ystävyysottelussa ja iltapäivä oli mukana olleiden mukaan ikimuistoinen.

Mölkkyä pelataan tiistaisin kaikkein ensimmäinen voittaja tässä kesä-Suomen pihapelissä tuli Afganistanista!

Espoon ja Kirkkonummen kirjastoautot käyvät viikoittain ja Kirkkonummen kirjasto hakee ELY-keskukselta hankerahaa maahanmuuttajien kotouttamisohjelmaa varten. Helpoja kirjoja kaivataan Aapisia, lasten kuvakirjoja, ym.

Lokakuun alussa Kirkkonummen Aavarannan kurssikeskukseen saapui ensimmäiset 150 turvapaikanhakijamiestä, seuraavaksi tulivat perheet, kaiken kaikkiaan Aavarannan vastaanottokeskukseen on kaavailtu 600 asukasta.

Paikkaa tulijoille valmistelemassa ollut vapaaehtoinen kertoi iloisena, kuinka ensin tulleista löytyivät kokit keittiöön ja SPR:n vapaaehtoisten apuvoimiksi seuraaville tulijoille tilojen järjestelyyn. Mielekäs toiminta on Vastaanottokeskuksissa asukkaille erittäin tärkeää ja sen järjestämisessä vapaaehtoistyöllä on ratkaiseva merkitys.

SPR koordinoi Kirkkonummen Vastaa-

ottokeskusten vapaaehtoistyötä. Jos haluat mukaan Aavarannan tai/ja Evitskogin vapaaehtoistyöntekijöiden joukkoon, ota yhteyttä SPR:n Kirkkonummen piirin puheenjohtajaan **Linda Basilieriin** Linda.basilier@gmail.com ja kerro, miten haluaisit auttaa.

Suomen opettajia ja harrastustoimintojen vetäjiä tarvitaan.

Vaatevarasto on aika täynnä, kielenopetus ottaa mielellään vastaan kirjoitustarvikkeita, vihkoja, lehtiöitä, kyniä. Asukkaat toivoisivat kalastustarvikkeita, jalkapalloja ja juomapulloja. Pienikokoisia miesten talvikenkiä ja -takke-

ja kaivataan myös.

Nämä ensimmäiset viikot SPR:n vapaaehtoistyöntekijänä ovat avanneet silmäni ja sydämeni näkemään, mikä mielettömän upea järjestö Punainen Risti on! Miten paikallisosastokin pystyy polkaisemaan täysimittaisen ja merkityksellisen avustustoiminnan käyntiin muutamassa päivässä.

Tule mukaan. Sinuakin tarvitaan! Punaisen Ristin sivuilta löydät oman kuntasi SPR:n yhteystiedot. Kun tulet mukaan ystävätoimintaan, saat itsekin ystäviä!

PÄIVI KUJASALO
Kirkkonummi

Jos kaipaat tekemistä ja haluat auttaa pakolaisia, ilmoittaudu SPR:n kautta.



MIISA KAARTINEN / SPR:N KUVA-ARKISTO

ÄLÄ MAKSA OMIEN RAHOJEN KÄYTÖSTÄ.

S-PANKISSA OMIEN RAHOJEN KÄYTTÄMINEN ON MAKSUTONTA. SIKSI SE ON PARAS PANKKI ELÄKKEENSAAJALLE.

Käyttötili, S-Etukortti Visa ja verkkopankki ovat S-Etukortin käyttäjille maksuttomia. Siirrä siis eläkkeesi S-Pankkiin. Katso lisää s-pankki.fi tai tule käymään.

Olen riippuvainen kirjoittamisesta,

sanoi Claes Andersson Helsingin kirjamessuilla



HELI STENVALL

Olen riippuvainen kirjoittamisesta niin kuin olen riippuvainen politiikasta, jatsista tai pelaamisesta. Minulla täytyy aina olla meneillään projekti, jotta elämä tuntuisi hyvältä.

Helsingin kirjamessuilla lokakuun lopussa **Baba Lybeck** haastatteli **Claes Anderssonia** ja luki otteita Anderssonin uusimmasta teoksesta **Aamu meren rannalla, sisäänhengitys, uloshengitys**. Runoissaan Andersson käsittelee isäsuhdettaan, ottaa kantaa politiikkaan ja miettii vanhenemista.

Kirjailijan tehtävä on luoda vaihtoehtoisia näkemyksiä. Täällä pohjolassa elämme etuoikeutetussa kuplassa, turvassa verrattuna niihin ihmisiin, jotka pakenevat sotaa. Suomessa pitäisi olla tilaa. Saksa on yhtä suuri maa kuin Suomi ja siellä on yli 80 miljoonaa asukasta.

- Kriisi maailmassa ei ole ohimenevä tilanne, vaan ihmiset tulevat etsimään Euroopasta paremman elämän mahdollisuuksia. Ihmisviha huolestuttaa minua, enkä tajua miksi se on saanut kannatusta. Onhan ihmisillä kyky uskoa muutokseen ja muuttaa todellisuutta paremmaksi.

Claes Andersson ei ole huolissaan lyriikan, runouden tilasta Suomessa.

Runo on paras tapa havainnollistaa ihmisen sisäistä maailmaa. Runot liittyvät sekä arkeen että juhlaan ja runoihin mahtuvat kaikki ne tunteet ja kokemukset, jotka kuuluvat elämään. Runo on sanojen sormenpään herkkyyden tutkimusta. Nykyään on paljon pieniä kustantamoja, jotka julkai-

sevat runoja.

Minä haluan kirjoittaa joka päivä. Muuten taito ruostuu. Joskus runo syntyy jumalallisessa tilassa, missä kaikki on mahdollista. Mikään ei vastusta, mikään ei estä. **Tomas Tranströmer** sanoi, että se on tila, missä kilo painaa seitsemänsataa grammaa.

- Vielä useammin kirjoittaminen on täynnä vaikeuksia, mutta ne voi voittaa ahkeruudella, jääräpäisyydellä ja oveluudella. Jotkut aiheet vaativat muhimista, aikaa. Silloin on maltettava odottaa. **Paavo Haavikko** sanoi: Tärkeintä kirjailijalle on olla kirjoittamatta.

Hyvä runo on monitasoinen. Siinä on kirjoittajan persoonan eri puolia: huumoria, lapsekkuutta, sisäisiä demoneja ja asiantietoa.

Jokainen kirjoittaa itselleen, tai sille osalle itsestään, jolla on osuus myös muissa. Kirjoittaessani luen runon ääneen, kuuntelen rytmiä, runon hengitystä.

Claes Andersson on onnellinen, että hän on saanut tehdä työtä, jota on rakastanut lääkärinä, muusikkona, poliitikkona, kirjailijana.

Kyllä ymmärrän, että on olemassa töitä, joissa on vaikea tuntea tyydytystä. Kun työnteko ja ilo yhdistyvät, silloin se on hauskaa ja antoisaa.

Claes Andersson on isoisa jo neljännes-

sä polvessa. Yhä hän kirjoittaa isästään. Hänen mielestään meidän pitää vaalia vanhempiamme omassa itsessämme.

Kun olin pieni, isä oli poissa, sodassa. Kun hän tuli sodasta hän oli edelleen pois- sa hankkimassa perheelle toimeentuloa. Eikä hän erityisemmin pitänyt poikansa vasemmistolaisuudesta. Me olimme nuoria ja ajattelemattomia radikaaleja. Halusin runoissani tehdä sovinnon hänen kanssaan.

- Vasta kun isä jäi eläkkeelle, me rupe- simme puhumaan. Isä muuttui eläkkeelle jäätyään. Hän alkoi katsoa televisiota ja matkustamaan ulkomaille. Lopulta hän jopa äänesti vasemmistolaisen poikansa puoluetta Vasemmistoliittoa.

Claes Andersson opettelee olemaan vanha. On pakko. Ruumis kertoo sen joka päivä erilaisin jomotuksin.

Mutta kyllä näiden jomotusten kanssa pärjää. Minäkin voin hyvin, vaikka minulla on paljon sairauksia.

On onni, että on lapsia, lapsenlapsia ja lapsenlapsen lapsia. Lapset merkitsevät elämän jatkuvuutta. On lohdullista, että kuolema on väistämätön. En haluaisi 300-vuotiaana kompuroida rollaattorin kanssa.

HELI STENVALL



Eläkeläisten asumistuen leikkaukset:

Muutto halvempaan?

Iltalehti uutisoi 13.10.2015 (Pekka Tiinanen) hallituksen asumistukipäätösten perusteluissa, että päätökset ”voivat pakottaa vanhukset etsimään halvempia asuntoja”. Näin varmasti tulee tapahtumaan. Mutta ovatko esimerkiksi suuret, entiset ”yleishyödylliset” vuokranantajat, kuten VVO, Sato, YH yms. auttamassa ikäihmisiä heille sopivampien asumisratkaisujen tarjonnassa? Eivät näillä näkymin: VVO kertoo (Kauppalehti 13.10.), miten yhtiö siirtyy nettipalveluun vuokraustoiminnassaan. Esittelystä voi päätellä, että ”nopeat syövät hitaat” ja asiakkaat, jotka eivät käytä nettiä ovat ulkona palvelusta?

Tunnetusti juuri vanhukset ja varmaankin heistä vähävaraisimmat, käyttävät muuta väestöä olennaisesti vähemmän nettiä. Omatoiminen vuokrasopimuksen tekeminen VVO:n ilmoittaman nettipalvelun kautta koskee yhtiön 27.000 vuokra-asuntoa yhtiön 41.000:sta asunnosta. Ikäihmiset, jotka eivät käytä nettiä ovat syrjäytymässä näiltä markkinoilta? Tosin kyseisen firman vuokratasokin on omiaan pudottamaan vähävaraiset asiakkaat muille markkinoille – varsinkin, kun asumistuet pienenevät.

Maksukyvyyn ylittäneiden vuokrien ja muiden asumiskustannusten lisäksi pienillä eläketuloilla sinnittelevien ikäihmisten ongelmana on usein **hissittömyys**. Suomessa asuu n. 100.000 yli 65-vuotiaasta hissittömissä yli 3 kerroksissa taloissa. Valtio satsaa jälkiasennushissien rakentamiseen ensi vuonna ARA:n nettisivujen mukaan n. 14 miljoonaa euroa – mutta ei näköjään euroakaan sellaisten palvelukonseptien kehittämiseen ja toteuttamiseen, joilla hissittömien ARA-vuokratulojen vanhuksille tarjottaisiin sopivia asuntoja hissillisistä taloista?

Nykyvauhdilla ja talousresursseilla kestää satoja vuosia ennen, kuin jokainen maan kerrostaloporras on varustettu hissillä! Vähintä, mitä valtio (ARA) voisi nyt tehdä, olisi muuttaa **asukasvalintaohjeita** niin, että hissittömien talojen vanhuksille tarjottaisiin asunnon vaihtoa hissilliseen taloon, joissa asuntoja vuosittain vapautuu kymmeniä tuhansia koko maassa – VVO ilmoittaa vaihtuvuudeksi 25 %, jolloin yhtiön asuntoja vapautuu vuosittain n. 10.000 kpl.

Vanhukset pitäisi priorisoida ARA-asuntojen hakijajonossa, sillä he tarvitsevat kipeimmin hissillisiiä, edullisempia asuntoja. ARA:n asukasvalintaohjeiden mainittu muutostarve oli esillä edellisen hallituksen IKÄASKE-ohjelmaa valmisteltaessa, mutta sitä ei jostain syystä kirjattu lopulliseen ohjelmaan. Sen sijaan jälkiasennushissien rakentaminen esitetään ratkaisuna, joka vaatii huomattavaa rahallista panostusta.

Jos vanhusten asunnon proaktiiviseen vaihtopalveluun liitettäisiin vielä vaikkapa 1000 euron muuttoapu, säästettäisiin jatkossa moninkertainen rahamäärä kotona asumisen pidentyessä ja laitosvaiheen asumisajan lyhettäessä liikuntarajoitteisilla vanhuksilla. Onhan selvää, että esimerkiksi rollaattoria käyttävän vanhuksen on mahdotonta lähteä ulos hissittömän talon yläkerroksesta. Tässä asiassa on kyse siitä, löytyykö päätäjiltä ymmärrystä, asennetta ja tahtoa – ja valmiutta korvata lyhyen aikavälin ”säästöt” kestäväällä, inhimillisellä ja myös taloudellisesti järkevällä toiminnalla. Eläköityneiden ostovoiman ylläpitäminen on nykyisen ns. taitetun indeksin aikana osoittautunut mahdottomaksi ja asumistukien leikkaaminen edelleen kärjistää eläkkeellä olevien toimeentuloa.

Vast’ikään vireille pantu **kansalaisaloite** palkkaindeksin palauttamisesta eläkkeisiin johtaa eläkkeensaajien toimeentuloasioiden saamisen eduskunnan käsittelyyn – mahdollisimman arvovaltaiselle areenalle. Ajattele eläkettäsi – käy allekirjoittamassa: www.kansalaisaloite.fi/aloite/1951.

ESA FAGERLUND

Tampere

Ympäristöministeriön IKÄASKE-työryhmän jäsen v. 2012



MERJA OJALA

Meerin kanssa konsertissa

Olemme konsertissa. Meeri ja minä ja monta sataa muuta kuoromusiikin ystävää Helsingin konservatorion musiikkisalissa. Kyseessä on Suomalaisen klubin mieskuoron 15-vuotisjuhlakonsertti.

Minä haluan aina men-
nä tämän kuoron
konserttiin, sanoo **Meeri Honkaniemi**, 94.

Kuorossa laulaa Meerin kummipoika Olli. Kuulemme musiikkia monipuolisesti. Sibelius ilman muuta, kun on juh-lavuosi. Mutta myös kevyttä: Glenn Milleriä ja Usko Kemppiä. Lopussa Verdin Mustalaiskuoro sai raikuvat aplodit. Meeri sanoi, että on taputettava niin paljon, että saadaan vielä Finlandia ja niin saatiinkin.

Meeri asuu yksin Espoossa kerrostaloasunnossa. Elämä sujuu mallikkaasti, sukulaiset ja ystävät ovat säännöllisesti yhteydessä, vierailuin ja puhelinsoitoin. Muuten kaikki olisi hyvin, mutta Meerin toinen jalka on äitynyt niin kipeäksi, että käveleminen on erittäin työlästä. Rollaattori on ollut apuvälineenä jo vuosia. Sen turvin Meeri on hoitanut kauppaa-asiansa, ulkoillut, tehnyt kaikkea sitä, jokinainen tekee arkielämässään.

Nyt kipeä jalka on estänyt ulkoilun. Lääkärit eivät ole oikein saaneet selville, mikä aiheuttaa kivun. Vaikka koti on pohjakerroksessa, ulko-ovelle on yhdeksän porrasta.

- Pelkään, että kaadun, vaikka portaassa on kaide ja toinen rollaattori odottaa portaiden toisessa päässä.

Meerin kotona käyvät kaupungin kotihoidon avustajat: lähihoitaja maanantaisin ja sairaanhoitaja torstaisin. Lähihoitaja avustaa lääkkeiden annostelussa dosettiin. - Kyllä hän välillä tiskaakin ja vie roskat, kun tarvitsen siihen apua. Sairaanhoidon ottaa verikokeen, se on tarpeen säännöllisesti Marvan-lääkkeen takia.

- Siivota en enää jaksa itse. Minulla käy siivooja. Kummipoika Olli hoitaa viralliset asiat, sanoo Meeri.

Meeri toimi aikoinaan kotisairasopettajana johtajana Elimäellä.

- Kotisairaskoulu lopet-

tiin silloin kun jäin eläkkeelle 1984, Meeri nauraa. Oppilaitoksessa koulutettiin kotisairasien perheiden avuksi. Opetettiin lastenhoitoa, kodinhoitoa, kotitaloutta ja jopa karjanhoitoa. Väestöliitto ylläpiti laitosta.

Suomalaisen klubin kuoron konsertissa on mukana Meerin sukulaisia ja ystäviä. On onnellista, kun läheiset ovat osa Meerin elämää. Joskus sattuu niin, että kun kysyn, voinko tulla käymään, Meerillä on koko viikoksi varattu joka päivälle erilaisia vieraita tai menoja. Ajan sovittaminen vaatii kalenterin käteen ottamisen. Naurattaa välillä. Iloisuus ja huumorintaju, päivänpolitiikan ja kulttuurin seuraaminen on leimallista Meeriä.

EEVA KAINULAINEN

(Eeva Kainulainen on tullut Meeri Honkaniemen ystäväksi kolme vuotta sitten Espoonlahden seurakunnan lähimmäispalvelutoiminnan kautta)

MENOVINKKEJÄ

NÄYTTELYYN

LEIKKIKALUT HERÄTTÄVÄT MUISTOJA DESIGNMUSEON NÄYTTELYSSÄ



© TUUKKA KOIVISTO

Vierailin eilen Designmuseumissa miehenkiintoisessa näyttelyssä *Lapsen vuosisata- Pohjoismainen muotoilu ja lapset 1900-2014*. Näyttely on hyvin monipuolinen. Esillä on leikkikaluja, kirjoja, vaatteita, huonekaluja, äitiyspakkaus, talviurheiluvälineistä pulkkia ja kelkkoja, suuri hiekkalaatikko leluineen ja koulujen arkkitehtuuria.

Designmuseum on toiminut vuoteen 1973 saakka kouluna. Kiipeilyteline liukumäkineen ja leikkipaikka ovat myös käytössä. Näyttelyssä esitellään myös tunnettuja yrityksiä ja arkkitehtejä.

Oman lapsuuteni aikaisista muistoista löysin Afrikan tähti pelin. Samaa peliä pelaan vielä tyttärenten lasten kanssa. Joissakin asioissa aika kestää hyvin.

Enemmän muistoja löytyi 70-luvun

lopulla syntyneen tyttärenten lapsuudesta. Oli Marimekon mollamaija, itse ommeltuna. Brion vedettävä, häntää heiluttava mäyräkoira oli kävelemään opettelevalle suuri ilonaihe. Keppihevonen innosti matkustusleikkeihin. Muovisella traktorilla tyttärenten huristeli monta vuotta.

Näyttelyn junanvaunussa Lasse Pöysti luki iltasatuja ja Pellehermanni teki temppujaan. Voi miten ihania löytöjä ja muistoja nämä kaikki ovat.

Näyttely on avoinna 13.3.2016 saakka Helsingissä Korkeavuorenkatu 23. Suosittelemme menoa muistojen ääreen. Näyttely on tehty yhteistyössä ruotsalaisen Vandalorum-museon ja tanskalaisen Designmuseum Danmarkin kanssa.

EEVA SÄÄSKILAHTI

TAIDESALONKI KUNNIOITTAÄ PERUSTAJAANSA

Suomen vanhimmalla ja edelleen toimivalla 100 vuotta täyttävällä Taidesalongilla on kolme juhlanäyttelyä, joiden tarkoitus on kunnioittaa perustajaa **Leonard Bäcksbackaa** ja hänen seuraajiaan **Ingjald** ja **Christina Bäcksbackaa**.

Omassa näyttelytilassaan, Bulevardi 3B, Uudisrakennus-juhlanäyttelyssä on esillä uusinta taidetta: **Paavo Paunun**, **Tomas Reganin** ja **Viggo Wallensköldin** töitä 20.12.2015 saakka. Taiteilijat ovat saaneet vapaat kädet töilleen, joiden tarkoitus on heijastaa Taidesalongin henkeä. Jokaisella taiteilijalla on oma huone.

Mielenkiintoisin oli viimeisessä huoneessa **Tomas Reganin** Ajan henki, jossa perustajat näyttäytyvät Bulevardin maisemissa.

Tennispalatsissa sijaitseva uusi Helsingin taidemuseo HAM esittelee Taidesalongin kautta kulkenutta 1900-luvun modernismia. Esillä on sata teosta, joista osa kuuluu HAM:in kokoelmaan ja osa on saatu lainaksi muista museoista. Tunnetuimpia tekijöitä ovat **Tyko Sallinen** ja **Ellen Thesleff**. Näyttely on avoinna 10.01.2016 saakka.

Kolmas juhlanäyttely Sinebrychhoffin taidemuseumissa esittelee Taidesalongin varhaista toimintaa ja Leonard Bäcks-



Ellen Thesleff, Helsingin satama 1912

backan kiinnostuksen kohteita. Taiteen lisäksi galleria välitti antiikkia. Bäcksbacka teki myös tutkimustyötä ja julkaisi kirjoja suomalaisista taiteilijoista.

Näyttelyssä on esillä kolmesta näyttelystä vanhin, Taidesalongin kautta kulkeneita mm. **Albert Edelfeltin**, **Helen Schjerfbeckin** ja **Hugo Simbergin** teoksia. Osa on yksityiskokoelmista ja siten harvoin nähtyjä taideaineita. Näyttely on avoinna 10.1.2016 saakka Bulevardi 40.

Näyttelyiden yhteydessä on ilmestynyt juhla-julkaisu Satavuotisen toiminnan jälkeä.

Kirjoittajina Christina Bäcksbacka, **Ville Lukkarinen**, **Timo Vuorikoski**, **Sanna Tuulikangas** ja **Jaakko Hämeen-Anttila**.

EEVA SÄÄSKILAHTI

MUSEOKORTTI - vuoden mittainen kulttuurimatka vain 54 €

Museokortti on ensimmäisestä leimaamisesta voimassa vuoden ajan ja sillä pääsee ympäri Suomea yli kahtensataan museoon. Museokortin voi ostaa netissä tai suurimmista museoista **www.museot.fi** Tarjolla on kuvataidetta, historiaa ja kulttuuria, mutta toivottavasti tulevaisuudessa laajemminkin

tietoa esimerkiksi luonnontieteestä.

Kohteeseen pääsee kerran päivässä, mutta vaikka joka päivä uudelleen. Museokortti on erinomainen lahjaidea ja sopii etenkin jos olet kiinnostunut vaikkapa kuvataiteista ja haluat syventyä johonkin näyttelyyn perusteellisemmin.

SISKO SALO-CHYDENIUS

KIRJAT



Oletko pohtinut suhdetta tavaroihisi?

MARIE KONDO
KON MARI SIIVOUKSEN
ELÄMÄNMULLISTAVA TAIKA
BAZARKUSTANNUS 2015
222 S

Kirja pohtii suhdetta tavaroihin. Haluatko takertua menneisyyteen? Miten valitset omistamasi tavarat vaikuttaa myös siihen miten teet valintoja muilla elämänaloilla muokanlukien työ ja ihmisuhteet.

Mitä tavaroiden vähentäminen merkitsee elämässäsi? Kun jäljelle jää tavarat, jotka tuottavat iloa, voit elää onnellisesti. Jokaisen pitäisi lukea tämä kirja.

EEVA SÄÄSKILAHTI



Välittävää muistityötä

SEMI, T. 2015 MIELEEN TATUOITU MINUUS - IHMISLÄHTÖINEN ELÄMÄNTAPA MUISTITYÖSSÄ. ESPOO: T&J SEMIOY/ GEROARTIST 142 S.

Taina Semin Mieleen tatuoitu minuus on kaunis, viisas ja käytännöllinen kirja ihmistä arvostavasta muistityöstä. Muistisairaus haastaa jatkuvasti ihmisen itsemääräämisoikeuden, itsetunnon, elämäntapojensa ja selviytymisen.

Muistisairaat haluavat jatkaa tuttuja toimia, harrastuksia ja vuorovaikutusta heille tärkeiden ihmisten kanssa. Muistisairaat toivovat, että huomataan myös ne asiat, mitä he osaavat. Aito kunnioittava kohtaaminen ja luottamuksen saavuttaminen vaatii oman aikansa ja edellyttää jatkuvuutta. Vasta kun ihminen kokee tulevaisuuden nähdä, kuulla, ja hyväksyä, hän voi toimia ja/tai vastaanottaa apua.

Teos antaa käytännöllisiä välineitä miten auttaa ja tukea ihmistä, jolla on muistisairaus ja joka ei välttämättä osaa ilmaista kaikkia toiveitaan ja tarpeitaan. Ihmislähtöinen ja eettinen auttaminen pyrkii havaitsemaan ja reagoimaan näihin pahoin- ja hyvinvoinnin merkkeihin. Kirjassa esitellään toimintatapoja ja keinoja tutkia muistisairaan ihmisen toiminnan taustalla vaikuttavia merkityksiä. Muistisairaan ihmisen hoiva, hoito ja kuntoutus ovat inhimillistä vuo-

rovaikutusta, läsnäoloa ja hänen minuutensa peilaamista ja vahvistamista päivittäisessä elämässä konkreettisin keinoin.

Lukija joutuu tarkastelemaan omia asenteitaan ja eettistä suhtautumista toiseen ihmiseen – myös oman toimintansa merkityksiä silloinkin, kun autettava ei muista hetken kuluttua. Kuinka pitää yllä toivoa kun sitä ei ole – ja mistä löytää kauneutta, rohkeutta ja iloa? Kirja rohkaisee muistisairaan arvoštavan ja emotionaaliset tarpeet huomioon ottavaan kohtaamiseen mukaan ottamalla, intuitiivisesti ja luovasti kokeilemalla. Kirja antaa käytännön työhön sopivia ja sovellettavia aineksia ja se voi toimia työyhteisön osaamisen kehittämisen välineenä. Koskettavan kauniisti kuvitettu teos on tarkoitettu ammattilaisille, opiskelijoille ja opettajille, mutta myös avuksi muistisairaille ja heidän läheisilleen.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Hyvää hoitotyötä järjellä ja sydämellä

KELO, S. & LAUNIEMI, H. & TAKALUOMA, M. & TIITTANEN, H. 2015. IKÄÄNTYNYT IHMINEN JA HOITOTYÖ. HELSINKI: SANOMA PRO. 287 S.

Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö on tarkoitettu ensisijaisesti ikääntyneiden hoitotyön oppikirjaksi terveys- ja sosiaalialan opiskelijoille, mutta teos on erinomainen käsikirja ammattilaisten lisäkoulutukseen ja tarjoaa välineitä esimerkiksi lukupiiriopiskeluun.

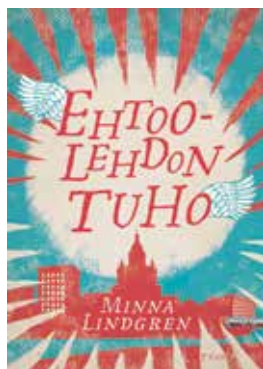
Kirjoittajat korostavat vanhusten kunnioittavaa kohtaamista, luovuutta ja innovatiivisuutta hoitotyön kehittämisessä ja kuvaavat ansiokkaasti käytännön toimintatapoja. Teoksen teoreettinen perusta on laaja – ja ottaa huomioon kiitettävästi myös yhteiskunnallisen ja sosiaalisen ulottuvuuden, mutta esimerkiksi toimintakyky on selostettu kapea-alaisesti painotuneena fyysiseen kykenemiseen – käytössä oleva toimintakyky eli toimijuusteoria puuttuu!

Kirjan keskeisiä teemoja ovat: ikääntyneen toimintakyky, palvelutarpeen arviointi, kotihoito ja omaishoitajuus, mielenterveys, lääkahoito sekä erityisosaaminen esimerkiksi muistisairauteen, maahanmuuttajiin, kehitysvammaisiin, päihteisiin, seksuaaliterveyteen, kaltoinkohteluun ja saattohoito. Lähtökohta on terveyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä moniammatillinen työskentely. Luvun lopussa on aina keskeistä sisältöä kertaavia tehtäviä ja pohdinnan aiheita. Piirroskuvitus täydentää ja

keventää painavaa asiaa.

Tarvitsemme uusia näkökulmia ikääntymiseen ja vanhusten osallisuuteen yhteiskunnassa: sekä toimintakykyinen kolmas ikä että hoivaa ja hoitoa vaativat 4. ja 5. ikä pitenevät. Millaista hoitoa, hoivaa ja kuntoutusta haluamme? Kuinka aidosti vanhukset ja läheiset otetaan mukaan suunnittelemaan ja arvioimaan palveluja? Parhaimmillaan asiakaslähtöinen kuntoutus edistää hyvää ikääntymistä ja vahvistaa vanhenemiseen mukautuvaa valikoivaa, kompensoivaa ja optimoivaa toimijuutta.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Kun teknologia ohittaa ihmisen

LINDGREN, M. 2015. EHTOOLEHDON TUHO. HELSINKI: TEOS. 288 S.

Ehtoolehto sarja jatkuu ajankoh- taisten kysymysten äärellä: **Minna Lindgren** maalaa ironisen ja tragikoomisen kauhukuvan vanhusten- hoidosta, jossa teknologia ja konsulttikieli ovat ohittaneet ihmiset. Ehtoolehto on muuttunut hoivan kokeiluyksiköksi, jossa tekniikka hoitaa niin turvallisuuden, hoivan ja välittämisen kuin ruoan valmistamisen tulostamalla.

Ylikansallisen yrityksen (joka ei tulouta veroja Suomeen) hoitomaksu kuitenkin nousee koko ajan, vaikka mitään hoito- ja kuntoutuspalveluja ei enää olekaan. Kukaan ei myöskään puhu samaa kieltä sen enempää laitteiden kuin raamatunlauseita siteeraavien vapaaehtoistyöntekijöidenkään kanssa, joita ei muu kiinnosta kuin perintörahat. Voiko robotti korvata ihmisen kosketuksen, välittämisen ja myötätunnon?

Lindgren kuvaa tarkasti osin jo tämän päivän todellisuutta: millaisia ovat vanhusten tarpeet muuttuvassa tietoyhteiskunnassa? Geroteknologia voi olla suuresti hyödyksi vanhusten ja myös muiden apua tarvitsevien hoidossa, mutta se on vain lisäapu eikä saa korvata luovaa inhimillistä ihmisten välistä vuorovaikutusta.

Älyseinät ja robotit eivät tyydytä perustarpeita saatikka sivistyneiden yli 90-vuotiaiden **Siirin, Irman, Anna-Liisan** toiveita hyvästä elämästä. He eivät kuitenkaan lan- nistu vaan nauttivat sitkeästi musiikista, ratikka-ajeluista ja arkkitehtuurin kommentoinnista. Päiviä piristävät keskustelut omituiseksi muuttuneesta nykyajasta, leivokset ja punaviini. Paikoitellen Lindgrenin kirja kuvaa painajaisista, joka on jo osin toteutunut: se varoittaa ajasta, jossa ihmisten välinen vuo-

rovaikutus ja kosketus on korvattu teknologialla, eikä kellään ole enää kirjahyllyä hallussaan.

Kirjan koskettavin kohta on Anna-Liisan kuolema **Thomas Mannin** Taikavuorta lukien. Toinen toisistaan huolta pitävät vanhat rouvat ovat edelleen sitä mieltä, että kaikkein jännittävin on elämässä vielä edessä - döden, döden, döden. Kuten sarjan aikaisemmissakin romaaneissa *Kuolema Ehtoolehdo- sa* (2013) ja *Ehtoolehdon pakolaiset* (2014), niin tässäkin Irma ja Siiri ihmettelevät, miksei vanha ihminen saa kuolla ja miksi vanhuudesta on tullut sairaus.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Rakkaudesta ja vanhenemisesta

MAZZARELLA, M. 2015. AURINKO- KISSAN VUOSI. HELSINKI: TAMMI. 250S.

Mitä vanhemmaksi tulen, sitä vähemmän pelkään nolaavani itseni.

Merete Mazzarella kirjoittaa jälleen pohdiskelevasti hypähdellen elämästään, uudesta avioliitostaan, lukemisistaan ja erityisesti vanhenemisestä.

Meidän sukupolvemme on kasvatettu säästämään paras viimeiseksi, mutta kun kyse on elämästä, parasta ei voi säästää viimeiseksi. Vain nykyhetkestä voi olla varma.

Mazzarella on koko tuotannossaan nostonut esiin sairauden, kuoleman ja ihmisen kohtaamisen merkityksen. Hän kuvaa ihmisen toimintaa ja yhteiskunnallisia ulottuvuuksia, samalla hän rohkaisee lukijaa tarkastelemaan asioita uudesta näkökulmasta.

Mazzarella kertoo kirjoittamisen ja lukemisen olevan myös tapa käsitellä vaikeita asioita ja saada niihin selvyttä. Kirjoittaminen voi antaa kokemukselle muodon ja rakentaa sen tarinaksi. Vaikean asian tai raastavan kokemuksen kuvantun on tunteittensa valtiat: ne eivät ei poistu, mutta huoventuvat ja ovat hallittavissa. Lukeminen puolestaan voi antaa sellaisia uusia ajatuksia, joita ei ole vielä valmiiksi ajateltu, mutta ne voivat valaista uusia näkymiä.

Mazzarella kirjoittaa viisaasti vanhenemisestä ja paikan luovuttamisesta nuoremmille. Kaikki päivät tulevat ja joskus ne täytyy vastaanottaa sellaisina kuin ne saapuvat: kenties varovainen pessimismi on paikallaan sillä pessimistinä joko on oikeassa tai sitten yllätty iloisesti! Vaikka luopuminen on vääjäämätöntä, on sitä vaikea hyväksyä.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Koko elämä teatteria

LIISA TALVITIE
ASKO SARKOLA NAURUN TAKANA
WSOY 2014
289 S

Asko Sarkolan elämän käänne- kohta oli 1.1.1998, kun hänestä tuli Helsingin Kaupunginteatterin johtaja, työ jatkuu edelleen. Taloudellisesti aika on ollut teatterille hyvin menestyksellistä.

Teatteri tuli Asko Sarkolan elämään jo hyvin nuorena. 17-vuotiaana Sarkola pääsi ruotsinkieliseen teatterikouluun. Heti armeijan jälkeen hän sai kiinnityksen Lilla Teaterniin ensin näyttelijäksi, muutaman vuoden jälkeen apulaisjohtajaksi ja 29-vuotiaana johtajaksi.

Tätä ennen Lilla Teaternia olivat johtaneet maineikkaasti **Lasse Pöysti** ja **Birgitta Ulfsson**. Heidän ja **Vivica Bandlerin** opissa Sarkola sai hyvän koulutuksen tulevaan johtajan pestiin.

Hyvillä suhteilla teatteri sai tunnettuja ohjaajia pitkin Eurooppaa. Lilla Teattern oli osakeyhtiö, jonka Sarkola osti. Taloudellisia vaikeuksia oli, lainoja oli taattava henkilökohtaisella omaisuudella.

Sarkolan aikana Helsingin Kaupunginteatterin ohjelmistossa on ollut paljon musikaaleja. Kritiikkiä on tullut, mutta kaikkia kohderyhmiä pitää palvella. Kuitenkin vain kuusi prosenttia on ollut musikaaleja ja farsseja. Joka vuosi Sarkola käy katsomassa huippupaikat: tärkeimpinä Lontoon West End ja New Yorkin Broadway. Hyvä maine musiikkiteatterina helpottaa musiikaalien saantia.

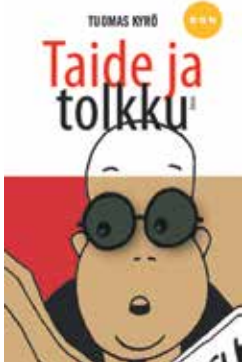
Teatterissa kaikki tähtää hetkeen kello 19.03. Silloin esirippu nousee ja elävä yleisö kohtaa näyttelijät. Tämän hetken on onnistuttava, Sarkola kertoo.

Kirja perustuu Sarkolan ja hänen lähellä olevien ihmisten haastatteluihin. On hämmästyttävää kuunnella hänen kertomustaan.

Näyttelijän pitää rakastua omaan rooliinsa. Tarvitaan aito innostuminen harjoituksissa ja esityksessä kokonaisvaltainen heittäytyminen. Työstä tulee elämäntapa. Näyttelijä on teatterin ydin. Ohjaaja on näyttelijän paras ystävä ja hyvä ohjaaja tekee hyvän näyttelijän. Viikkoa ennen ensi-iltaa näyttelijä tarvitsee kannustusta, ei kehumista. Silloin alitajunta tekee vielä työtä. Jos kehutaan, niin loppuviimeistely jää tekemättä.

Teatterin johtamisen ja näyttelemisen lisäksi Sarkola on myös suositettu johtajakouluttaja ja esitel-

möitsijä.
Hän on toiminut 80-luvulla teatterikoulun professorina. Hän on myös ollut valitsemassa Finlandia palkintoa vuonna 2013. Hänen valintansa oli **Riikka Pelon** Jokapäiväinen elämämme.
EEVA SÄÄSKILAHTI



Arkielämän ihmettelyä
TUOMAS KYRÖ TAIDE JA TOLKKU
WSOY, YHTEISTYÖSSÄ BONNIER
BOOKS FINLAND 2008

Käteeni sattui jo vuonna 2008 ensimmäisen kerran julkaistu **Tuomas Kyrön** kolumnikokoelma *Taide ja Tolkku*. Kolumneja on julkaistu eri lehdissä vuosina 2002-2008. Kyrömäiseen tapaan asioiden näkökulma on ihmettelevä ja tavallisten arkisten asioiden kirjaaaminen tavalla, jossa suomen kielen rikkaus ja monimuotoisuus vie monenlaisille ajatusten poluille.

Ennen kuin herätyskello soi , ihminen tuijottaa peiton alta kattoon ja pelkää herätyskellon soivan..

Kyrö pohtii *Ihmisen aamun koitto* -kolumnissaan. Miten totta ainakin työikäisille, miksei myös eläkeläisille, jos pitää aamulla aikaisin lähteä johonkin vähemmän miellyttävään kohtaamiseen, kuten hammaslääkäriin tai pankin jonoon.

Varoituksen sana kuitenkin. Kirjan kolumneissa käytetään aika paljon voimasanoja siis kirosanoja. Jos niitä ei halua lukea, kannattaa jättää kirja hyllylle. Siitä huolimatta, kirjan kanssa saa monet makeat naurut, kuten jutussa Koti ja työ, joka ruotii kotitöiden jakamista ja tasa-arvoa.

Pakkoko niitä minuutteja on laskea ja vertailla eri töiden arvoa? Otetaan esimerkiksi pyykinpesu. Ihmisen täytyy kerätä korillinen likapyykkiä, kävellä lattialämmitettynä pesuhuoneeseen, ladata pesukone täyteen, mitata veden kovuudesta riippuva määrä pesu- ja huuhteluainetta ja painaa nappia. Vajaan kahden tunnin kuluuttua on pakko raahautua tuohon helvetin esikartanoon ja nostaa ke-säiseltä niityltä tuoksuvaa, kaikkia hyödyttävää puhdasta puuvillaa narulle..

Niinpä, valitamme kun aikaa menee moniin kotiaskareihin. Mihin niihin menevän aikamme käyt-täisimme? Eikö kotiaskareet ole hyvää arkielämää.

Kirjassa on myös sarjakuvia, jotka on alunperin julkaistu Hämeen Sanomissa. Niissäkin on samaa ky-röläisyyttä, kuin kolumneissa.

Kirjan luki
EEVA KAINULAINEN

TAMPEREELLA SENIORILIIKKEEN SEMINAARI SYYSKUUSSA: IKÄIHMISTEN PALVELUT JA HYVÄ ARKI

Seminaarin alustajan kansanedustaja **Ilmari Nurmisen** (sdp.) mukaan *Oikeus hyvään elämään* ohjaa eduskunnassa ikäihmisten asioita koskevaa työtä, mistä esimerkkeinä itsemääräämisoikeuslain valmistelu, kuntoutusresurssien lisääminen ja esteettömyyden edistäminen.

Nurminen oli huolissaan siitä, että vanhusten asumispalveluista on tullut markkinavetoisia ja asiakasmaksut ovat nousseet. Tarvitaan asiakasmaksulaki, jossa määritellään suojaosuus eli omaan käyttöön jäävä vähimmäissumma. Eläkeläisten köyhtymistä voidaan estää nostamalla kansaneläkkeen alarajaa. Lisäksi tarvitaan uusia avauksia pienten eläkkeiden nostamiseksi ja toimeentulon turvaamiseksi.

Kansanedustaja **Arto Satonen** (kok.) kommentoi Nurmisen esitystä muistuttaen, että omaishoitajien tukeen ja jaksamiseen ollaan hallituksen toimesta panostamassa. Samoin takuueläkkeisiin on tulossa pienet korotukset. Satonen palautti mieleen, että pienten paikallisten hoivayritysten elinmahdollisuudet isojen, valtakunnallisten toimijoiden rinnalla pitää turvata eikä lisätä ahdinkoa tiukentamalla kriteerejä. Satonen kertoi myös, että hallitus oli juuri päättänyt asumistuen leikkausten ylärajaksi 60 €.

Kotihoidon taso vaihtelee kunnittain
Yleisön kommenteissa nousi esille huoli siitä, että kotihoito ei pysty auttamaan riittävästi huonokuntoisia ikäihmisiä. Toivottiin enemmän vaihtoehtoja kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon välille.

Ehdotettiin, että kotihoitajan käynnin vähimmäiskesto pitäisi määritellä. Samoin esitettiin, että omaa käyttörahaa pitäisi jäädä vähintään 250 €. Nyt päätökset ovat kuntakohtaisia ja vaihteluväli on suuri.

Asiakkaiden kuuleminen ja valmius korjausliikkeisiin ovat tarpeen palvelurakenteen muutoksessa. Tutkija **Leena Forma** vertaili esityksessään ikäihmisten kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon määrää ja kustannuksia todeten, että palvelurakenteen muutosta tavoitellaan, mutta kustannusten vertailu eri hoitomuotojen kesken on vaikeaa. Vertailua hankaloittaa kustannusten suuri vaihtelu kunnittain ja se, että vertailussa ei aina oteta huomioon kaikkia vaikutuksia (ks. Sitran selvitys (94/2015).

Kokonaistaloudellisuutta arvioitaessa pitää ottaa huomioon myös se, mitä rakennemuutoksesta seuraa. Rahoitusvastuu asiakkaan, kunnan ja valtion kesken muuttuu, samoin muiden palvelujen tarve. Lyhytaikaisen sairaalahoidon käyttö näyttää lisääntyvän etenkin kotihoidossa olevilla.

Lisääntynyt sairaalahoido tai kotikuntoutuksesta tinkiminen mitätoivivat helposti vaivalla aikaansaadut säästöt. Tehostettu palveluasuminen on joka tapauksessa kallista ja kotihoito yleensä halvempaa, mutta se vaatii onnistuakseen muita palveluja. Toistaiseksi laitoshoidon on vähennetty ilman, että kotihoitoa olisi lisätty vastaavasti.

Tulevaa palvelujen tarvetta on kunnissa vaikea ennakoida. Se riippuu mm. siitä, kuinka terveitä tulevat vanhussukupolvet ovat ja siitä, kuinka paljon omaiset ovat ha-

lukkaita ottamaan hoitovastuuta. Laitospaikkoja tullaan todennäköisesti kuitenkin tarvitsemaan lisää.

Onko huonokuntoisten ikäihmisten lopulta helpompi asua tehostetussa palveluasumisessa kuin kotona, vai päinvastoin? Palvelujen käyttäjien kokemuksia on tutkittu kovin vähän. Ikääntyneitä ja heidän omaisiaan tulisi kuulla enemmän hoitoa ja hoitopaikan valintaa koskevassa päätöksenteossa.

Mitä pitäisi tehdä, että kotihoito sujuu?

Kotihoidon järjestämisen haasteellisuutta kuvaa Mikko Aaltosen toteamus:

Tampereella on järjestetty omia aktiivoivia liikuntaympäristöjä vanhuksille, muuten kaikki olisivat hoivapalveluissa. Välittömän asiakastyön osuutta on lisätty 7 vuoden aikana 43 %:sta 59 %:iin. On tehty 15 % tuottavuusloikka ja siirretty muun muassa potilaskirjaamiset kännykkään. Kotihoidon henkilökuntaa on lisätty 21 toimella. Silti saattaa kuulla kritiikkiä, että henkilökunta käy vain kääntymässä.

Kommenttipuheenvuorossa Esa Fagerlund muistutti asumisen esteettömyyden merkityksestä. Hän esitti, että ARA-vuokra-asuntojen asukasvalintaohjeita muutettaisiin niin, että uusia tai vapautuvia hissilisiä asuntoja vuokrattaessa ikäihmiset ja liikuntarajoitteiset olisivat aina etusijalla. Ehdotusta pidettiin kannatettavana. Vanhuksille tarvittaisiin myös oma vuokra-asuntojen välitystoimisto.

HV



Jani Leinosen tottelemattomuuskoulu Kiasmassa ERILAINEN KIINNOSTAVA NÄYTTELY

Koulun rehtori **Ronald (Jani Leinonen)** aloittaa kertomalla, kuinka huolestunut hän on oppilaistaan.

Olen ollut huolissaan erityisesti siitä, että te oppilaat otatte tottelevaisina vastaan paikanne yhteiskunnassa ja odotatte innolla, että teistä tulee menestyviä hampaita yhteiskunnan rattaisiin, ja annatte pyörittää teitä ympäri ilman, että teillä on käsitystä mitä teille tapahtuu.

Siksi Jani Leinonen on perustanut koulun. Opettajina on tunnettuja kansalaisia, joista yksi on savokarjalainen kalliolaispastori **Marjaana Toivainen**. Tämä opettaja tähdentää, että ihminen on samalla pyhä ja paha. Ja kun siitä pitää kiinni, joutuu tuuliselle paikalle vastaamaan kyllä, kun muut sanovat ei ja ei, kun muut sanovat kyllä.





- Menomatkalla seminaari ja keskustelua kansalaisaloitteesta.
- Musiikkia.
- Paluumatkalla yhteinen ruokailu Viking linen Bistro buffet-ravintolassa.

RISTEILYN HINTA 38 euroa.
Hintaan sisältyy matka, ruokailu sekä seminaari.
(Jos haluat hytin, lisähinta on 33 euroa.)

ILMOITTAUTUMINEN RISTEILYLLE
15.12.2015 mennessä osoitteeseen
toimisto@senioriliike.fi tai puh. 050 345 4200.

MAKSU 38 euroa ilmoittautumisen yhteydessä Senioriliikkeen Nordean pankkitilille: FI86 1745 3000 0875 53, Suomen Senioriliike ry, viesti kohtaan merkintä: **risteily**

TERVETULOA RISTEILYLLE!
Aulis Mäkinen
matkanjohtaja

Yhteisöllinen talo valmistui Helsingin Kalasatamaan

Yhteisöllinen senioritalo Koti-satama valmistui heinäkuussa Kalasatamaan. Talo on osakeyhtiömuotoinen ja sijaitsee hitas-tontilla. Talossa on asukkaiden yhteisessä käytössä ruokasali, kirjasto, pesutupa, saunat, viherhuone, käsityötila ja hieno terassi ylimmässä kerroksessa. Jokaisella asukkaalla on oma asunto, mutta yhteisiä tiloja on noin 500 m². Tällä hetkellä talossa ei ole myytävää asuntoja.

Aktiiviset Seniorit ry on ollut kuusi vuotta tiiviisti mukana rakentamis-

essa ja suunnittelussa. Talon rakennuttaja oli Helsingin kaupungin asuntotuotantotoimisto ATT.

Asukkaiden alaikäraja on 48 vuotta. Talo toimii itsepalveluperiaatteella. Asukkaat ovat jakautuneet ryhmiin ja ryhmä kerrallaan valmistaa arkipäivisin päivällisen asukkaille.

Talossa voi asua esteettömästi, tuttujen ihmisten ympäröimänä. Ti-



lat suovat mahdollisuuden monille asukkaiden yhteisille harrastuksille.

LISÄTIETOJA:
aktiivisetseiniorit.fi

Suomi neljästoista vanhusten hyvinvointi-indeksissä

Suomi paransi hieman sijoitustaan viime vuodesta HelpAge International -järjestön kansainvälisessä vanhusten hyvinvointia mittaavassa indeksissä.

Suomi sijoittui 14. sijalle. Kahtena aiempana vuonna maa on ollut listalla 15. Muut Pohjoismaat pärjäsivät vertailussa Suomea paremmin. Norja ja Ruotsi ylsivät listalla toiselle ja kolmannelle sijalle, Islanti sijalle

seitsemän ja Tanska sijalle yksitoista. Listan ykköseksi nousi tänä vuonna Sveitsi.

Global AgeWatch Index (www.globalagewatch.org) kuvaa vanhojen ihmisten sosiaalista ja taloudellista hyvinvointia 96 maassa. Hyvinvointia arvioidaan neljällä eri osa-alueella: toimeentulo, terveys, elinympäristön ikäystävällisyys sekä toimintakyky.

HelpAge International on yksi maailman suurimmista kansainvälisistä vanhustyön toimijoista, joka tekee työtä vanhojen ihmisten oikeuksien puolesta. Se nostaa näkyviin vanhoihin ihmisiin kohdistuvaa syrjintää sekä kriiseissä että arkipäivän tilanteissa ja vaatii vanhojen ihmisten köyhyyden poistamista.

VINKKIVIHKO – ideoita ja toiminta-ajatuksia vanhusneuvostojen työhön

Valtaa Vanhuus -liike on julkaissut Vinkkivihkon kuntien vanhusneuvostojen työn ideoimiseksi. Kyseessä ei ole opas lakien tulkitsemiseen, vaan kokonaisuus, johon on koottu järjestöissä ja kunnissa syntyneitä ideoita, joita haluamme jakaa kaikkien käyttöön.

Tavoitteena on, että vanhojen ihmisten omia voimavaroja käytettäisiin kunnissa nykyistä aktiivisemmin heidän hyvinvointinsa parantamiseen.

Vanhusneuvostot ovat kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamisväylä ikääntyneitä väestöä koskeissa asioissa. Uusi vanhuspalvelulaki vahvisti kuntien vanhusneuvostojen asemaa ja teki niistä ensimmäistä kertaa laakisäateisiä. Vanhojen ihmisten kokemusten ja osaamisen hyödyntä-

minen palveluiden suunnittelussa ja rakentamisessa ei onnistu pelkän lain voimalla. Tarvitaan ideointia ja keskustelukanavia vanhojen ihmisten, vanhusneuvostojen ja kuntien päätöksentekijöiden välillä.

VANHUSTEN KOKEMUS KUNNIAAN KUNNAN PÄÄTÖKSISSÄ

Käytännössä vanhusneuvostot käsittelevät esimerkiksi jokapäiväiseen elämään ja asumiseen, palveluiden saatavuuteen, liikenteeseen sekä kauppojen palveluihin ja sijoittumiseen liittyviä asioita sekä terveydenhoito- ja hoivapalveluihin liittyviä ratkaisuja.

VALTAA VANHUUS -JÄRJESTÖT

Folkhälsans Förbund rf, Ikäinstituut-



ti, Miina Sillanpään Säätiö, Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry Suomen Senioriliike ry, Suomen Setlementtiliitto ry, Vanhus- ja lähimmäispuvelun Liitto ry,

Vinkkivihko on julkaistu sähköisenä versiona ja se on Senioriliikkeen kotisivujen etusivulla alla linkki:

senioriliike.fi

Tai kopioi alla oleva linkki selaimesi: asiakas.kotisivukone.com/files/senioriliike.palvelee.fi/Vinkkivihko_vanhusneuvostoille_2015.pdf



Korsisaaren matkapaketit

Tutustu Korsisaaren erilaisiin matkapaketteihin osoitteessa
www.korsisaari.fi

Voit myös ottaa yhteyttä suoraan myyntiimme, josta voit tilata esitteen ja pyytää lisätietoa.

Myyntipalvelun yhteystiedot:
09 878 99 050
myynti@korsisaari.fi

KORSISAARI

verkkokauppa.korsisaari.fi

Vanhuksilta peritty laittomasti lääkejakehun maksuja

Kouvolan Sanomat kirjoitti 3.10.2015 kotihoidon asiakkaasta, joka voitti lääkkeiden koneellista annosjakelua koskevan riidan Itä-Suomen hallinto-oikeudessa viime heinäkuussa. Oikeus katsoi, että asiakas on joutunut maksamaan 2012-2014 yhteensä 530 euron edestä lääkemaksuja, jotka olisivat kuuluneet Kouvolan kaupungin maksettaviksi.

Juttu on ennakotapaus. Kouvolassa koneellinen lääkejakehu otettiin käyttöön 2012. Aluksi asiakkaat maksoivat palvelusta apteekille, mutta myöhemmin Kouvolan kaupunki otti maksut hoidettavakseen.

KUSTANTAJA / JULKAISIJA

Suomen Senioriliike ry
toimisto:
Vanha Talvitie 11
00580 Helsinki
p. 050 345 4200
sähköposti:
toimisto@senioriliike.fi

puheenjohtaja:

Eeva Kainulainen
eeva.kainulainen@gmail.com

Toimiston puhelinpäivystys
ma - pe klo 10 - 14.
sähköposti:
toimisto@senioriliike.fi

SENIORILIKE-LEHTI

- ilmestyy kahdesti vuonna 2015
- painos / jakelu 15 000 kpl
- painopaikka: Lehtisepät

Lehden voi tilata maksutta yhdistyksen toimistosta.

TOIMITUSKUNTA:

Heli Stenvall
päätoimittaja
heli.stenvall@senioriliike.fi
p. 050 568 9336

Eeva Kainulainen
Kaia Saarela
Sisko Salo-Chydenius
Eeva Sääskilähti

ULKOASU JA TAITTO

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

ILMOITUSKOOT JA HINNAT:

(eur alv 0%)
Tekstisivujen ilmoitukset
koko sivu 3 250 euroa
1/2 sivua 1 780 euroa
1/4 sivua 1 070 euroa
1/6 sivua 750 euroa
1/8 sivua 550 euroa
- muut koot ja rivi-ilmoitukset 2,10 e/palstamillimetri

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

SUOMEN SENIORILIIKE RY:N HALLITUS 2015

Eeva Kainulainen,
puheenjohtaja
Jaana Utti, 1. pj
Hanna Vesala, 2. pj
Helena Elomaa, hallituksen sihteeri
Sakari Eränen
Esa Fagerlund
Leif Jansson
Jaana Leikas
Kerttu Perttilä
Heikki Ranki
Kaia-Leena Sinkko

VARAJÄSENET:

Asta Kaitila
Soile Kuitunen
etunimi.sukunimi@senioriliike.fi

Koko kansan juhlat Kaustisilla



Matti Tukiainen aloitti viulunsoiton uudestaan 58-vuotiaana ja nyt hän soittaa Orivesi All Stars yhtyeessä.

HELI STENVALL

Naapuri kysyi lähtisinkö Kaustisten musiikkifestivaaleille. En ollut koskaan ajatellut, mutta kun näin mukava tarjous tuli, vastasin heti, että lähdän.

Heinäkuun alun lähestyessä sää vaikutti synkältä ja mietin laitan ko jalkaan kumisaappaat vai koretexkengät. Laitoin koretexit ja reppuun sandaalit, jos vaikka sade loppuisikin. Ei loppunut.

Päivälippu musiikkijuhlille maksoi 30 euroa ja sillä pääsi kaikkiin konsertteihin. Olimme Kaustisilla keskiviikosta sunnuntaihin ja konserteissa aamusta myöhäiseen iltaan. Kotimajoituksessa nukuimme pari yötä aitassa ja pari vinttihuoneessa. Aamiaisella vaihdoin mielipiteitä konserteista muiden festivaalivieraiden kanssa. Elämä oli pelkkää musiikkia.

Viikon aikana Kaustisilla oli 1334 konserttia. Oli nuoria aloit-

telihoita, runonlaulajia, huippukuoroja, pelimanneja, tanssijoita, vieraita ulkomailta ja kaikkien tuntema **Katri Helena** ja **Paleface**. Jotkut mieleiset konsertit menivät päällekkäin, niin että kahdesta tai kolmesta kiinnostavasta oli vaikea valita se kaikkein mieleisin.

Kaustisilla satoi ja oli kylmä. Kylmyys ei haitannut, vaikka iso osa konserteista oli ulkotiloissa telttakatoksen alla. Niin lumoutuneita olimme musiikista ja tietysti olimme varustautuneet lämpimillä vaatteilla.

Vuoden orkesteriksi valittiin **Orivesi All Stars**. Yhtye on avoin kaikille - harrastajille ja ammattilaisille. Ikäjakama on 8-80 ja se on Suomen suurin pelimanniorkesteri, Kaustisilla soittajia oli 130.

Orivesi All Stars yhtyettä johtaa karismaattinen ja taitava **Antti Järvelä**. Hän kuuluu Järvelöiden

pelimannisukuun, jossa on ollut soittajia 1600-luvulta lähtien.

Matti Tukiainen Tammisaaresta kertoo, että harjoituksia on viikonloppuisin ja Oriveden kursseilla. Viulun lisäksi Tukiainen soittaa mandoliinia. All Star orkesteria hän kehuu:

- Kannustava vetäjä, hyvä henki ja hieno tunnelma soittajien kesken.

Sen pystyi yleisökin aistimaan. Pienen kylän suuri juhla luki niiden kymmenien talkoolaisten paidassa, jotka tekivät töitä Kaustisten musiikkifestivaaleilla. Tunnelma oli kohottava. Yleisö taputti ja kannusti esiintyjä tasapuolisesti olivatpa he aloittelijoita tai jo vanhoja konkareita.

HELI STENVALL

Kuvassa keskellä Suomen suurimman pelimanniorkesterin johtaja Antti Järvelä soittajien ympäröimänä.



HELI STENVALL

Pakko säästää, vai onko

RYHMÄTEATTERIN EDUSKUNTA III PALJASTAA POLIITIKKOJEN VALEHTELUN

Ryhmäteatteri naurattaa yleisöä, vaikka kysymys on järkyttävän vakavista asioista. Poliitikoista on tehty karikatyyreja, liioiteltuja hahmoja, jotka kuitenkin puhuvat niin kuin ovat puhuneet todellisuudessa. Tulee mieleen, näinkö meitä viedään. Ollaanko Suomesta tekemässä valtiota, jossa turvataan hyvinvoivien elintaso ja köyhien auttaminen jää vapaaehtoisille?

Eduskunta III jatkaa aikaisempien Eduskunta esitysten linjaa. Se kertoo syvällisemmin ajankohtaisista päivänpoliittisista asioista kuin lehdistö, koska se lisää päätösten taakse eduskunnassa käytyä keskustelua, poliitikkojen facebook-päivityksiä ja haastatteluja julkisuudessa.

Esityksen pahiksia ovat **Juha Sipilä** ja **Olli Rehn**, mutta armoa eivät saa myöskään **Jutta Urpilainen** ja **Antti Rinne**. Molemmat ovat todellisten vallankäyttäjien, valtiovarainministeriön virkamiesten äänitorvia. Rinne jotain yrittää, mutta ei onnistu.

Susanna Kuparista kumppaneineen on syytä kiittää dokumenttiteatterista, joka selvittää, paljastaa ja kertoo poliittisten päätösten taustoisista.

Esityksen lopussa koukataan vielä kuntatasolle. Yksittäinen työntekijä joutuu vastuuseen niiden poliitikkojen päätöksistä, jotka ovat vetäneet resurssit liian kireälle ja kieltäneet palkkaamasta sijaisia. Oikeuspyytäkirja 8-vuotiaan tytön kuolemasta kertoo seurauksista.

HS



ILKKA SAASTAMONEN

Liiku turvallisemmin kotona!

KOTIHISSI

helpottaa elämää ja mahdollistaa turvallisen kotona asumisen!

- Porras- ja pystyhissit
- Lyhyet toimitusajat
- Kotitalousvähennys hyödynnettävissä

Ota yhteyttä – kerromme mielellämme lisää!

Puh. 020 743 2010
Hissipörssi Yhtiöt Oy

www.hissiporssi.fi



Senioriliike mukana puistoliikunnassa Haukilahdessa

IKÄINSTITUUTTI haastoi ikäihmiset ja heidän järjestönsä kokeilemaan kuntoilua ulkona puistoissa ja kuntopoluilla. Valtakunnallinen liikuntapäivä oli 8.10.15.

Suomen Senioriliike otti haasteen vastaan ja järjesti puistoliikuntatapahtuman yhdessä Espoon kaupungin vapaaehtoistoimijoiden ja Espoon liikuntatoimen sekä Omnia opiskelijoiden kanssa Haukilahden Pattistenpellon puistossa, Espoossa.

Pattistenpellon puisto sijaitsee Haukilahden Palvelukeskuksen vieressä. Puisto on kaunis ja moni-ilmeinen. Viherää nurmikkoista pelikenttää kiertää koivikon ympäröimä alle kilometrin mittainen kävelylenkki, jonka varrella on ulkoliikuntatelineitä, penkkejä ja pöytiä. Puiston reunalla on tasainen kiveysalue ja pieniä hiekkapohjaisia alueita, juuri sopivia ulkopeleille kuten mölkylle ja boccille.

Sää suosi tapahtumaa. Kirpeä muu-

taman asteen pakkanen ja kaunis auringonpaiste siivittivät vähän yli 20 hengen liikuntaryhmää.

Liikuntatapahtuma käynnistyi alkuverryttelyllä ja tasapainoharjoituksilla. Sen jälkeen jakauduttiin neljään ryhmään. Yhdessä ryhmässä tehtiin Asahi-joogaharjoituksia, toisessa keppijumpattiin, kolmannessa pelattiin mölkkyä ja neljännessä boccia.

Lopuksi venyteltiin lihakset rennoiksi samalla kun Espoon kaupungin liikunnanohjaaja **Johanna Rotko** kertoi muista Espoon kaupungin avoimista liikunnan mahdollisuuksista.

Kaikille jäi iloinen mieli ja aurinkoinen olo. Tällaisia lisää! Kiitokset kaikille vapaaehtoisille, järjestäjille ja osallistujille! Puistot ovat oivallisia ulkoliikuntapaikkoja! Otetaan ne yhteiseen käyttöön liikunnan iloksi ja hyödyksi!

KERTTU PERTILÄ

Mölkyn voittaja sai halauksen.



Kuvassa lähihoitajaopiskelija Nasra Igall ja Kerttu Perttilä aamun aurinkoisessa puistojumpassa.



Todennäköisyys

20%

LÄHITAPIOLA

**TIEDÄMME
MIHIN KANNATTAA
VARAUTUA JA MIHIN EI**

Elämä ei ole aina reilua, vaikka yhä useampi elää entistä pidempään. LähiTapiolassa tiedetään esimerkiksi se, millä todennäköisyydellä elät sata-vuotiaaksi. Turvaamme asiakkaittemme elämää sen kaikissa käännteissä. Tervetuloa. lahitapiola.fi



Pissavaivan ja apuvälineiden kanssa voi elää täyttä elämää

Edellisessä Senioriliikkeen lehdessä oli juttu siitä, miten ikäihmisten inkontinenssivaivat estävät osallistumasta tapahtumiin tai entisiin harrastuksiin. Ihmettelin ettette olleet hankkineet lehteen ilmoituksia erilaisista inkontinenssisuojista. Itse kärsin ns. pankkointinenssista ja lisäksi tiheästä virtsaamistarpeesta, mutta en ole antanut sen estää osallistumasta rakastamiini harrastuksiin.

Muutama vuosi sitten hoksasin kaupoissa siteet, jotka on tarkoitettu pidätyskyyvyn vaivoihin. Ensin ei ollut kuin yksi merkki kuukautissuojien hyllyssä; nyt on jo useita. – Täytyy vain kehdata ostaa niitä eikä turhaan ujostella.

Minun niksini selviytymiseen ovat:

- * Laitan tilaisuuden tai tapahtuman mukaan sopivan vahvuisen inkontinenssisuojan.
- * Käyn vessassa aina ennen tilaisuutta (on siis mentävä ajoissa, sillä vessoihinhan konserteissa ja teattereissa on aina jonot).
- * Kiirehdin vessaan heti väliajalla.
- * En juo koskaan ennen tilaisuutta enkä väliajalla kahvia, teetä tai alkoholijuomia ettei pissattaisi. Kulauksen vettä juon janoon. – Etu: rahaa säästyy rutkasti.
- * Konsertin tai teatterin jälkeenkin käyn vessassa, sillä kotimatkan on pitkä.
- * Jos olen yökylässä alkeellisissa mökeissä ilman sisävessaa, kuljetan mukana hyvin pientä, kannellista marja-astiaa, ettei yöllä tarvitse hipsiä ulos.
- * Luontoretkillä olen terästäytynyt ja sanonut vetäjälle, että minun on pakko käydä pusikossa. HUOM. Kielletyillä armeijan saarilla se on joskus vaikeata. Ongelmani on se, että lihasreuman takia olen muuttunut sen verran jäykäksi, että kyykystä ylös pääseminen ei aina onnistu. Katsonkin nykyään, että lähellä on kivi tai oksia, joihin tukeutua. – Inkontinenssisuoja luontoretkillä on hyvä, sillä silloin ei tarvita paperia pyyhkimiseen.

Estääkö turhamaisuus käyttämästä apuvälineitä

Turhamaisuus näyttää säilyvän vanhoillakin. Ikäihmisiä pitäisi kannustaa käyttämään apuvälineitä liikkumiseen. Miksi hävetä kävelykeppiä tai rollaattoria niin paljon, ettei lähde ulos juuri lainkaan. Verukkeeksi moni sanoo, että ei uskalla lähteä, sillä huimaa ja tasapaino on huono. – Mutta sitä vartenhan ovat kepit, kävelysauvat tai rollaattori. – Voisitte esitellä hyvännäköisiä ja eri ominaisuuksilla varustettuja apuvälineitä Senioriliikkeen lehdessä. Itse haluan ostaa vaatteiden väriin sopivan kävelykepin ja rollaattorin, jonka korkeutta voi säätää. Miksi rollaattorilla pitäisi kulkea selkä köyryssä. Esimerkki turhamaisuudesta: **Jutta Zilliacus**, 90 v, kertoi HBL:n syntymäpäivähaastattelussaan heinäkuussa, ettei enää lähde kesämökilleen saaristoon, kun hänet täytyy auttaa veneeseen ja sieltä pois. Mökki on nyt hänen jälkikasvullaan. – Itse en luovuta, vaan olen tänäkin kesänä ollut monilla veneretkillä, joissa olen tarvinnut apua, kun olen niin kankea.

Kankeudesta huolimatta jaksan retkeillä siinä missä nuoremmatkin: kiipeilen kallioille ja tarvon poluilla monta tuntia, mutta vaikeissa paikoissa pyydän aina käsiapua: joku vetää tai työntää minut ylöspäin tai auttaa alaspäin.

Ystävällisin terveisin

Mirja Reijonen, 72 v., Helsinki

Harrastukset: teatteri, ooppera, konsertit ja opastetut luontoretket.

Toimitus vastaa:

Kiitos tärkeästä kirjoituksesta. On tosiaan harmillista, että inkontinenssisuojia valmistavat yritykset eivät enemmän ilmoita tuotteistaan. Senioriliikkeen lehdessä on kerran ollut ilmoitus, mutta tietysti haluaisimme niitä enemmän ja useammalta eri yritykseltä. Samoin apuvälineiden valmistajat voisivat kiinnittää enemmän huomiota tuotteiden kauneuteen. Kauneudenkaipuuhan ei häviä ihmiseltä milloinkaan.

Linkkejä arjen helpotukseen tai vaan tiedoksi tarjonnasta

Joka päiväisiä toimintoja helpottamaan on olemassa valtava joukko erilaisia apuvälineitä ja hygieniatuotteita. Jotain on mahdollista saada oman kunnan apuvälineyksikön kautta ja kannattaakin ehdottomasti kysyä, mutta mikäli on mahdollisuus ja halu hankkia omaksi, on tarjonta laajaa.

Pelkästään selaamalla kuvastoja, saa käsityksen tarvikkeiden laajuudesta sekä hinnoista.

Tässä muutama linkki vinkiksi:
metsapolku.fi
dementiaonlineshop.com
rehamed.fi
tena.fi
ashild.fi > good living

LEDARARTIKEL



FÖRSÄMRINGEN AV PENSIONÄRERNAS UTKOMST MÅSTE UPPHÖRA

Finlands Seniorrörelse väddar till regeringen och riksdagen, att åtgärder som försämrar pensionärernas utkomst måste upphöra. En femte del av pensionärerna över 75 år lever under den av EU fastslagna fattigdomsgränsen. Bland personer över 85 år lever 30% under fattigdomsgränsen. Den allra sämsta situationen har ensamstående kvinnor över 65 år, av vilka ca 28% lever under fattigdomsgränsen. Finland hör till de länder i EU där pensionärerna har det sämst ställt. Enligt EU:s kriterier för år 2012 är fattigdomsgränsen i enpersonshushåll 1.166 euro per månad.

På grund av det så kallade brutna indexet har pensionärernas köpkraft på lång sikt minskat på ett sätt, som ursprungligen inte var avsikten. Om planerade inskränkningar i bostadsbidrag och sjukhuskostnader träder i kraft, kollapsar de mindre bemedlades och sjuka pensionärernas köpkraft och kommunernas utkomststöd ökar istället kraftigt.

Den pensionskassa som samlats av pensionsföretagen avsedda för pensioner (tillsammans 184 miljarder euro) och den årliga inkomsten från dem (nästan 12 miljarder euro) gör det möjligt att avbryta systemet med det brutna indexet och återgå till löneindexet - om viljan finns. Då skulle pensionerna stiga på samma sätt som lönerna, vilket skulle vara rättvist. Fastän effekten inte skulle vara omedelbar, skulle följden vara, att pensionärernas köpkraft skulle förbättras. En användning av pensionskassornas inkomster för detta ändamål skulle vara i hög grad positiv och skulle inte kräva statliga medel, tvärtom: skatteinkomsterna skulle öka och bostadsbidragen och kommunernas utkomststöd skulle minska.

EEVA KAINULAINEN
Ordförande

TULE PUOLUSTAMAAN IKÄÄNTYVIEN OIKEUKSIA

LIITY JÄSENEKSI. Täytä ja postita tämä vastauskortti. Senioriliike maksaa postituksen.

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

- ☐ Liityn jäseneksi ja maksan jäsenmaksun laskun saatuani
- ☐ Liityn kannatusjäseneksi ja maksan kannatusjäsenmaksun laskun saatuani
- ☐ Olen tukenut liikkeen toimintaa maksamalla valitsemani summan Suomen Senioriliikkeen tilille FI20 1228 3000 0000 99

sukunimi _____

etunimet _____

lähiosoite _____

postinumero _____

kotikunta _____

sähköposti _____

puhelin _____ matkapuhelin _____

☐ nainen

☐ mies

syntymävuosi _____

äidinkieli ☐ suomi

☐ ruotsi

toivottu viestintätapa ☐ sähköposti ☐ kirje

Tietojani sa käyttää ainoastaan Suomen senioriliikkeen sisäisiin jakeluihin.

Nu måste man sluta minska på arbetspensionernas köpkraft

Underteckna medborgarinitiativet.



Det brutna indexet, med vilket man årligen granskar pensionerna, har beskurit pensionerna redan i 20 års tid. Med hjälp av din röst kan vi förhindra att pensionerna blir beskurna i framtiden. Vi behöver 50.000 underskrifter för att trygga pensionernas köpkraft. Detta sker i form av en lagändring. Vi är 1,5 miljoner pensionärer. Tillsammans kan vi justera den här orättvisan, genom att få initiativet behandlat i Riksdagen. Låt os nu tillsammans samla underskrifter för initiativet.

Första steget till medborgarinitiativet togs av Seniorrörelsens ordförande **Eeva Kainulainen** och styrelsemedlemmarna **Heikki Ranki** och **Kerttu Perttilä** samt politiker dr. **Kimmo Kiljunen**. Målet är att få till stånd ett lagförslag som återinför löneindexet istället för det nuvarande brutna indexet.

Det nuvarande arbetspensionsindexet eller det så kallade brutna indexet för-

mår inte upprätthålla pensionens köpkraft. Pensionärernas inkomster har på sikt blivit lägre än löntagarnas. Som en följd av det brutna indexet har pensionerna ökat med endast hälften, jämfört med löneutvecklingen.

Pensionen är en Inkomstgrundad förmån

Arbetspensionen är en inkomstgrundad förmån. Indexsystemets uppgift är att säkra den inkomstnivå man uppnått under sin arbetskarriär och att bibehålla pensionärens köpkraft. Man kan säkerställa detta endast genom att binda pensionens storlek i enlighet med löneutvecklingen.

I början användes endast inkomstindex vid beräkningen av pensionerna. Systemet var i kraft till år 1977. Ett absolut löneindex används fortfarande i Nederländerna och Danmark, ett pensionssystem som uppfattas som det bästa i världen. Finlands nuvarande pensionsindex ligger på den sjun-

de svagaste platsen bland EU-länderna, då man jämför löneutvecklingens sammankoppling med prisnivån.

Indexgranskningen är av stor betydelse för pensionens storlek. För en pensionsutbetalning, som påbörjats för trettio år sedan, är indexets andel tvåtredjedelar av pensionen och endast en tredjedel utgörs av den ursprungliga pensionen.

Pensionärerna blir fattigare vid tilltagande ålder

Det nu gällande arbetspensionsindexet, eller det så kallade brutna indexet, bibehåller inte pensionens köpkraft då levnadsstandarden stiger. Pensionärernas inkomster har släpat efter löneutvecklingen.

Som en följd av det brutna indexet har pensionsutvecklingen endast utgjort cirka hälften av löneutvecklingen. Åren 1995 - 2014 steg lönerna med 88% medan pensionerna steg med 46%. Då pensionen år 1995 utgjorde 60% av lönen, utgjorde den år 2014 endast 47%. Löneindexet garanterar att pensionerna ökar då lönerna ökar. Om lönerna inte ökar, ökar inte heller pensionerna.

På grund av det brutna indexet minskar pensionen gradvis vid tilltagande ålder. Pensionärerna blir således fattigare då man blir äldre.

Enligt EU lever 20% av personer över 75 år under fattigdomsgränsen, av 85 år fyllda 30% och av 100 år fyllda nästa hälften. Ingenstans i Västeuropa ökar fattigdomen bland de äldre såsom i Finland.

Allra sämst lever ensamstående kvinnor över 65 år, av vilka ca 28% lever under fattigdomsgränsen. Enligt EU:s kriterier utgör fattigdomsgränsen i Finland för ensamstående 1166 euro per månad.

Bevarande av självkänslan

Vid pensioneringen är pensionen anpassad till lönen och är vid den tidpunkten skä-

lig, men under årens lopp minskar pensionens köpkraft. Av den orsaken tvingas många äldre att vända sig till socialvärden för att anhänga om bostads- och utkomststöd. Människor som hela sitt liv förvärvat arbetat upplever detta som föredrande.

En förmånlig effekt på landets ekonomi

Om arbetspensionsindexet motsvarar löneindexet ökar pensionärernas köpkraft, vilket har en positiv effekt på hemmamarknaden och servicen. Statens och kommunernas skatteinkomster ökar och pensionärernas bostads- och utkomststöd minskar. För betalningen av pensionerna krävs inga skatteutgifter, utan pengarna fås från pensionsföretagens placeringsinkomster, av vilka 70% kommer från placeringar utomlands.

Förändringens kostnader är marginella

Löneindexet ökar kostnaderna med 312 miljoner euro per år om man utgår ifrån att reallönen ökar med 1,6%.

Under åren 1995 - 2014 har pensionsfondernas inkomster fyrdubblats. I fonderna finns 183 miljarder euro, vilket utgör tre gånger mera än statsbudgetens storlek (54 miljarder euro) och sju gånger mera än samtliga pensionsutgifter under ett år. Pensionsfondernas inkomster utgjorde år 2014 12 miljarder euro.

Indexförnyelsens pris (312 miljoner euro) är 0,18% av pensionsfondernas kapital och 2,6% av deras intäkter. Ett utnyttjande av löneindexet orsakar inte en höjning av pensionsavgifterna. Förändringen minskar inte heller på pensionsfonderna. För förändringen behövs inga skattemedel utan den kan bekostas med inkomsterna från pensionsfondernas placeringsverksamhet. Inkomsterna från fonderna används för det de är avsedd för, för pensionerna.

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUOMEN SENIORILIKE RY
Vanha Talvitie 11 C
00580 Helsinki
Tunnus 5018500
00003 VASTAUSLÄHETYS

UNDERTECKNA MEDBORGARINITIATIVET PÅ LÄNKEN KANSALAIALOITE.FI

Länken hittar du på adressen: kansalaisaloite.fi/fi/aloite/1591

För att underteckna initiativet behövs dina bankkoder. Då man kommit fram till sidan trycker man på "Kannatan". Man kan även få en utskrift av blanketten vid behov.

Sidan finns även på svenska under adressen <https://www.kansalaisaloite.fi/sv/stodforklaring/Medborgarinitiativ-1591-stodforklaring.pdf> där man även kan skriva ut blanketten. För att underskriften skall gälla bör man använda den officiella blanketten, som utom från ovannämnda länk även kan erhållas från Seniorrörelsens kansli, tel. 040 566 0591. Om man vill sända blanketten per post bör den adresseras till Eeva Kainulainen. Finlands Seniorrörelse. Gamla Vintervägen 11 C. 00580 Helsingfors.