

SUOMEN SENIORILEHTI

OIKEUS HYVÄÄN ELÄMÄÄN. MEILLE KAIKILLE.



Itella Green

VALTAKUNNALLINEN, PUOLUEISIIN JA USKONNOLLISIIN YHTEISÖIHIN SITOUTUMATON ASiantuntijalehti www.senioriliike.fi 1/2014

Suurin kasvava markkina-
potentiaalimme ovat 65 vuotta
täyttäneet ihmiset. Maamme
tulevaisuus riippuu paljolti
heistä, osaavista, luovista,
moraalisista ja aktiivisista
kansalaisista, jotka ovat
tottuneet tarttumaan työhön
ja toiseen ja hoitamaan
vastuunsa kunniakkaasti.

**PARHAAT VANHUKSET
ANSAITSEVAT**

hyvän ja onnellisen elämän



VINKKEJÄ SISÄLLÖSTÄ:

PUHUTKO MINULLE

Lomautin aikani
istun kanssasi aamukahvilla
irtisanoin kiireeni
jätin sen eteiseen
Olen tässä

Anja Kekkonen

Lisää Anja Kekkosesta löydät sivulta 21.

Opiskelijatyönä elävä ympäristö muistisairaille

Käytävällä kotoinen bussipysäkki
penkkeineen ja mitä muuta 4

Allekirjoita kansalaisaloite

ympäri vuorokautisessa hoidossa olevien
ulkoiluoikeudesta 5

Elämän ja kuoleman salaisuus

Arkipiispa **Kari Mäkisen** kirjoitus..... 6

Minun tämäni nyt

naissukupolvien ketjussa 8

Käänteinen asuntolaina 9

Itsemääräämisoikeus tarvitsee suojelua, ei rajoituksia

kirjoittaa **Sirpa Pietikäinen** 10

Senioriliikkeen toimintaa 11

Kiehtova vanhusystävällinen kaupunki aktivoi 12

Lääkkeet – renki vai isäntä

lääkehuollon lehtori **Aili Puirava** 14

Kokemuksia muistisaira- omaishoidosta 16

Senioriruokaa 18

Kulttuurivinkkejä 19

Kirja-arvioita 20

Senioriuutisia 23

På svenska 24

**LIITY
JÄSENEKSI
SENIORI-
LIIKKEESEEN!
KTS.S 3**

jatkuu seuraavalla sivulla



Uusi, onnellisempi suunta ikääntyvälle Suomelle

Maailmaa voidaan rakentaa leukaperät kireällä ja mielessä vain pelko, kuinka tässä käy. Tai sitten suunnittelemalla ja toteuttamalla uudenlaista yhdessäoloa, jossa sekä vanhuksset että muu väestö otetaan huomioon. Asuminen, lääkitys, vanhusten hoitaminen kotona tai hoitopaikoissa voidaan rakentaa hyvin ja inhimillisesti.

Toisena, tuhoisana vaihtoehdona on huonosti hoidettu vanhuus. Se vie voimavaroja, ei vain vanhuksilta, vaan heidän omaisiltaan, perheiltä. Huoli omaisen voinnista masentaa ja vie ajatuksia. Nyt tarvitaan optimismia, luottamusta ja hyvää mieltä. Vain niin syntyy uusia innovaatioita ja tuottavaa työtä. Ikärakenteen rajussa muutoksessa on löydettävä uusia ratkaisuja. Tässä alkajaisiksi.

Lehtemme artikkeleissa kerrotaan, mitä pitäisi tehdä, että elämä olisi hyvää ja onnellista ei vain vanhuksille, vaan kaikille muillekin.

Lehdessämme arkkitehti **Maria Klemetz** perustelee vakuuttavasti, miksi kaupunkikorttelit on rakennettava tiiviisti ravintoloihin, puistoihin, kirjastoihin, kahviloihin, jotta ne palvelisivat niitäkin, joiden jalka ei enää vie kauaksi. Sosiaalisuuden mahdollistava ympäristö ehkäisee yksinäisyyttä ja näin ihmiset pärjäävät pidempään kotona. Lähipalvelut piristävät myös yrityselämää.

Vanhusten hoito ja asuminen voidaan yhdistää nuorten, lapsiperheiden ja keski-ikäisten yhteiseksi projektiiksi. Näin tehdään Askolassa ja Loviisassa, joissa luodaan aitoa, hyvää elämää vanhuksille ja siinä sivussa muillekin kuntalaisille.

Rakkaus ja välittäminen ovat elinehtoja meille kaikille. Kun vanhuksat asuvat kotona, niin koko perhekin voidaan valjastaa apuun. Näin taakka ei paina yksinäistä omaishoitajaa. Ruususten rakastava perhe näyttää, että asioita voidaan hoitaa monella tavalla.

Kulttuuri, taide ja yhteinen tekeminen virkistävät ja luovat lämpimiä ihmissuhteita. Vanhuksat eivät ole vain kulttuurin nauttijoita. Ammattitaitoisten ohjaajien käsissä kenestä tahansa voi tulla harrastelijanäyttelijä tai kirjoittaja. Yhteiset tilat ja asukastalot edistävät taiteen kuostamista. Arabianranta on tästä hyvä esimerkki.

Eläkeikä on hyvää aikaa. Tästä kirjoittaa **Mailis Taskinen**. Paljon voi tehdä, hoitaa lapsenlapsia, nauttia vapaudesta, harrastuksista tai työstä, kun voimia vielä on. Tai olla yhteiskunnallinen vaikuttaja.

Europarlamentaarikko **Sirpa Pietikäinen** puhuu vanhusten itsemääräämisoikeuden puolesta. Hän ottaa näkökulmakseen perustuslailliset oikeudet. Ihmisiä on kohdeltava tasa-arvoisesti iästä riippumatta. Jos suuttunut päiväkotilapsi lääkittäisiin rauhalliseksi, se olisi rikos. Näin kuitenkin tehdään joissain paikoissa vanhuksille.

Tasa-arvoisessa kohtelussa Suomessa onkin paljon opittavaa. Usein muistisairaitakin kohdellaan kuin lapsia, vaikka muistisairaiden kohtaamiseen on olemassa tietoa. Läheskään kaikissa vanhusten hoitopaikoissa ei tunneta validaatiomenetelmää, joka Tampereen kaupunkilähettyksen oppimateriaalissa tunnetaan Tunteva-menetelmänä.

Jokaisen muistisairaana kanssa työskentelevän tulisi hallita menetelmä.

HELI STENVALL

Parhaat vanhuksat ansaitsevat hyvän ja onnellisen elämän

jatkuu edelliseltä sivulta



Askolaan rakennetaan Hyvän Elämän Talo. Kuvan viisi iloista ihmistä (vasemmalta) ovat Askolan kunnan vanhustyön johtaja Hannu Leino, perusturvajohtaja Ulla Broms, controller Kari Jahnsen, perusturvautakunnan puheenjohtaja Rauna Kiiskinen ja kunnanjohtaja Esko Rautiainen. Kuvassa mallataan talosuunnitelmaa Askolan talvimaisemissa.

Suomessa on yli miljoona ikäihmistä, joista 50 000 elää ympärivuorokautisen hoidon piirissä vanhainkodeissa ja palvelutaloissa.

Millainen on varttunut väestönosamme? Monissa mielikuvissa välähtelee vuodeosastolla asuva, paljon hoitoa tarvitseva vanhus. Vanhuus onkin yhä useamman tulevaisuudenkuva, mutta vain murto-osa tulee tarvitsemaan edes yhtä vuotta ympärivuorokautista hoivaa.

Ikääntyneiksi lasketaan 63 vuotta täyttäneet ihmiset, jotka ovat nykyisin häkellyttävän hyväkuntoisia, aktiivisia ja onnellista elämää eläviä kansalaisia. Itse asiassa he ovat maailmanlaajuisesti ajattelutavalla sivistyneitä, varakkaitakin. Olemmeko tiedostaneet, että heissä piilee kasvava markkinapotentiaalimme?

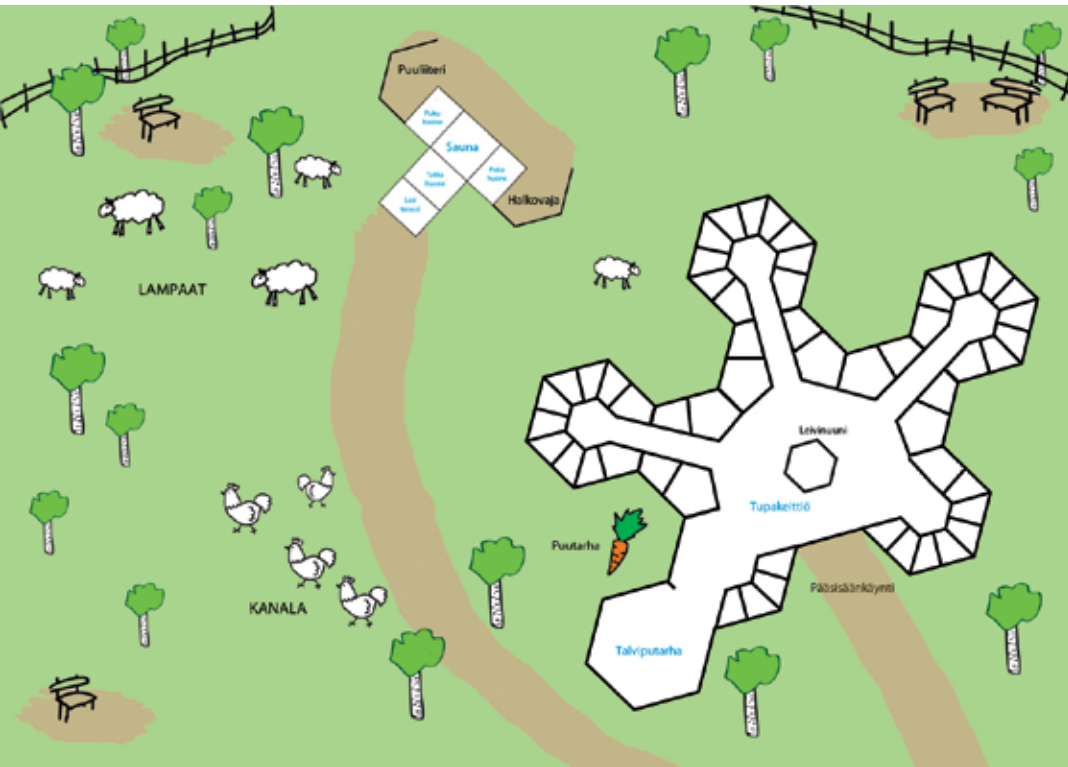
Heidän vahvuutensa - osaaminen, aktiivisuus ja luovuus - pyrkii valitettavasti välillä unohtumaan,

vaikka on varmaa, että heidän mielipiteensä ja toimensa määrittävät paljon meidän tulevaisuutta. Vanhusväestömme on paras kaikista.

Kaikki toimii yllmästä johdosta alkaen

Loviisan ja Askolan vanhushuolissa on omakuttu radikaali kehittämisen suunta - keskiöön on nostettu vanhus, hänen hyvä ja onnellinen elämänsä. Palvelurakennetta on oikaistu siten, että ihmisen oikeus asua omassa kodissaan toteutuu. Muun muassa sata uutta palvelutuotetta ovat osa uutta toimintakulttuuria. Toistaiseksi ei ole yrityksiä mukana. Nyt tarvitaankin valtavaa asennemuutosta, uudenlaista ajattelua. Vanhuspalvelut eivät tarkoita vain hoitoalaa, vaan elämää.

Kun uskaletaan luopua jatkuvasta säästämisestä ja panostetaan ihmisten tarpeiden täyttämiseen, saadaan henkilöstön luovuus käyttöön.



JAANA UTTI

johtamisen ja asiakkuuksien asiantuntija
toimitusjohtaja, partneri

Mistä on hyvä elämä tehty? Iloisesta yhdessä tekemisestä, naapureista, vanhemmista, lapsista, nuorista, ikäihmisistä, hulppeista ideoista ja kaikkia yhdistävästä naurusta.

Asukkaiden hyvinvoinnin lisäksi syntyy henkilöstön hyvinvointia, ja lopuksi tuottavuus kasvaa. Kulttuurimuutos edellyttää koko linjan toimimista yhteiseen suuntaan. Töitä tekevät siis kaikki eli työntekijät, esimiehet, päättäjät, kolmas sektori ja kuntalaiset.

Heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä ei saa unohtaa. Ympäri vuorokautinen hoiva annetaan Loviisassa ja Askolassa tehostetun palveluasumisen ja vuodeosastojen sijasta Hyvän Elämän Talossa. Loviisan Hyvän Elämän Talo nousee uudisrakennuksena Harmaakallion upealle parin hehtaarin tontille.

Tontti aidataan niin, että metsä ja puro jäävät sen sisään. Keskellä taloa on leivinuuni, jonka ympärillä valmistetaan ruokaa yhdessä. Tarvitaanko hygieniapassia? Ei, sillä tämä on vanhusten oma koti, ei laitos. Talossa syödään ja laitetaan ruokaa niin kuin kotonakin. Ilman hygieniapasseja. Perunat saadaan omasta maasta ja munat omasta kanalasta. Ehkä teurastetaan lammasta.

Kavereiksi kanoja ja possuja

Pihasauna on vähän kauempana. Mutta kuka hoitaa hommat? Hihansa käärivät loviisalaiset nuoret ja vähän vanhemmatkin, jotka etsivät uraansa työpajoista ja voivat työllistyä yli organisaatioarajojen.

Kouluttautumiseen saadaan tuki oppisopimustoimistoista tarkoitettuihin työpaikoihin. Puheenjohtaja Eeva Kainulainen on espoolainen yhteiskuntatieteiden maisteri ja pitkän linjan viestintäammattilainen. Eläkkeelle hän jäi vuonna 2011 Wärtsilän viestintäjohtajan tehtävistä. Eeva uskoo, että ikäihmiset ovat voimavara eivätkä taakka ja kuvaa motivaatioita lähtä Senioriliikkeen toimintaan mukaan seuraavasti: "Näin perheemme kokemusten kautta sen tasa-arvon puutteeseen, mihin ihminen joutuu jäätyään pois työelämästä. Olen vakuuttunut siitä, että miljoona yli 65-vuotiaasta voi vaikuttaa tilanteeseensa!"

Hallituksen ensimmäinen varapuheenjohtaja on Helsingissä syntynyt diplomi-ekonomi ja psykologi **Jarmo Salminen**. Jarmolla on takanaan pitkä työura kansainvälisen myynnin, henkilöstöhallinnon ja toimitusjohtajan tehtävistä. Työparinaan Jarmolla on toinen varapuheenjohtaja **Jaana Utti**, syntynyt Hämeen, Kymenlaakson ja Etelä-Savon leikkauspisteestä Nuolien kylästä. Jaana on konsulttitoimisto Tamoran toimitusjohtaja ja innostunut ikääntyvän väestön hyvän elämän edistämisestä. Hän uskoo, että Senioriliike voi pitää miljoona senioria liikkeessä ja tukea sitä kautta kilpailukykyisen hyvinvointiyhteiskunnan rakentamista.

Puheenjohtajien lisäksi hallituksessa on kuusi varsinaista jäsentä. **Leif Jansson**, maarianhaminalainen psykologi, toimii tällä hetkellä Ahvenanmaan potilas- ja sosiaaliamiehen neuvoston puheenjohtajana. On työskennellyt aikaisemmin Maarianhaminan kaupungin sosiaalijohtajana, Suomen Punaisen Ristin Ahvenanmaan piirin toiminnanjohtajana sekä Ahvenanmaan hallinto-oikeuden asiantuntijana. **Kaija-Leena Sinkko**, toimittaja

SUOMEN SENIORILIIKE

OIKEUS HYVÄÄN ELÄMÄÄN. MEILLE KAIKILLE.

Liity jäseneksi!

- Ajamme vanhojen ihmisten oikeutta hyvään elämään
- Vaikutamme siihen, että palveluja ja ympäristöä kehitetään ikäihmisten näkökulmasta ja yhdessä heidän kanssaan
- Vaadimme ikäihmisten asumiseen valinnanvapautta
 - ikäihminen saa asua siten ja siellä, miten hän itse haluaa

Voit liittyä jäseneksi Senioriliikkeen nettisivuilla osoitteessa **www.senioriliike.fi** tai lähettämällä hakemuksen osoitteeseen: **Suomen Senioriliike ry, Vanha Talvitie 11 C, 00580 Helsinki**

Jäsenmaksu on 15 euroa, joka laskutetaan maaliskuussa 2014. Liittymislahjana saat kirjan Vanhana tänään.

Senioriliikkeen hallitus esittäytyy

Kun katselee Senioriliikkeen tämän vuoden hallitusta, näkee paljon osaamista ja vuosikymmenten kokemusta. Puheenjohtaja **Eeva Kainulainen** on espoolainen yhteiskuntatieteiden maisteri ja pitkän linjan viestintäammattilainen. Eläkkeelle hän jäi vuonna 2011 Wärtsilän viestintäjohtajan tehtävistä. Eeva uskoo, että ikäihmiset ovat voimavara eivätkä taakka ja kuvaa motivaatioita lähtä Senioriliikkeen toimintaan mukaan seuraavasti: "Näin perheemme kokemusten kautta sen tasa-arvon puutteeseen, mihin ihminen joutuu jäätyään pois työelämästä. Olen vakuuttunut siitä, että miljoona yli 65-vuotiaasta voi vaikuttaa tilanteeseensa!"

Hallituksen ensimmäinen varapuheenjohtaja on Helsingissä syntynyt diplomi-ekonomi ja psykologi **Jarmo Salminen**. Jarmolla on takanaan pitkä työura kansainvälisen myynnin, henkilöstöhallinnon ja toimitusjohtajan tehtävistä. Työparinaan Jarmolla on toinen varapuheenjohtaja **Jaana Utti**, syntynyt Hämeen, Kymenlaakson ja Etelä-Savon leikkauspisteestä Nuolien kylästä. Jaana on konsulttitoimisto Tamoran toimitusjohtaja ja innostunut ikääntyvän väestön hyvän elämän edistämisestä. Hän uskoo, että Senioriliike voi pitää miljoona senioria liikkeessä ja tukea sitä kautta kilpailukykyisen hyvinvointiyhteiskunnan rakentamista.

Puheenjohtajien lisäksi hallituksessa on kuusi varsinaista jäsentä. **Leif Jansson**, maarianhaminalainen psykologi, toimii tällä hetkellä Ahvenanmaan potilas- ja sosiaaliamiehen neuvoston puheenjohtajana. On työskennellyt aikaisemmin Maarianhaminan kaupungin sosiaalijohtajana, Suomen Punaisen Ristin Ahvenanmaan piirin toiminnanjohtajana sekä Ahvenanmaan hallinto-oikeuden asiantuntijana. **Kaija-Leena Sinkko**, toimittaja

Hallituksen ensimmäinen varapuheenjohtaja on Helsingissä syntynyt diplomi-ekonomi ja psykologi **Jarmo Salminen**. Jarmolla on takanaan pitkä työura kansainvälisen myynnin, henkilöstöhallinnon ja toimitusjohtajan tehtävistä. Työparinaan Jarmolla on toinen varapuheenjohtaja **Jaana Utti**, syntynyt Hämeen, Kymenlaakson ja Etelä-Savon leikkauspisteestä Nuolien kylästä. Jaana on konsulttitoimisto Tamoran toimitusjohtaja ja innostunut ikääntyvän väestön hyvän elämän edistämisestä. Hän uskoo, että Senioriliike voi pitää miljoona senioria liikkeessä ja tukea sitä kautta kilpailukykyisen hyvinvointiyhteiskunnan rakentamista.

Puheenjohtajien lisäksi hallituksessa on kuusi varsinaista jäsentä. **Leif Jansson**, maarianhaminalainen psykologi, toimii tällä hetkellä Ahvenanmaan potilas- ja sosiaaliamiehen neuvoston puheenjohtajana. On työskennellyt aikaisemmin Maarianhaminan kaupungin sosiaalijohtajana, Suomen Punaisen Ristin Ahvenanmaan piirin toiminnanjohtajana sekä Ahvenanmaan hallinto-oikeuden asiantuntijana. **Kaija-Leena Sinkko**, toimittaja

tukseen sekä hoitokäytäntöjen kehittämiseen yhteistyössä työelämän, muiden kouluttajatahojen ja kolmannen sektorin kanssa. Senioriliikkeessä hän haluaa jatkaa tätä tärkeää toimintaa.

Suomen Eläkeläisten Edunvalvontayhdistystä (SEDUa) edustaa hallituksessa espoolainen insinööri ja SEDU:n varapuheenjohtaja **Heikki Ranki**. Hän on koko työelämänsä ajan toiminut teknologia-alalla yrityselämän eri tason kehittämis- ja johtotehtävissä. Heikkiä on aina kiinnostanut yhteiskunnalliset asiat ja nyt hän haluaa antaa panoksensa eläkeläisten, ja varsinkin sellaisten ikäihmisten elämän laadun kehittämiseen, jotka eivät jaksaa tai osaa asioitaan enää huolehtia.

Hallituksen aktiivisina varajäseninä toimivat tamperelainen yhteiskuntatieteiden maisteri **Asta Kaisti** ja helsinkiläinen, kauppatieteiden maisteri **Ulla Särkikangas**. Asta toimii kouluttajana Omnian aikuisopistossa, jossa hän vetää ja kehittää lähihoitajia ja hoiva-avustajia koulutuksia. Asta on toiminut myös vanhustenhuollossa eri tehtävissä ja todennut tarpeen kehittää sitä asiakaslähtöisemmäksi. Ulla on puolestaan tällä hetkellä omaishoitaja, mutta tehnyt aikaisemmin markkinoinnin ja liiketoiminnan johtajan tehtäviä yritysmaailmassa.

Hallituksen jäsenten ammattitaitoa on erittäin laaja-alaista ja hyödyttää varmasti Senioriliikkeen toimintaa. Tämä hallitus vetää suuntaviivat vuodelle 2014 ja tulevaisuuteen. He pohtivat, mihin panostetaan ja kuinka paljon.

Hallitus työskentelee vapaaehtoisvoimin ja tapaa vähintään yhdeksän kertaa vuodessa. Voitte uskoa, että sen lisäksi sähköpostilauslavitajasuunnitelmia hiotaan pienemmissä porukoissa.

OLE ROHKEASTI YHTEYDESSÄ!
www.senioriliike.fi

OPISKELIJATYÖNÄ elävä ympäristö muistisairaille

Avaat muistisairaiden ihmisten kodin oven. Mitä näetkään: käytävällä on kotoinen bussipysäkki penkkeineen, ja eteistilan hatut ja muut asusteet kutsuvat sovittamaan niitä päällesi. Hetken päästä istahdat saliin tunnelmoimaan vanhojen kalusteiden ja tuttujen sisustus-elementtien keskelle.

Tällaisen ympäristön tarjoaa Ruska-osastollaan Länsi-Suomen Diakonialaitos Porissa, joka on keskivaikeasti ja vaikeasti muistisairaiden asukkaiden hoitopaikka. Sovellettuja menetelmiä on kehitetty määrätietoisesti henkilöstön koulutuksen ja toimintatapojen avulla vuodesta 2000 alkaen. Tavoitteena on asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen.

Keväällä 2012 osastolla alettiin ideoida tilojen muuttamista siten, että ne antavat virikkeitä ja tukevat muistisairaiden toimintavalmiutta ja -kykyä, toimijuutta. Käytännön toteutukseen pyydettiin yhteistyökumppaniksi Sataedu Nakkilan tarpeistonvalmistaja- ja sisustusompelija-opiskelijoita.

Opiskelijoiden kanssa tavoiteltiin eri sukupolvien välistä yhteistyötä sekä myönteistä asennetta vanhustyöhön. Lisäksi on tarkoitus laajentaa sosiaali-, terveys- ja kulttuurialan yhteistyötä. Toiminnan lähtökohdat olivat näin ollen myös kasvatukselliset.

Muistisairaiden on vaikea oppia uutta. He tuntevat olonsa vieraaksi nykyaikaisessa, laitosmaisessa ympäristössä, joka voi

herättää turvattomuuden tunteita. Uudistuksella pyritään luomaan turvallinen, monipuolisen vuorovaikutuksen mahdollistava ympäristö. Ystävällinen ympäristö tukee elämänhallinnan ja turvallisuuden tunnetta ja aktivoi kykyä toimia. Tiedetään, että muistisairaana mahdollisuus liikkua tutussa ympäristössä vähentää levottomuutta ja lisää virikkeiden aistimista.

Tilojen suunnittelussa painotettiin kodinomaista tunnelmaa ja asukkaiden mahdollisuutta toimia tutussa arkiympäristössä. Esimerkiksi käsin kosketeltavat esineet herättävät muistoja elämän varrelta. Näitä kokemuksia jakamalla vaikeastikin muistisairas kokee, että hänellä on kerrottavaa ja että hän on tärkeä omana itsenään.

Toimintamahdollisuuksia tukevien tilojen luomisen lisäksi Länsi-Suomen Diakonialaitoksen ja Sataedun yhteistyön tavoitteena oli yhdistää sote- ja kulttuuriala sekä nostaa esiin uusia yhteistyömahdollisuuksia ja tiivistää oppilaitoksen yhteistyötä työelämään.

Lapsuudenympäristö eri keinoin

Yhteistyö opiskelijoiden kanssa käynnistyi innostuneesti. Opiskelijat perehtyivät



Ihminen käyttää koko elämänsä lähes taukoamattomasti tarkoituksenmukaiseen tekemiseen, vaikka se ei olisi pakko tai välttämättömyys. Ihminen tekee asioita, joita hän kokee olevan välttämätöntä tehdä ja asioita, joita hän haluaa tehdä." (Wilcock 1998).



Allekirjoita kansalaisaloite hoidossa olevien ihmisten ulkoiluoikeudesta



istockphoto

Marraskuussa avattiin kansalaisaloite ympärivuorokautisessa hoidossa olevien ihmisten ulkoiluoikeudesta. Aloitetta tukevat monet valtakunnalliset järjestöt kuten Suomen Muistiasiantuntijat ry ja Ikäinstituutti. Tavoitteena on saada toukokuun alkuun mennessä 50 000 nimeä tukemaan sitä, että tekeillä olevaan itsemääräämislakiin kirjataan oikeus päivittäiseen ulkoiluun. Näin asia saataisiin Eduskunnan käsiteltäväksi.

Liikkumisvapaus on perusoikeus

Liikkumisvapaus on kirjattu perustuslakiin. Se on niin keskeinen ihmisarvoisen elämän kannalta, että sen rajoittamista käytetään kaikkialla maailmassa rangaistuksena. Olenainen osa ulosmenemisessä on totuttu, se on osa elämäämme. Sen vuoksi ulkoilun jatkaminen tukee ihmisen itsearvostusta.

Ulosmeneminen sitoo meidät myös muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Näin se tukee minäkuvaa ja sosiaalista toimintakykyä. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset vähentävät niin sanottuja käytösoireita, kuten ahdistuneisuutta eli tämän myötä myös muu ihmisen toiminnan rajoittaminen voisi vähentyä.

Itsemääräämislaki on poikkeuksellisen yksityiskohtainen

Kansalaisaloitteessa ulkoiluoikeutta on ehdotettu tekeillä olevaan lakiin sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden itsemääräämisoikeuden vahvistamisesta ja rajoittamisesta. Lakiuonnoksessa on säädöksiä muun muassa ovien lukitsemisesta, vastoin tahtoa tapahtuvasta hoidosta ja liikkumisen rajoittamisesta. Lain tuleekin olla yksityiskohtainen, sillä sen kohteena olevilla muistisairailla tai kehitysvammaisilla ihmisillä ei ole mahdollisuutta itse valvoa etujaan. Tämän yksityiskohtaisuuden ja lain tavoitteiden vuoksi ulkoiluoikeus istuisi luontevasti tähän lakiin

Yhdistyneiden kansakuntien ihmisoikeuksien julistuksessa taataan liikkumisvapaus. Vammaisten ihmisten kansainvälinen ihmisoikeussopimus on toinen Suomea sitova asiakirja. Sen toimeenpanon yksi edellytys on itsemääräämislain valmistuminen. Ihmissoikeussopimuksen allekirjoittaminen tarkoittaa käytännössä sitä, että samalla valtiot sitoutuvat saattamaan lainsäädäntönsä vastaamaan ihmisoikeussopimusten sisältöä.

Allekirjoittamalla voit vaikuttaa

Kansalaisaloitteen voi allekirjoittaa sähköisesti osoitteessa www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/625 Samalta sivulta sen voi myös tulostaa, täyttää paperisena ja lähettää osoitteeseen Ikäinstituutti/kansalaisaloite Asemapäälikönkatu 7, 00520 Helsinki. Allekirjoittaneelta voi tilata paperisia lomakkeita ja palautuskuoria (paivi.topo@ikainstituutti.fi, puhelin 040 199 4770). Laitetaan yhdessä hyvä kiertämään!

PÄIVI TOPO

📌 OTA KANTAA JA OSALLISTU!
www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/625

Allekirjoita adressi vanhusasiavaltuutetun viran perustamiseksi!
www.adressit.com

Hakusana: Tarvitsemme vanhusasiavaltuutetun

muistisairauksien vaikutuksiin ikäihmisen elämään. Osaston asukkaita haastateltiin, ja heiltä kyseltiin heidän arjestaan ja heille merkityksellisistä ja tärkeistä asioista. Kun opiskelijat olivat tutustuneet osastoon ja asukkaiden haastatteluihin, he suunnittelivat tarpeistonvalmistuksen ja toteuttivat erilaisia 1950–1970-lukujen kuvastavia tiloja, joissa asukkaat voivat muistella lapsuuttaan ja nuoruuttaan.

Nyt pitkällä käytävällä on bussipysäkki penkkeineen, eteistilassa sopii sovittella hattuja ja muita asusteita, ja tupaan tai saliin voi istahdtaa vanhojen huonekalujen ja tuttujen sisustuselementtien keskelle.

Sisustusompelun opiskelijat suunnittelivat ison maalaismaisemaa kuvaavan huovutustyön. Maisema syntyi asukkaiden kertomuksista, joissa he kuvalivat lapsuutensa ja nuoruutensa maisemia. Kolmiulotteinen huovutustyö toteutettiin kuuden opiskelijan ryhmätyönä. Siitä esimerkkinä on muun muassa possu, jota muistisairas voi koskea käsillään. Kosketusainavalla esimerkiksi lapsuuden possumuistot

voivat herätä hänen mielessään. Opiskelijat ja **Katariina Joutsenlahden** suunnitteleman todenmukaisen maiseman luominen oli tekijöiden mielestä vaativa, mutta innostava.

Sisustusompelun opiskelijat valmistivat tupaan verhot ja pöytäliinan sekä saliin tyyliiverhon, jotka he ompelivat talon vanhoista verhoista.

Opiskelijayhteistyön ja yhteisöllisyyden tuotoksena syntyi osasto, joka herättää tunteita, muistoja ja elämyksiä vanhuksille, omaisille, vierailijoille ja työntekijöille. Tunteet ja muistot ovat itsessään vanhusten osallisuutta ja toimia tukevaa elämää, mutta näkyväksi toiminnaksi ne muuttuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa vanhusten, omaisten ja työntekijöiden kanssa.

KRISTA TOIVONEN

kirjoittaja on toimintaterapeutti
Länsi-Suomen Diakonialaitos/
opettaja Sataedu, Harjavalta

TEKSTI ARKKIPIISPA KARI MÄKINEN

Elämän ja kuoleman salaisuus

Kuolemasta puhutaan usein kuin kuolema olisi jotain tai jokin, joka tulee ihmistä vastaan, ennemmin tai myöhemmin. Vierastan tätä puhetapaa. Kun istuin äitini kuolinvuoteen vierellä, minusta oli selvää, että kuolema ei ollut tulossa edestäpäin tai ulkopuolelta. Kuolema oli jotain, joka tapahtui hänessä ja hänelle. Samalla se oli jotain, joka tapahtui minulle.

Ihmisen osa on nöyrytyä ja suostua salaisuuteen.

Kuoleman läsnäolo riisuu pois selittämisen ja varman tietämisen. Voidaan toki selittää ja selvittää, mitkä tekijät aiheuttavat kuoleman ja miten se ihmisessä tapahtuu. Voidaan myös kertoa, miten kävivät viimeiset vaiheet tietyn ihmisen kohdalla. Niin kertomalla läheiset totuttavat usein kuoleman jälkeen siihen, mikä on tapahtunut ja minkä voi vain ottaa vastaan.

Mutta kysymys miksi - miksi nyt, miksi näin, miksi tässä vaiheessa juuri tämän ihmisen kohdalla - on ihmiselle liian suuri vastattavaksi. Se on sitä suurempi, mitä läheisemmän kuolemasta on kyse. Lopulta on kyse ihmisenä olemisen salaisuudesta, johon kuuluvat sekä elämä että kuolema. Ihmisen osa ei ole ratkaista sitä niin kuin arvoituksia ratkaistaan.

Oman kuoleman läheisyyden tietoisuus koskee ihmistä syvältä. Se saattaa nostaa esiin kysymyksiä, tunteita ja ajatuksia, joita ei ole aiemmin ollut. Se ohjaa ehkä katsomaan taaksepäin elämän matkaa, muistamaan asioita, joita ei ole muistanut. Voi olla, että pintaan nousee kiitollisuutta ja levollista suostumista, joskus myös pettymystä ja katkeruutta. Voi olla, että katsoo eteenpäin, kuoleman hetkeen ja sen yli, kysyy, mitä sitten, mitä joudun jättämään, mitä itselle tapahtuu ja mitä niille, jotka jäävät. Kuoleman läheisyys näyttää monia asioita toisin, ehkä paljaampina, joskus myös pelon, toivon, uskon ja rakkauden.

On arvokasta, jos ihmisellä on mahdollisuus pukea sanoiksi sitä, mitä kuoleman rajan läheisyys ja elämän päättymisen ovat juuri hänelle ja sanoa ne sanat, jotka vielä haluaa sanoa. Mutta aina se ei ole mahdollista; mieli ei ole kirkas, se väsy, haurastuu, eikä ole mitään erityistä kuolemaan valmistautumista. Kuoleminen ei ole suoritus; päinvastoin, juuri siinä ihmisen kyvyt ja osaaminen viimeistään menettävät merkityksensä.

Kaikissa tapauksissa, kaikkien osalta kyse on siitä, että elämän päivät tulevat täyteen. Päivät eivät ole kuin tavaroita, jotka kuluvat loppuun. Ne täyttyvät, elämä täyttyy.

Siten se elämä, joka on saattohoidossa, on täysi elämä, eikä se ole kiinni voimista, virkeydestä tai mielen kirkkaudesta. Vanhuuskuolema, muistin ja mielen eheyden ja selkeyden kadotessaan, ei merkitse elämän tyhjenemistä vaan elämän täyttymistä.

Oma kuolema vai yhteinen

Kuolemaa ei ole vain yleisenä tosiasiana. Jokaisen kuolema on hänen omansa, juuri hänen elämänsä päättymisen.

Tähän vedoten on puolustettu ihmisen oikeutta olla oman elämänsä subjekti ja päättää elämästään myös sen loppumisen osalta. Se on modernin, omaan varaansa astuneen ihmisen näkökulma. Ymmärrän, että kestävämmän kestäminen on joskus kohtuutonta. Suostuminen avuttomuuteen ja voimattomuuteen voi käydä ylivoimaiseksi, erityisesti läheisille ja sille, joka edeltä käsin ajattelee kohtaloaan. Ihmisen osa on joutua sietämättömien ristiriitojen ja kysymysten eteen, joissa ei ole yksinkertaisia vastauksia.

Eutanasiakeskustelu tuo tämän todellisuuden esiin; sen vaarana on houkutus yrittää ratkaista ratkaisematonta. Ihminen ottaa itselleen kovin suuren roolin, jos ajattelee osakseen päättävänsä siitä, kulkeeko kuolema hänen rinnallaan ja miten lähelle ja miten se tulee, niin kuin ihminen voisi päättää syntymästään tai siitä, keitä ihmisiä elämänsä aikana kohtaa, millaisia sairauksia sairastaa, tai kenen elämä on arvokasta ja kenen ei. Sen sijaan ihminen voi ja ihmisen tulee voida vaikuttaa siihen, miten toiset häntä hoitavat ja ilmaista tahtonsa sen suhteen.

On selvää, että kipua voi ja tulee lievittää. Kärsimystä voi ja tulee lievittää. Mutta kuolemaa ei voi lievittää. Se on lopullinen ja kerta-

kaikkinen. Se ei koske vain yhtä ihmistä. Ihmisen elämä ja kuolema ovat hänen omansa, mutta eivät vain hänen. Ihminen on olemassa suhteessa toisiin ihmisiin. Elämä koskettaa toisia, koko ajan ja lähtemättömästi. Niin kuolemakin tekee. Ihmisen kuolema ei ole vain hänen kuolemansa.

Olen seissyt lukemattomat kerrat arkun ääressä ja nähnyt, miten yhden ihmisen kuolema koskettaa toista ihmistä. Monet siteet katkeavat. Ja niin kuin ihmisiä toisiinsa kiinnittävät siteet ovat monenlaisia, niin ovat niitten katkeamisetkin; arkun vieressä ei ole vain yhtä tunnetta nimeltä suru, siinä voivat olla kaikki ihmisen tunteet, vihasta ja ahneudesta iloon, ikävään ja murheeseen. Kuolema on aina yhteinen asia, se näyttää miten elämämme on osa toisten elämää.

Ehkä siksi pysädyttävimpä ovat olleet ne kerrat, kun olen papina seissyt arkun äärellä yksin. Muistan erityisesti vuosien takaa yhden pienen arkun pienessä kappelissa, risti seinällä, eikä paikalla ollut muita, vain minä ja arku. Luin hiljaisella äänellä rukouksen, heitin hiekkaa arkulle, siunasin. Ajattelin, että näin ihminen kuuluu täältä saattaa ja jättää Jumalan varaan. Hän oli yksi meistä, hän, jolla ei ollut ketään.

Kuoleman yksinäisyys

Jokainen on kuolemassaan yksin. Kukaan ei voi loppuun asti seurata. Ihmiselle tapahtuu sellaista, mistä hän ei voi koskaan kertoa kenellekään. Saattohoitokin on vain saattamista. Saattamisen olennaisin asia on juuri tämän yksinäisyyden ymmärtäminen.

Kysyin aids-potilaita hoitavalta namibialaiselta sairaanhoitajalta, mitä he tekivät, kun eivät voineet parantaa. Hän sanoi, että he lievittivät kipua, jos heillä on lääkkeitä, mutta se ei ole kaikkein

tärkeintä. Tärkein, heidän ainoa tehtävänsä oli yrittää huolehtia siitä, että kenenkään ei tarvitsisi kuolla yksin. Kysyin, miten he sen tekevät. Hän katsoi minua, kosketti käsivarttani ja sanoi: - Näin.

Muistan kosketuksen yhä. Tai käsivarteni muistaa. Se ei ollut kuoleman kylmä kosketus. Se oli ihmisen lämmin kosketus.

Toisenlaisesta ja silti perimältään samasta kuoleman yksinäisyyden murtamisesta oli kyse isäni kohdalla. Hän sai aivoinfarktin, joka vaikutti hänen muistiinsa. Hän pyysi minua kirjoittamaan paperille Isä meidän -rukouksen, koska ei enää muistanut sitä. Tein niin. Iltaisin ennen nukahtamista hän saattoi nyt ottaa paperin käteensä ja lukea rukouksen. Myöhemmin hän sai toisen infarktin eikä sen jälkeen enää kyennyt edes lukemaan. Hän otti silti paperin iltaisin käteensä ja piti sitä hetken. Hän tiesi mitä siinä oli. Kun hän lopulta kuoli sairaalassa, rukous löytyi sairaalan yöpöydän laatikosta.

En tiedä, mitä isäni mielessä liikkui viimeisinä aikoina ennen nukahtamista, olivatko mielen liikkeet hajanaisia vai selkeitä. Toisen ihmisen, läheisenkään sisimpään ei voi päästä. Viime kädessä ihminen on yksin elämänsä, kuolemansa ja Jumalansa kanssa. Kuolemassa ihminen on avuton ja voimaton. Oma viisus, oma ymmärrys, oma uskokin menettävät merkityksensä. Ne jäävät tälle puolen.

Minulle on kuitenkin tärkeää muistaa, että isäni laski itsensä, niin kuin se oli hänelle mahdollista, turvaan, joka on paljon häntä suurempi. Se on yhteinen niin kuin Isä meidän -rukous on, ja, niin toivon, ulottuu kuoleman tuolle puolen.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia: Vanhuuskuolema – Konsensuskokous 2014, Hanasaaren kulttuurikeskus, Espoo

MINUN TÄMÄNI NYT – naissukupolvien ketjussa

”Jokaisella on tämänsä”, runoili Pentti Saarikoski aikoinaan. Ja kullakin on oma tapansa olla eläkkeellä siten kuin se hänelle yksilönä ja ikäpolviolentona on mahdollista.

Edustan suuria ikäluokkia, maalta kaupunkiin muuttanutta märkeä sukupolvea, kolmatta ikää, go -vaihetta, jota seuraavat hidastumisen slow go ja no go -merkit. Kunkin tatti riippunee paljolti hänen aiemman elämänsä lähtökohdista ja mahdollisuuksista kuten ihmismuutteen, terveydestä, taloudellisista olosuhteista, sosiokulttuurisesta ympäristöstä.

Muutin eläkkeelle jäätyäni Helsinkiin lähelle lapsia ja lastenlapsia. Omia aktiviteetteja on hetkittäin runsaudentulaa asti, välillä pitkästyä. Päivä voi tuntua pitkältä, mutta vuosi humpsauttaa nopeasti. Läheisten mukaan olen aiempaa iloisempi ja rennempi.

Olen mukana lasten ja lastenlasten elämässä, luen sata kirjaa vuodessa, kirjoittelen, neulon, opiskelen työväenopistossa ranskaa, ratkon ristisanoja, teen kävelylenkkejä, matkustan kotona ja ulkomailla, osallistun kulttuuritapahtumiin, kuulun järjestöihin.

Päihdepolitiikka ja naissukupolvet

Viime aikoina on sukupolvien välinen vuorovaikutus noussut toistuvasti esiin. Hiljattain näin *Vuosisadan rakkaustarinat* ja *Kaikki äitini, kaikki tyttäreni* -teatterikappaleet, jotka kirvoittivat keskustelun naissukupolvien ketjusta. Siitä, miten erilaiset elämät sukujemme äideillä ja tyttärellä on ollut. Päätimme ystäväni kanssa kirjoittaa isoäideistämme. Olin miettinyt naisten ketjua, kun ohjasin ikääntyneiden päihdeongelmaisten naisten ryhmiä sekä kouluttaessani päihdetyöhön erikoistuneiden ensikotien henkilökuntaa, jotka työskentelevät raskaana olevien ja pienten lasten äitien kanssa.

1800-luvun lopulla syntyneellä äidinäidil-

läni oli kymmenen lasta. Hän eli pienviljelijän vaimona raittiin elämän länsisuomalaisessa maalaispitäjässä ja oli 30-vuotias kieltolain alkaessa. Laki syntyi kansanliikkeen ja aktiivisten naisten myötä. Toinen isoäitini oli syntynyt 1900-luvun alussa ja eli pumpulin likkana kaupungissa. Hän sai aviottoman lapsen, isäni, joka käytti alkoholia ongelmallisestikin – kuten monet sodan käyneet miehet. Isän äiti luopui vanhemmiten kokonaan alkoholista.

Kieltolaki oli ollut voimassa viisi vuotta, kun oma äitini syntyi ensimmäisenä tyttönä viiden pojan jälkeen. Hän oli 8-vuotias lain kumoutuessa. Äitini käytti alkoholia vasta eläkeläisenä, kunnes lopetti. 1900-luvun alun naiset eivät käyttäneet alkoholia minun sukupolveni tavoin. Keskioluen vapautumisella vuonna 1969 oli vaikutuksena kulutuksen lisääjänä.

Lapseni ovat kasvaneet moninaistuvaan päihdekulttuuriin. He ovat varttuneet sekä ensimmäisen että toisen huumeaallon aikaan, ja tytär oli murrosiässä, kun 1990-lama puri Suomea. Päihdekulttuurimme on vaihdellut suuresti neljän naissukupolven aikana. Nykyisin pyritään vaikuttamaan haitalliseen alkoholin käyttöön saatavuutta rajoittamalla, hintaa nostamalla, miedompia suosimalla sekä mainontarajoituksin.

Hyvinvointiyhteiskunta ja suvaitsevaisuus

Lasteni kasvuajkaan tulivat peruskoulu, terveyskeskukset ja 1980-luvun sosiaalipoliittiset lakiuudistukset, joiden henki oli suvaitsevaisempi kuin aiemman kontrollihenkisen lainsäädännön. Entisenä sosiaalineuvojana kuuntelen turhautuneena soteuudistusta. Hyvä sosiaalipoliittikka on parasta nuorisotyötä – nähtävissä onkin merkkejä nuorten alkoholin kulutuksen vähenemisestä.

Tarvitaan sukupolvien välistä ymmärryksen ja suvaitsevaisuuden kasvua tässä mediaseikkakäässä tietotekniikan, globalisaation ja ilmastomuutoksen maailmassa. Puolin ja toisin. Myös keski-ikäiset ovat lujilla. Toimintaympäristö muuttuu mutta ihminen muuttuu hitaasti. Kohtaaminen on ydinjuttu.

Eri järjestöt tekevät arvokasta työtä ikäihmisten ja sukupolvien suhteiden hyväksi. Vanhustyön keskusliiton toiminta *Elämänkulku ja ikäpolvet* -hankkeessa palvelee monia tahoja. Suvanto ry:n hallituksen jäsenenä voin hyödyntää työ- ja elämän-

kokemustani. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia ikäihmisiin kohdistuvan läheisväkivalan ja kaikkinaisen kaltoinkohtelun syiden selvittämiseksi, niiden poistamiseksi sekä kaikin tavoin parantaa sellaisen kohteeksi tai uhan alaiseksi joutuneen vanhuksen asiaa. Hyvä päihdepolitiikka ja -työ toimivat tässäkin ennaltaehkäisyä.

Taloudellinen toimeentulo ja terveys vaikuttavat olennaisesti ihmisen toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Markkinatalouden ohjauksessa kilpailuyhteiskunnassa kuluu rahaa helposti enemmän kuin eläkebudjetti sallii. Jos terveys reistailee, hoitoon uppoaa rahaa, varsinkin jos ei jaksajonottaa julkisiin terveyspalveluihin vaan käyttää yksityisiä.

Sukupolveamme on mainittu ahneeksi. Monet meistä menivät kesätöihin neljän-viiden toista iässä, valmistuivat ammattiin ja perustivat perheen parikymppisinä, ja ovat tehneet töitä ahkerasti 40–50 vuotta. Olemme ansainneet eläkkeemme. Sitä mahdollisuutta toivon myös nykyisille ja tuleville sukupolville. On epäoikeudenmukaista,

etteivät nuoret aikuiset pääse halutessaankaan helposti töihin, perheiden perustaminen voi lykkääntyä ja osa joukosta syrjäytyä. Kaikki eivät voi hyvin, vaikka

sitä on yritetty edistää poliittisilla ja muilla yhteiskunnallisilla toimin.

Sarjakuvasankaria lainatan

Elämä sosiokulttuurisessa ympäristössämme on muuttunut paljon neljän sukupolven syklissä. Viides naispolvi on kasvamassa läheisyssäni. Pojantytär tulee tilastoennusteen mukaan elämään noin 100-vuotiaaksi. Unelmoin, että hän muistaa minut, muistaa hyvällä ja kertoo omille jälkeläisilleen jonkin mielenkiintoisen sukupolvitarinan.

Oma elämäni on ollut paljolti rankkaa mutta rikasta. Olen toteuttanut unelmiani siihen tapaan kuin Harald Hirmuinen opetti elämäntaitoja pojalleen: ”Kuulehan poikani, elämä on yhtä taistelua ja ponnistelua mutta väliin on vaikeampiakin aikoja!” Lapset, lastenlapset ja ystävät tuottavat minulle eniten iloa. Tutkimustenkin mukaan ihmismuutteen ovat eläkeläisille merkityksellisempiä kuin terveys. No, oma terveyteni on suhteellisen hyvä – pikku vaivaa siellä täällä. Huolehdiin henkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnistani. Jaa, käytätkö alkoholia? Kyllä. Ja olen vähentänyt.

MAILIS TASKINEN 1945 –

Kirjoittajamme, helsinkiläinen Mailis Taskinen, toimi noin 45 vuotta sosiaalityöntekijänä, viimeiset 22 vuotta kuluivat päihdetyössä, sosiaaliterapeuttina, päihdetyön kouluttajana, työnohjaajana ja koulutuspäällikkönä. Mailis Taskinen toivoo, että ymmärtäisimme, miten sosiokulttuurinen ympäristö ja päihdepolitiikka ovat muuttuneet ja vaikuttaneet asenteisiimme ja käyttäytymiseemme. Jokainen voi toimia yhteiseksi hyväksi. Pitkän työrupeaman sisällöt, kuten ikäihmisen hyvinvointi, näkyvät eläkeläinen Taskisen ajatuksissa ja toimin.

KOTIPALVELUA ILMAN ARVONLISÄVEROA

Kotitalousvähennys on tuttu

TUNNETKO ARVONLISÄVEROTTOMAN KOTIPALVELUN OSTON?

Ikääntyneet, kuten muutkin, voivat ostaa palveluita kotiin ja saada kotitalousvähennyksen. Monet lapset ovat ostaneet vanhemmilleen vanhuspäalveluitä ja saaneet ne varsin kohtuuhintaan, kun kustannuksista on useampikin lapsi voinut tehdä vähennykset. Mutta arvonalisäveroton palvelujen osto ei ole niinkään tuttua.

Ikääntyneet saavat ostaa esimer-

kiksi kotipalvelun arvonalisäverottomana kunhan palveluntuottaja on tehnyt ilmoituksen kuntaan, sillä on palvelun vastuuhenkilö nimettyä ja omavalvontasuunnitelma. Nämä kaikki ovat myös asiakkaalle palvelun laadun varmistamisen kannalta tärkeitä. Sen jälkeen palveluntuottaja ja asiakas tekevät kirjallisen palvelusopimuksen ja henkilökohdaisen palvelusuunnitelman

ja arvonalisäveroton osto on mahdollista.

Senioriliikkeen sivuilta löydät yksinkertaiset ohjeet, jos tarvitset apua paperiasioissa.

LISÄÄ TIETOA:
yksinkertaiset ohjeet löydät: www.sedury.fi



MERJA OJALA

Uudistuvat vanhusneuvostot

Tampereen seudun Senioriliikkeen alueosasto selvitti Pirkanmaan kuntien vanhusneuvostojen toimintaa v. 2012. Tarkoituksena oli saada ajantasainen kuva siihenastisen toiminnan vahvuuksista ja kehittämisarpeista uuden vanhuspäalvelulain kannalta.

Vahvuuksiksi todettiin vanhusneuvostojen kokoonpano, jossa ikääntyneet olivat selvästi enem-

mistönä. Vanhusneuvostoilla oli laaja-alainen näkemys omasta toimintakentästään ja ne toimivat sitoutuneesti ikääntyneiden elinolojen ja palvelujen kehittämiseksi. Kehittämiskohteiksi todettiin tavoitettavuus. Kuntien kotisivuja tulee kehittää niin, että vanhusneuvostoja koskeva tieto löytyy helposti. Vuoropuhelua kansalaisten ja vanhusneuvostojen välillä tulee

lisätä järjestämällä vanhusfoorumia ja vastaavia tilaisuuksia. Kuntien tulee huolehtia, että vanhusneuvostot ovat kiinteästi mukana ikääntyneiden elinolojen ja palvelujen valmisteluprosesseissa.

LISÄÄ TIETOA:
files.kotisivukone.com/senioriliike.palvelee.fi/raportti_14.5.2013.pdf

Senioriasumisen kehittäminen Pirkanmaalla -seminaari

AIKA 26.5.2014 klo 12-15.30
PAIKKA Vanha kirjastotalo, Tampere

Seminaari on tarkoitettu ikäihmisille ja heidän läheisilleen, vanhusneuvostoille ja vanhuspäalveluista vastaaville viranhaltijoille sekä muille asiasta kiinnostuneille.

Tilaisuuden järjestää Suomen Senioriliikkeen Tampereen seudun alueosasto. Tilaisuus on maksuton.

ALUSTAVA OHJELMA

- IKÄASKE-kehittämishankkeen tavoitteet, asuntonministeri **Pia Viitanen**
- lakkaiden asuminen Pirkanmaalla tilastojen ja selvitysten pohjalta
- Vuokra-asumisen kipukohdat ikääntyneiden kannalta
- Jälkiasennushissit kerrostaloasumisen esteettömyyden ratkaisuna
- Asunnon muutostöiden ja korjausrakentamisen rahoitus
- Yhteisöllisyyttä luovat toimintakäytännöt; esimerkkinä ”sosiaalitalokkari”
- Ikääntyvä väestö vaikuttajana – Vanhusneuvostojen uusi rooli kehittämistoiminnassa.

KOTI RAHAKSI käänteisen asuntolainan avulla

Mitä tehdä, kun ainoa varallisuus on kiinni asunnossa, ja rahaa tarvittaisiin paikkaamaan pientä eläkettä, isoihin sairauskuluihin tai toteuttamaan uinuvaa haavetta.

Jopa 88 prosenttia yli 65-vuotiaista suomalaisista asuu omistusasunnossa. Kaikilla ei ole perillisiä, joille jättäisi kertyneen varallisuuden. Senioriliike kysyi asuntorahoituspäällikkö **Maarit Valkeajärveltä Suomen Hypoteekkiyhdistyksestä** käänteisestä asuntolainasta ja kuinka se toimii.

Mitä käänteinen asuntolaina tarkoittaa?

Käänteisen asuntolainan avulla voi vapauttaa omaan kotiin sitoutunutta varallisuutta omaan käyttöön säilyttäen samalla haluamansa asumistasen. Käänteisen lainan avulla voi myös parantaa asumistasoa hankkimalla kalliimman esimerkiksi senioriasunnon.

Kuinka se toimii, koska asiakas saa rahat, kuinka korko maksetaan, kuinka pitkäksi ajaksi lainan saa?

Laina-aika on 20 vuotta, mutta lainaehtoihin tehdään liite, jonka mukaan laina-aikaa voidaan pidentää, jos asiakas asuu asunnossa edelleen tuon ajan jälkeen. Tarkoitus on, että laina ei eräänny maksettavaksi asiakkaan elinaikana. Rahaa nostetaan käyttötarkoituksen mukaan. Jos maksetaan taloyhtiön remonttilainaa tai hankitaan uusi asunto tai vapaa-ajan asunto, laina nostetaan kerralla. Jos laina on tarkoitettu elämiseen tai yllättäviin suurehkoihin menoihin, nostetaan lainaa erissä. Korko peritään nostetusta määrästä. Korkoa voi maksaa kuukausittain, neljännesvuosittain tai puolivuositain.

Kenelle käänteinen laina sopii?

Lainaa saa, jos on eläkkeellä tai pian jäämässä eläkkeelle. Lainaa sopii henkilöille, joilla on pieni eläke tai henkilöille, jotka haluavat säilyttää asumistasonsa, mutta käyttää asuntoon sitoutunutta omaisuutta, vaikka eläke riittäisiikin normaaliin elämiseen.

Mitä tapahtuu, jos elää kauemmin kuin mihin asunnon arvo riittää? Myykö pankki asunnon?

Myönnettävän lainan suuruus on enintään puolet asunnon arvosta. Jos asiakas nostaa lainaa erissä, noston määrä mitoitetaan siten, että rahaa riittäisi mahdollisimman pitkälle (esimerkiksi siihen, kun asukas on noin 100-vuotias). Jos lainamäärä on suuri, ja esimerkiksi korot nousevat, asiakas voi myydä asunnon ja hankkia edullisemman tilalle. Joissakin tapauksissa teemme käänteisen asuntokaupan lopusta 50 prosentista. Tällöin asiakas myy asunnon Hypolle ja maksaa kauppasummalla lainan pois. Kauppasumman lopusta tehdään määräaikaistalletuksia, jotka erääntyvät vuosittain. Näillä katetaan vuokra ja mahdollinen lisäraha elämiseen.

Kelpaavatko kaikki asunnot, omakotitalo, kerrostalo yms.?

Vakuudeksi käyvät asunto-osakkeet pääkaupunkiseudulla ja ympäristössä.

Kuinka asunnon hinta määritellään?

Asunnon hinnan määrittelyssä käytetään tilastoja. Jos näiden avulla on vaikea arvioida asunnon arvoa, käytetään kiinteistövälittäjää. Jos tehdään käänteinen asuntokauppa, käytetään aina ulkopuolisia kiinteistövälittäjiä.

Onko käänteinen asuntolaina suosittua?

Käänteisen asuntolainan suosio on kasvanut, ja mitä enemmän eläkeläiset saavat siitä tietoa, kysyntä näyttää lisääntyvän.



SHUTTERSTOCK

Kun itsemääräämisoikeutta koskevaa lakia alettiin valmistella 2010, uuden lain tarvetta perusteltiin sillä, että hajanaiset käytännöt eri hoitoaloilla tulisi yhtenäistää. Pakkokeinojen käytön säännöstö vaihteli riippuen siitä hoidettiinko kehitysvammaisia vai mielenterveys-potilaita – esimerkiksi muistisairaiden hoidossa ei ollut lainkaan säännöstöä.

Itsemääräämisoikeus tarvitsee suojelua, ei rajoituksia



Yhtenäisellä lainsäädännöllä halutaan suojella potilaita. Lain laitojen ajatus on, että pakkokeinoilanteiden selvä määrittely rajoittaisi keinojen käytön minimiin. Tässä ajattelussa on järkeä, sillä pakkokeinojen käytöstä on monissa aikapaineiden alla kamppailevissa hoitolaitoksissa tullut enemmän sääntö kuin poikkeus.

Näen lain valmistelussa kuitenkin vielä perusoikeuksien kannalta pulmallisen lähtökohdan. Lailla nimittäin valtuutetaan pakkokeinojen käyttö laajemmin tiettyjen erityisryhmien osalta, mikä tekee ihmisryhmät eriarvoisiksi. Lähtökohhta heijastaa jo olemassa olevaa käytäntöä: kynnsy sitoa petiin hauras muistisairas on matalampi kuin nuorisokodissa riehuvan teinin kohdalla. Lakiehdotus uhkaa näin hyvistä tarkoituksistaan huolimatta laillistaa osan huonoista käytännöistä ja ajattelun siitä, että joidenkin ihmisryhmien oikeudet ovat heikommin loukattavissa.

Sen sijaan lain lähtökohdana tulisi olla, että riippumatta siitä onko ihminen nuori, vanha, mies, nainen, muistisairas tai epileptikko, pakkokeinojen käytön tarve arvioidaan samoin kriteerein, tapauskohtaisesti, samalta viivalta.

Jos halutaan todella suojella potilaita, on laadittava lastensuojelun tapaan laki heidän suojelustaan, ei heidän oikeuksiensa rajoittamisesta. Suojellemme haavoittuvassa asemassa olevia, kun muistamme että heilläkin tulee olla:

Oikeus tulla kuulluksi.
Oikeus fyysisen koskemattomuuteen.
Oikeus ravitsevaan ruokaan.
Oikeus ulkoiluun.
Oikeus edunvalvojaan silloin, kun hänen vapautensa aiotaan rajoittaa.

Uskon, että terveydenhuollon henkilöstölä on ammattitaitoa potilaan suojeluun: kykyä empatiaan, toisen asemaan asettumiseen, kunniottavaa aitoa kohtaamista – halua ymmärtää. Suomessa on paljon hyvää ja erinomaista hoitoa, mutta niukat resurssit sanelevat liian usein hoidon laadun.

Kuule muistisairaan tuska kuulevalla korvalla

Lain valmistelussakin on tuotu esiin ennakoivat

vat keinot, joilla voidaan vähentää tarvetta pakkokeinojen käytölle, ja valmistelussa tulisi antaa suurempi rooli näille ratkaisuille. Ensinnäkin on tärkeää ymmärtää hoitotyössä esimerkiksi muistisairaahan ahdistusta. Sille on aina syynsä ja se on potilaalle itselleen todellista. Kun 90-vuotias muistisairas nainen ahdistuu yhtäkkiä siitä, että on unohtanut hakea lapset koulusta, hänen tuskansa on todellinen - hänelle. Sen pitäisi olla sitä myös muille. Aliarvioiva hyssyttely tai asioiden todellisen laidan toistaminen ei auta laimentamaan muistisairaahan hätää. Sen sijaan liikkeelle lähtö tai lapsista kertominen vie ahdistuksen pois, eikä se pääse yltymään turhautuneeksi käytökseksi.

Laita nimesi kansalaisaloitteeseen

Ennakoiviin keinoihin kuuluu myös fyysisen ympäristön suunnittelu. On mahdollista rakentaa paikkoja, joissa spiraaliset liuskat kiertävät kahden kerroksen välillä, paikkoja joissa samankaltaiset spiraalipolut kiertävät riittävän suuressa aidatussa puutarhassa ja jonne on sään salliessa avoin pääsy. On mahdollista kehittää aidatussa isossa puutarhassa olevien omakotitalojen kaltaisten pienyksiköiden ryhmiä, erilaisia ratkaisuja, joissa ihminen ei koe liikkumistaan rajoitetuksi. Tällaisia malleja löytyy paljon, jos niitä halutaan suunnittelussa ja rakentamisessa käyttää. Ulkoilu ja liikunta ovat keskeinen osa hyvinvointia. Tämä oikeus on taattu vangeille, kuten pitääkin. Miksi ei siis muistisairaille kaikissa hoitopaikoissa? Liikkumisen rajoittaminen on perusoikeuksien rajoittamista.

Terveydenhuoltohenkilökuntaa ei tule asettaa vaaraan arvaamattomien potilaiden hoidossa eikä muistisairaita ajeta harhailemaan ulos pakkaseen. Mutta meillä on jo olemassa lainsäädäntö, joka mahdollistaa puuttumisen sellaisissa tilanteissa, joissa ihminen on vaaraksi itselleen tai ympäristölleen.

Ikäinstituutti on laittanut alulle kansalaisaloitteen, jossa vaaditaan laitoksissa asuville oikeutta tunnin mittaiseen ulkoiluun päivässä. Aloite vaatii taakseen 50 000 tukijaa. Kun seuraavaksi vedät keuhkot täyteen kirpeää pakkasilmaa, mieti miltä tuntuisi elää ilman sitä kuu-kaudesta ja vuodesta toiseen.

SIRPA PIETIKÄINEN
europarlamentaarikko

TODISTUS

Varta vasten kutsuttuina ja yhtä aikaa saapuvilla olevina todistamme, että tunnemme *Etinimi Sukunimi*, on tänään terveellä ja täydellä ymmärryksellä sekä vapaasta tahdostaan ilmoittanut, edellä olevan sisältävän hänen tahtonsa ja hän on sen omakätisesti läsnä ollessamme allekirjoittanut.

paikka ____ päivänä ____ kuuta 2014

Etinimi

Sukunimi

Etinimi

Sukunimi

HOITO KUNTOON Senioriliikkeen arvostustakuun avulla

Viime heinäkuun alussa tuli voimaan nk. vanhushuolovelvollisuuslaki. Se tulee voimaan asteittain vuoden 2015 alkuun mennessä. Sen toteuttamiseen varattiin määrärahoja 160 miljoonaa euroa. Marraskuussa 2013 ns. rakennepaketin yhteydessä vanhustenhuollon määrärahoja leikattiin kuitenkin 300 miljoonalla eurolla. Tavoitteena on siirtyminen laitoshoidosta yhä enemmän kotihoidon.

Vaikka laki vanhushuolvelvusta on saatu voimaan, emerita professori **Sirkka-Liisa Kivelän** osoittamat ongelmat eivät poistu nopeasti. Kuntien talousvaikeudet hankaloittavat edelleen vanhusten elämää, hoitoon pääsyä ja palvelujen saamista.

Monet eivät tiedä oikeuksiaan. Tuntuu siltä, että avun tarpeessa olevalla pitäisi olla suoraan ammattitaitoa avun hakemiseen. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto ovat antaneet useita iäkkäiden ihmisten palvelujen kehittämistä koskevia laatusuo-

situksia, ja niitä uudistettiin viime kesänä.

Yksi ongelma on, että niin lainsäädännössä kuin hoitosuosituksissakin vanhoja ihmisiä tarkastellaan toiminnan kohteena, puhutaan ylhäältä alas.

Suomen Senioriliike ry on laatinut ruotsalaisen esimerkin pohjalta Arvostustakuun. Sen tarkoituksena on kertoa selvällä suomenkielellä, mitkä ovat vanhuksen oikeudet ja minkälaisia palveluja vanhukselle luvataan.

Arvostustakuussa kerrotaan myös, mitä velvoitteita vanhushuolvelvollisuus asettaa hoitajille. Arvostustakuusta on omat versiot kotihoidon ja ympärivuorokautista laitoshoidon var-

Suomen Senioriliike toivoo, että Arvostustakuu otetaan laajasti käyttöön niin ikä ihmisten itsensä, omaisten, kuntien kuin hoitajienkin keskuudessa.

LOYDÄT ARVOSTUSTAKUUN TÄÄLTÄ:
www.senioriliike.fi

Tuiki tärkeä itsemääräämisoikeus



Ritva Määttänen (sininen pusero) Senioriliikkeen keskustelutilaisuudessa, jossa europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen puhui vanhusten asemasta perusoikeusnäkökulmasta.

Maria Karjalainen kertoo liittyneensä Senioriliikkeeseen saadakseen tietoa.

Olen yhtä utelias kuin poikani pikkupoika ja pyrin käymään kaikissa Senioriliikkeen tilaisuuksissa. Liityin jäseneksi, jotta osaisin ajaa omia etujani. Jos ei itse itseään puolusta, niin ei sitä tee ehkä kukaan mukaan. Olen ollut jäsen 3-4 vuotta ja jakanut Senioriliikkeen esitteitä lähipiirissäni. Olen jättänyt niitä myös lähikauppaan.

Äitini sairastui muistisairauteen. Hän asui omakotitalossa eikä lopulta löytänyt takaisin kotiin. Naapuri auttoi hänet omalle ovelle. Hän muutti palvelutaloon ja myöhemmin hoitokotiin, jossa hänellä oli oma huone. Hän viihtyi siellä oikein hyvin. Hain hänet kerran viikossa luokseni. Äiti pakkasi kenkät, papiljotit, meikit mukaansa ja oli luonani yön. Hän palasi mielellään seuraavana päivänä hoitokotiin.

Olenko onnellinen. Kyllä niin voi sanoa. Olen leppoisa, höpöttäjä, iloinen ihminen, viihdyn seurassa. Minulla on hirveästi ystäviä, vanhoja työkavereita ja viljelypalstakavereita. Iso lauma tekee minut onnelliseksi.

Ritva Määttänen on ollut Senioriliikkeen jäsen melkein alusta asti. Ystävä antoi vinkin, ja hän liittyi tämän ehdotuksesta. Ritva on käynyt Senioriliikkeen esitelmätilaisuuksissa aina, kun niitä on ollut.

Just se kiinnostaa ja on tärkeää, kun tuodaan esille näitä meidän asioitamme. Me kaikki vanhenemme eri tavalla ja olemme erilaisia. Epätasa-arvoinen kohtelu harmittaa.

PUHEENJOHTAJALTA



Vuonna 2038....täytin juuri 90

Istun naapurini kanssa pihalla. Tämä on elämää. Nostamme lasin kuohuviiniä. 90-vuotispäiväni on vietetty tänään korttelipihallamme. Mukana oli runsaasti väkeä. Jokainen toi eväitä. Nyt puimme juhlien antia.

Kotimme sijaitsevat eräänlaisella kampuksella - talot ovat korttelipihan ympärillä. Asumme senioritalossa. Naapurustossa asuu koko kirjo ihmisiä vauvoista vaareihin. Nyt lapset kiipeilevät leikkiliteineissä - vatsat täynnä synttäräkakkua. Yhden pojan isä tuo meille kaupasta painavampia tavaroita kuten maitoa. Parasta pihassa on korttelikeittiö, jossa paistamme makkaraa ja pidämme kutsuja.

Talossamme asuu pariskuntia ja meitä sinkkuja. Kun muutin tänne 15 vuotta sitten, en tuntenut ketään. Tuntui yksinäiseltä. Mutta kappas vain, meillä on palvelusäännöitsijä, joka tutustuttaa toisiin asukkaisiin. Hän järjestää tapahtumia, jumppaa, auttaa löytämään apua erilaisiin pulmiin, huolehtii asukkaiden elämää helpottavista ja ilahduttavista palveluista. Näköpuhelinyyhteyteni kotipalveluun, terveyskeskukseen ja sukulaisiin tuotti aluksi pulmia, mutta palvelusäännöitsijä löysi avun.

TERVEYSASEMALLE saa yhteyden näköpuhelimella ja tilittavalla pikkubussilla pääsee vastaanotolle. Apteekki ja terveysasema ovat vierekkäin, asemalla toimii seniorineuvola ja sairaalan yhteydessä senioriklinikka. On siis asiantuntemusta terveydenhoidosta, kuntoilusta ja sairauksista. Neuvolapalvelut ovat ilmaiset, mutta senioriklinikalla veloitetään asiakasmaksu.

Tilasin kotipalveluista lääkejakelun ja terveyden seurannan. Olisihan sieltä voinut saada muitakin palveluja, mutta hyväkuntoisena jaksan mennä palvelukeskukseen jumppaan ja laulamaan karaokea.

Joskus käyn naapurini kanssa ostoskeskuksen ravintolassa. Palvelutalossakin on ravintola, josta saa hyvää kotiruokaa, hinnat ovat kohtuullisia. Kotipalvelusta sain ruokaa kotiin, kun olin toipilaana sairaalareissun jälkeen.

Pidän musiikista, swing, jazz ja klassinen musiikki ovat parasta. Käyn ystäväni kanssa konserteissa. Väliajalla on mukava ottaa kahvit tai lasit viiniä. Konsertti kirjoittaa myös keskustelua. Konserttitalon rollaattori-paikat ovat hyvät. Kaiteita on kaikkialla, portaita ei tarvitse kulkea.

Luen kirjoja. Näön heikkeneminen on vaivannut, mutta onneksi luku-laitteiden tekstiä voi suurentaa, joten lukeminen onnistuu. Ostoskeskuksen kirjastossa on mukavaa jutella ihmisten kanssa.

Olen joutunut muutaman kerran sairaalaan. Palvelu on hyvää, hoitajat ovat ystävällisiä, eikä heillä ole kiire. Lähetin heille kiitokseksi suulaasian.

MUISTELEN AIKOJA, jolloin jäin eläkkeelle. Lehdet olivat täynnä kauhujuttuja vanhustenhoidon puutteista. Kerrottiin, että laitosten asukkaat eivät pääse ulos ja joutuvat makaamaan pissavaipoiissaan. Kennelläkään ei ollut aikaa ottaa huomioon vanhusten omia tarpeita. Pelkäsinkin itse joutuvani samaan tilanteeseen, mutta asioita on saatu muutettua. Ikäihmisten järjestöjen yhteistyö on kantanut hedelmää.

Eräs ystäväni asuu palveluasunnossa, jossa on 24-tunnin hoito. Hänellä on pieni ja viihtyisä asunto. Yhteisissä tiloissa seurustellaan kavereiden kanssa. Kaikki on kuin kotona, jokainen elää omaa elämäänsä, mutta kuitenkin yhdessä. Syödään silloin, kun on nälkä, ja valvotaan kun siltä tuntuu. Joskus joku pyrkii karkaamaan yöllä ulos, mutta onneksi piha on aidattu. Ystäväni ulkoilee ja kävelee rollaattorin avulla joka päivä. Hänen mielestään on kiva, kun nuoret urheiluseuran jäsenet käyvät ulkoiluttamassa ja seurustelemassa. Talon palveluomäntä organisoi ulkoilua ja retkiä järjestöjen kanssa. Minäkin haluan sinne, kun on se aika.

Tämä on elämää!

Eeva Kainulainen
puheenjohtaja



Kiehtova vanhusystävällinen kaupunki aktivoi

Tiiviisti rakennettu korttelikeskus kattaa miellyttävät ja valoisat asunnot, viihtyisät pihat, pikkukauppoja ja -ravintoloita, leikkipaikkoja sekä puistoa olosuhteiden mukaan, jotka kaikki kutsuvat ihmisiä asumaan ja viihtymään. Näin lasten, vanhempien ja vanhusten keskinäiset tapaamiset tapahtuvat luontevasti ja onnellisissa merkeissä.

Arkkitehti **Maria Klemetz** Aalto-yliopistosta pohtii väestöllisen muutoksen vaikutuksia: nouseeko perheen, ystävien ja yhdessäolon arvostus vanhusikäluokan myötä. Muuttavatko he maailman? Ihmisten vaikuttimet ohjaavat yhteiskuntaa.

Edellytykset positiiviseen vanhuuteen
Aktiivisen vanhuuden edellytykset ovat ole-massa, sillä elämme terveempinä ja pidem-pään kuin aiemmin. Se pitäisi vain osata hyö-dyntää jollain tavoin.

Meillä on kuitenkin terveitä elinvuosia vä-hemmän kuin monissa Euroopan maissa, ja viimeisten vuosien vaativaa hoitoa edellyttä-vä sairastelu on pidempi. Parhaassa eli Ruot-sissa on viikon saattovaihe, meillä se kestä-nee kuukausia, vuosiakin. Puhumme pitkästä kuolemasta, joka on julma vanhuksille ja kal-lis kansantaloudelle.

Tehoton kuntoutus
Laitosjärjestelmämme on paisunut, koska sinne joutumisen syihin, itse sairauteen ja siihen, ettei vanhus selviydy omassa ympä-ristössään, ei ole puuttuttu. Vanhuksia ei kun-touteta niin hyvin, että he selviytyisivät vaja-vaisuuksineen tuen avulla kotona.

Omatoimiseen selviytymiseen vaikutta-vat fyysinen terveys, sekä se, että voi käydä ruokakaupassa ja tavata muita ihmisiä. Fyysisen, sosiaalisen tai psyykkisen kunnan rap-peutuminen vaikuttaa muuhunkin toiminta-kykyyn. Tämän takia fyysisen selviytymisen edellytykset, esimerkiksi kodin esteettömyys ja wc-tukikaiteet, eivät riitä, vaan on varmis-tettava sosiaalisen arjen mielekkyys, kuten muiden ihmisten tapaaminen vaikka kau-passa tai pubissa. Vanhus jaksaa kävellä rolaattorilla ehkä vain 150-200 metriä, joten on huolehdittava siitä, että paremman tulevai-suuden takajiksi on lyhyiden etäisyyksien kaupunkieja ja korttelikeskuksia.

Sairaanhoitoon 17 minuuttia päivässä
Laitosjärjestelmä on kallis, koska se hoita-essaan pitkäaikaispotilaita luo toisen palve-lujärjestelmän olemassa olevien kaupunki-palvelujen päälle. Laitos sijoitetaan halvalle maalle keskustan ulkopuolelle, jolloin se on kaupunki toisen kaupungin yhteydessä. Huo-neet mitoitetaan sängyn mukaan, jolloin luonteva liikkumistila puuttuu, ja vanhuksen kunto rapautuu. Laitokseen tuotetaan ruoka-huolto, arkiviihdykettä ja valvontaa normaalin kaupunkielämän, kortteliravintolan ja so-siaalisen naapurikontrollin lisäksi.

On kohtuutonta ajatella, että sairaanhoi-tajien olisi hoitotyön lisäksi tuotettava elämä potilaille.

Löysän kaupunkirakenteen uhrin
Suomeen ei ole luotu vanhusystävällistä kaupunkitilaa, jossa palvelut ovat lähellä ja kaupunki sopii ihmisten tapaamisiin ja arki-elämään. Löysästi rakennettu kaupunki on tiivistettävä, jotta van-hukset voivat elää oma-toimisesti. Tämä koskee erityisesti löysän keskusta-alueen maalauskuntia, joi-den toimet on viety valitretavasti toiseen suuntaan, ja on huononnettu ja jopa tu-hottu kävelymatkan päässä olevia palvelu-keskittymiä.

Vanhusten pitäminen hoidokkeina laitok-sissa on kallis ja epäinhimillinen tapa hoitaa löysän kaupunkirakenteen uhreja. Paranta-malla ja tiivistämällä kylien ja kaupunkien keskuksia voimme kääntää uhan mahdolli-suudeksi. Alueiden, joissa tapahtuu ihmis-ten kanssakäymistä, on todettu sekä kasvat-tavan asukasmäärää että lisäävän taloudellista toimintaa. Saadaan kauppoja ja muuta akti-voitumista, kun on paikkoja, joissa ihmiset

tapaavat toisiaan. Näin toimien esimerkiksi talousvaikeuksien kanssa kamppailevat kun-nat voisivat kääntää suunnan parempaan.

Vanhuselämän urbaanit tukirakenteet
Kaupunki voidaan tiivistää pienimittakaa-vaisesti, esimerkiksi sopivat tiivis Vanha Porvoo ja Kristiinankaupunki, joiden asu-kastiheys lähenee Helsingin Kalliota, tai suu-remmassa mittakaa-vassa, kuten osassa Helsingin uutta Jät-käsaarta tai Kalasata-maa. On tapa kumpi tahansa, kaupunki- tai kyläkeskustassa tulee olla tarpeeksi ihmi-siä avuksi.

Palvelutalon asukkaat ovat 90 prosenttia ajastaan yksin. Vanhustenlaitokset ovat yleensä suljettuja.

Epämuodollinen ja kiireetön kaupunkitila edesauttaa ihmisten välistä kanssakäymistä. Näitä ihmisten liikkumisen ohjausjärjestelmiä on rakennettu kaupunkieihin, toisinaan tavoit-teita tuhoten, hyvissä esimerkeissä edistään. Kaupungit tulee arvioida kriittisesti, rakentaa

ONGELMA: TEKNINEN TOIMIVUUS ASETETAAN VIRHEELLISESTI ITSE TILAN TOIMIVUUDEN EDELLÄ
- teknisen toimivuuden tehtävä on tukea taustalla, ei viedä pois itse toiminnan toteutumisen edellytykset

PALVELUTALON ETUPIHALLE ON TOTEUTETTU PYSÄKÖINTI, IHMISET EIVÄT OLE ETUSIJALLA (VAASA)
PIHALLA NOLLABUDJETILLA TOTEUTETTU KATSOMO JA KORIPALLOKENTTÄ NUORILLE PALVELUTALON VIERESSÄ.

ONGELMA: PIENI HUONE
ei mahdollista normaalia arkea=passivoi

LAIHIAN VANHAINKOTI (n. 7 m² + kph)
LUND, ARKKITEHTIKILPAILUEHDOTUS TRYGGHETSBOENDE (n. 35 m² + kph)

ONGELMA: ARKIELÄMÄN POIS SIIVOAMINEN
- huonekalut kielletään, jotta voidaan siivota tilat, joita kukaan ei ilman huonekaluja käytä

PALVELUTALO ONNENKAIVO, KÄYTÄVÄ (VAASA)
VANHUSTEN ASUINRAKENNUS, KÄYTÄVÄ (USA)

ehkä täydemmiksi sen valossa, sopivatko ne paikoiksi, joissa edistetään vanhusten arkea ja omaa selviytymistä. Kaupunkien perusteellinen uudelleenarviointi on hyvä aloitus. Tek-niset järjestelmät ovat lisämauste.

Hyvä kaupunkitila on niin tiivis, että siel-lä on ihmisiä ja palveluilla tarpeeksi asiaka-ita. Tiivistäminen sujuu rakentamalla kau-punkien ja kylien keskustoihin vanhusten elämää tukevia, houkuttelevia kortteleita, joi-den asunnoissa voi asua myös nuorempaa vä-keä. Siten edistetään sukupolvien välisiä ta-paamisia.

Vanhusten omatoiminen eläminen lähe-dän alentuneella liikkumiskyvyllään on lähes mahdotonta, ellei asuinympäristöä muuteta niin, että se kutsuu lähipalveluineen ja koh-

taustiloineen. Myös asumisen sujuminen on mahdollistettava. Asuintalojen lähiolojen tu-lee houkutella asukkaita ulos. Yksinäisyys on eräs masennuksen aiheuttaja, ja masennus vaikuttaa tutkimusten mukaan fyysisten sai-rauksien yleistymiseen.

Kylässä tai kaupunginosassa keskeises-ti sijaitseva vanhustenpalvelujen korttelikeskus yhdistää normaalia asumista ja palvelu-asumista, ja maantasokerrokseen keskittyvät avoimet tilat ja palvelut houkuttelevat. Ihmi-set luovat toimintaa, joka on itsessään viih-dettä vanhuksille. Laitoskeittiön sijaan kort-telissa on ravintolaita.

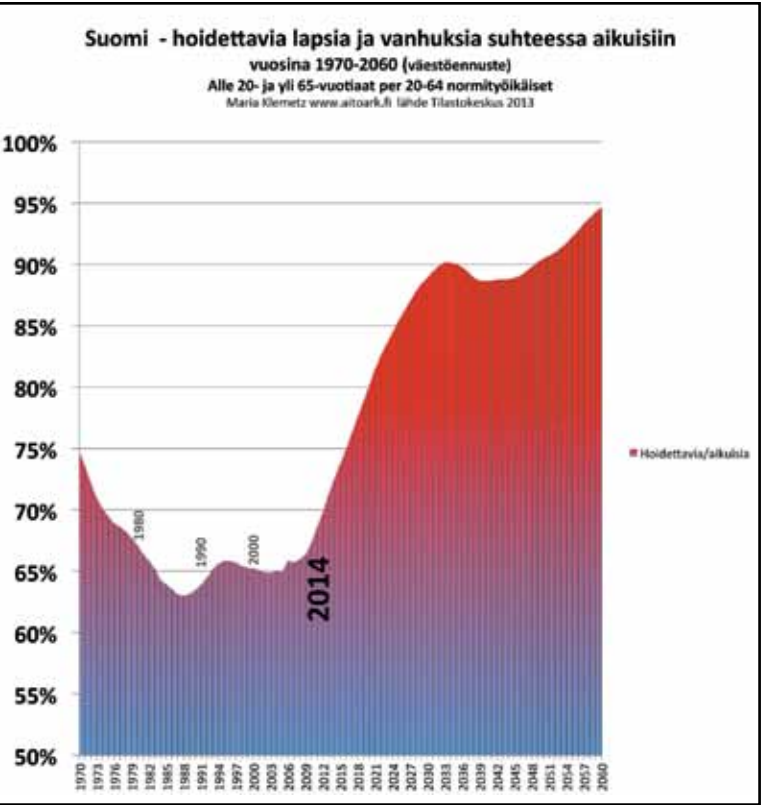
Vanhus arkielämän johtajaksi
Kuntoutuksen tärkeyden lisääntyessä jou-

dutaan miettimään, miten ihmiset saadaan kuntoutumaan itse. Ellei vanhuksille pystytä tarjoamaan elämää, joka on houkuttelevaa, kiinnostavaa ja jossa on tavoitteita huomis-el-le, omaehtoinen kuntoutuminen jää. Onkin keksittävä aitoja innostajia.

Korttelikeskuksessa ei luoda keinotekoista arkielämää vanhuksille. Ihmisvirtojen kul-ku ja tapahtumat suunnitellaan niin, että ne ovat osa rakennusta ja sen tuottamaa palve-lua. Asukkaat voivat seurata tapahtumia tai osallistua niihin oman tahtonsa mukaan. Kun tilat ovat järjeviä ja toimivia, vanhus voi olla muiden arkielämän tuottaja ja johtaja.

MARIA KLEMETZ
arkkitehti ja väitöskirjatutkija
Aalto-yliopistossa

VANHUKSIA SUOMESSA
• Vuonna 2014: 1 yli 75-vuotias/1 työikäinen
• Vuonna 2040: 2 vanhusta/1 työikäinen



Huollettavien määrä suhteessa työikäisiin kasvaa. Ennusteiden mukaan lasten ja työikäisten määrä säilyy lähes muuttumattomana, joten muutos tulee vanhusikäluokien kasvusta.

Vanhusystävällinen ympäristö kutsuu lähipalveluineen ja kohtaamisiin ohjaavine tiloineen.



Ikääntymisen itsessään ei tarvitse merkitä sairauksia, mutta monet vuosikymmenien kuluessa aiheutuneet elimistömuutokset altistavat vanhan ihmisen sairauksille ja herkistävät lääkehaitoille. Kun elimistön muutosvaikutukset ymmärretään, osataan hoito säätää oikein.

Monet vanhenemisilmiöt mielletään valitettavasti lääkitystä vaativiksi sairauksiksi, esimerkkinä 90-vuotiaana alkanut nimien unohtelu. Satunnainen nimikato korkeassa iässä ei ole vaivan merkki. Lääkehoitoa arvioitaessa on pidettävä mielessä, että muistin palauttavaa lääkettä ei ole, on vain muistisairauden etenemistä hidastavia valmisteita. Erittäin hauraiden vanhusten kohdalla kannattaa pohtia, aiheutuuko lääkkeistä enemmän hyötyä vai rasitusta. Joskus muistilääkkeen käytöstä luopuminen kohentaa ihmisen elämänlaatua, lisää levollisuutta ja vähentää käyttöoireita.

Lääkitys tarkistettava vähintään vuosittain
Hallitsematon monilääkitys on voinut kehittyä monesta syystä. Ihminen on esimerkiksi saattanut olla usean tahon hoidettavana, ja uuden vaivan ilmettyä hän on saanut uuden lääkkeen. Saman-

kaisesti tiedot hänen jo käyttämistään lääkkeistä voivat olla puutteelliset.

Joskus näkee, että tietty lääke saattaisi olla tarpeen, eli ongelmana on puutteellisen lääkehoito. Iäkäs henkilö voi kokea ja sietää kovia kipuja, mutta kipulääkitystä ei ole joko määrätty tai annos on alhainen. Sattuu niinkin,

että on yhdistelty väärin kipulääkkeitä, eikä yhdistelmä toimi.

Ongelmallisen suuret lääkeannokset selittyvät joskus siten, että vanhuksen lääkitystä on jatkettu pitkään, mutta iän karttumista ei ole otettu huomioon. Tai iso annos aiheuttaa sivuvaikutuksia, joita ei osata tulkita lääkityksen aiheuttamiksi, ja vaivoja hoidetaan taas uusilla valmisteilla.

Lääkkeillä on sivuvaikutuksia ja monilla haitallisia yhteisvaikutuksia. Lääkärin pitääkin lääkettä määrätessään kertoa haitoista. Esimerkiksi kolesterolilääkkeet voivat aiheuttaa voimattomuutta, lihas- ja nivelkipuja, muistin heikkenemistä, päänsärkyä ja lihaskouristuksia.

400 vanhuksille soveltuvaa lääkettä
Nettisivuilla www.fimea.fi esitellään noin neljäsataa yleisesti käytettyä lääkettä, jotka maamme johtavat asiantuntijat ovat arvioineet vanhuksille soveltuviksi. Kaikille avautuvat sivustot tukevat 75 vuotta täyttäneiden ihmisten päätöksentekoa ja edistävät lääkitysturvallisuutta.

Päällekkäislääkitystä tapahtuu esimerkiksi siten, että henkilö käy yksityisvastaanotolla ja saa lääkkeen, joka hänellä on entuudestaan mutta eri kauppanimellä. Tältä vältytään, jos potilas näyttää aina lääkärille tarvitsemiensa lääkkeiden reseptit. Kipulääkityksessä on voinut käydä siten, että lääkäri on määrännyt tulehduskipulääkkeen reseptillä, ja asiakas on ostanut saman ryhmän lääkkeen ilman reseptiä, ja käyttänyt näitä yhtä aikaa tietämättä

päällekkäisyydestä.

Haittaa voi koitua, jos henkilöllä ei ole tarpeeksi tietoa lääkkeistä, kuten otetaanko se säännöllisesti, kuureina vai tarvittaessa. Joskus lääkettä otetaan vähän tai liikaa, tai käyttö voi unohtua. Lääkepakauksen käsittely ei ole aina helppoa, eivätkä keuhkoihin hengitettävät rohdot mene oikeaan paikkaan, vaan aiheuttavat vaivoja suussa ja nielussa.

Nukahtamislääkkeitä ei ole olemassa

Vanhuksen diagnoosilista on ehkä pitkä. Jos kaikkia sairauksia lääkittään Käypä hoito -suositusten mukaan, hauraan ihmisen kyky liikkua voi lamaan-tua, tai sattuu jotain pahempaa. Meillä ei ole Käypä hoito -suosituksia ikäihmisille, vaikka he käyttävät eniten lääkkeitä. Esimerkiksi Hollannissa on vuosien ajan ollut viralliset ikäihmisten lääkitystä koskevat ohjeet sekä tarkka ohjeistus psyykenlääkkeiden käytöstä.

Varttuneet ihmiset käyttävät psyykenlääkkeitä kolminkertaisen määrän muihin pohjoismaihin verrattuna, mutta unilääkkeiden käyttö on vähentynyt, melatoniinin lisääntyminen. Unilääkettä ei pidä ottaa joka ilta, vaan enintään kolmena iltana viikossa. Näin se ei menetä tehoa eikä aiheuta riippuvuutta.

Psyykenlääkkeiden käyttöä ei saa lopettaa äkillisesti, vaan valvotusti lääkärin suunnitelman mukaisesti. Elimistön on saatava aikaa tottua uuteen tilanteeseen. Äkillinen lopettaminen voi olla hengenvaarallista ja aiheuttaa kärsimystä.

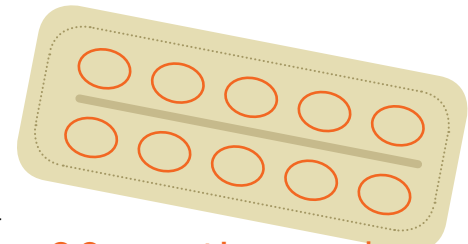
Sydän- ja verisuonitautien ja diabeteksen lääkehoito

Ikäihmisten verenpaineen ja diabeteksen yllähoitaminen on yleistä. Hollantilaisten suositusten mukaan varttuneiden systolisen verenpaineen alaraja on 140 mmHg, ihannepaine välillä 140–160 mmHg. Alhainen verenpaine aiheuttaa monia ongelmia, sillä verisuonet kovettuvat iän myötä myös aivoissa. Silloin tarvitaan painetta, jotta aivot saavat riittävästi sokeria ja muita ravinteita. Myös munuaisten toiminta kärsii alhaisesta verenpaineesta. Hollantilaiset asiantuntijat suosittelevat, että verenpainelääkitys lopetetaan esimerkiksi vakavan kumetaudin ajaksi. Matalla verenpaine aiheuttaa toisinaan sekavuutta ja muistihäiriöitä, huimausta ja kaatumista, ja kolesterolilääkkeen samanaikainen käyttö heikentää lihasten kuntoa ja aiheuttaa voimattomuutta.

Meillä käytetään paljon beetasalpaajia ja nesteenpoistajia. Ikäihmisten diabeteksen hoidossa on noudatettava varovaisuutta. Sokeritasapainosta kertovan sokerihemoglobiinin laboratoriarvoja ollaan onneksi nostamassa. Liian matala verensokeri voi olla vaarallista sekä aiheuttaa elämänlaadun ja kunnon heikkenemistä.

Lääkkeet on otettava oikeaan aikaan

Henkisen suorituskyvyn heikkenemiseen käytetyt muistilääkkeet virkeyttävät, joten illalla otettuina ne altistavat unettomuudelle. Kun ne voivat vauhdittaa virtsarakon ja suolen toimintaa, ihminen ei voi käydä levolle. Verenpainetta alentavat rohdot sekä pitkävaikutteiset nitroyhdisteet saat-



90-vuotias vanhus ei ole muistisairas, vaikka alkaisi unohtaa nimiä.

tavat alentaa liikaa yöllistä verenpainetta, joten aivot kärsivät sokerin ja hapen puutteesta, nukahtaminen estyy ja yönunen laatu heikkenee. Kyseiset verenpainelääkkeet on hyvä ottaa aamulla, viimeinen annos iltapäivällä.

Aptekeissa autetaan esimerkiksi lääkkeiden nielemisongelmissa. Kaikkia tabletteja ja kapsleita ei pidä rikkoo ennen nielemistä, sillä rikkomisesta voi seurata lääkeaineen vaarallinen yliannos, kun rikottu lääkevalmiste pääsee liian nopeasti elimistöön.

Lääkehoidossa pitää aina arvioida kokonaisuus ja kuunnella vanhuksen mielenpitoja. Monesti sairaudet etenevät omaa tahtiaan, ja muuttuvat oireettomiksi, jolloin oireenmukainen hoito voidaan purkaa. Hoitoa ohjaa myös elinajan odote: on eri asia aloittaa lääkitys 85–90-vuotiaana kuin 50–60-vuotiaana.

ALLI PUIRAVA
lääkehuollon lehtori, ProEdu Oy
LISÄÄ AIHEESTA: www.proedu.fi



IKÄÄNTYNEIDEN PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖN -sivusto
sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöille, läheisille ja ikääntyneille

www.a-klinikka.fi/tietopuu/ika-paihteet-ja-mieli

Löydät sen myös A-klinikkasäätiön [www-sivujen kautta](http://www.sivujen kautta) kohdasta Kehittäminen ja tutkimus ja Tietopuu teema-alueet.

Ikääntyneiden päihde- ja mielensterveystyön teemassa tarkastellaan ikäeettisiä ja ikäerityisiä ja psykososiaalisia toimintatapoja tukea vanhuksen toimijuutta ja osallisuutta. Sivustolla on mm. puheeksiottoon tarkoitettu päihdekortti.

Tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden päihde- ja mielensterveystyön osaamista tutkimustiedon ja käytännölliseen harkintaan perustuvan kokemustiedon avulla.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Asumis-vaihtoehtoja senioreille



Kaikissa taloissamme on arkipäivisin paikalla asukasisännöitsijä, joka huolehtii talon yleisestä turvallisuudesta ja viihtyvyydestä. Hän auttaa ja neuvoo asumiseen ja arkeen liittyvissä käytännön asioissa ja ideoi yhdessä asukkaiden kanssa erilaisia toimintaa.

Senioriasumisoikeusasuntojen hakeamiseen tarvitaan asumisoikeusjärjestysnumero, jonka saa sen kaupungin asuntotoimistosta, jonka alueelta asuntoa haetaan. Asumismuoto sijoittuu vuokra- ja omistusasumisen väliin ja on tarkoitettu yli 55-vuotiaille ja heidän perheenjäsenilleen. Asuminen on riskitöntä ja takaa elinikäisen asumisturvan. Oma sijoitus on vain 15 %

asunnon hinnasta, joten suurta henkilökohtaista pankkilainaa ei tarvita. Yli 55-vuotiaisiin ei sovelleta tulo- eikä varallisuusrajaa.

Vuokra-asuntojen asukkaiden valintakriteereinä käytämme ARAn (www.ara.fi) ohjeistusta arava- ja korkotukirajoitteisiin vuokratalohteisiin. Näitä ovat mm. asunnon-tarve ja varallisuusrajat. Vuokraohteisiimme voivat hakea kaikenikäiset, Kalasataman Ässä-kodeissa asukkaat ovat seniori-ikäisiä.

Lisätiedot asiakaspalvelustamme
arkisin klo 9–15, puh. 010 8370 5300.



Senioriasumisoikeus Oy
Aidosti yleishyödyllinen

Senioriasumisoikeus Oy | S-Asunnot Oy | Läntinen Brahenkatu 2 | 00510 Helsinki | info@s-asunnot.fi | www.s-asunnot.fi



S-Asunnot Oy
Aidosti yleishyödyllinen

SENIORIASUMISOIKEUS-KOHEEMME

• Helsinki Jätkäsaari, Kalasatama, Malmi, Myllypuro • Espoon keskus • Vantaa Tikkurila • Kuopio Puijonlaakso • Hyvinkää Martti

VUOKRAKOHEEMME

• Helsinki Alppikylä, Haaga, Kalasatama, Malmi, Viikki • Espoo Muurla, Saunalahti • Tampere Hervanta • Hyvinkää Martti • Vantaa Havukoski



Yhteis-henkilöiden Yritys

Masennuslääkkeet voivat rasittaa muistisairaahan elimistöä ja aiheuttaa käyttöoireita.

Rakkautta se on

Teimme viime kesänä parin viikon Vilppula-reissun, johon valjastettiin perhe, 2 autoa, 2 pyörätuolia, 2 rollaattoria ja 2 kävelykeppiä. Kyläilimme ja meillä kävi tuttuja. Kohtaamiset olivat ihania. Ystävät olivat kaivanneet äitiä ja isää. Edellisestä oppineina teemme taas saman kesäreissun, tytär toteaa.

TEKSTI: RAUNA MURTO JA MINNA RUUSINEN

MINNA: Arjen sujumiseen muistisairaudesta huolimatta vaikuttaa olennaisesti se, että me lapset hoidamme äidin ja isän, 80 ja 86 vuotaa, heidän kotonaan. Olemme jakaneet yövuorot puoliksi siskoni kanssa, ja veli tekee iltapäivä- ja iltavuoroja. Hän auttaa vessassa käynneissä, vaatteiden vaihdoissa, pyykeissä ja raksahommissa.

RAUNA: Minkälainen oli lapsuutesi perhe? Missä asuitte?

MINNA: Vanhempamme rakensivat viisihenkisen perheen talon Espooseen 1950-luvulla, laajennus oli vuorossa myöhemmin. Pihalta pääsi hiihtoretkille ja kuutamokävelyille. Teimme usein pikkuretkiä ja ajelimme isän kotiin Vilppulaan.

RAUNA: Oliko äitisi kotona vai töissä? Miten kuvailisit häntä?

Oliko lapsuutesi onnellinen?

MINNA: Äiti menetti oman äitinsä 14-vuotiaana. Siksi mietinkin, miten hän on osannut olla niin hyvä, tukeva ja kannustava. Isä ja äiti ovat suhtautuneet hyvin lapsiinsa. Kotiapulainen helpotti arjen rullaamista.

Tutkijaaitimme on ollut aina lempeä ja rauhallinen, tasoitaja, joka ei huutanut. Perheemme on tasa-arvoinen ja toisiaan kunnioittava. Ketään ei ole jätetty yksin.

Oli tapahtunut jotain outoa

RAUNA: Missä iässä äidissäsi alkoi näkyä jotain normaalista poikkeavaa? Tajusitkeko pian, mitä oli tapahtumassa?

MINNA: Kymmenisen vuotta sitten huomasi äidin kanssa elokuviin, mutta häntä ei kuulunut treffipaikalle. Soitin isälle, jonka mukaan äiti oli lähtenyt ajoissa naapurien kyydillä kaupunkiin. Satoi edelleen, kun löysin äidin elokuvateatterin rappusilta. Aloimme epäillä Alzheimerin tautia, mutta ei ollut helppo saada äitiä tutkimuksiin. Sitten veljeni sairastui ja joutui aluksi pyörätuoliin. Kun sanoin äidille, että selvitetäänkö samaan syssyyn koko perheen vaivat, hän suostui. Nykyisin käymme joukolla äidin lääkärillä kuulemassa, kysymässä ja tukemassa.



Vanhemmat aamiaisella helmikuuisena aamuna.

RAUNA: Tuskastuiko hän? Muistisairautta käsittelevän Edelleen Alice -kirjan päähenkilö eksyi tutulta reitiltä yliopistosta kotiin. Kokemus herätti pelkoa. Voisiko hän toimia edelleen professorina yliopistossa?

MINNA: Äiti koetti piilotella muistamattomuuttaan. Tavarat hukkuivat, hän rupesi eksymään. Hän lähti ulos huomaamattamme, ja poliisi toi hänet kahdesti kotiin. Välillä äiti kärsi ja häpesi tilaansa. Hän saattoi maata puhumatta sängyssä, silmät kiinni ja suu tiukkana viivana, kuin paeten.

Seurasi pakkaamisvaihe, jolloin äiti oli lähdössä kotiin. Hän pakkasi kassinsa, meni isän autoon istumaan eikä tullut pois. Kä-

Olemme jakaneet hoitovuorot siten, että kaikki saavat aikaa olemiseen ja omiin menoihinsa.

OMAI SHOITAJAN TUNTEMUKSIA:

Elämä on kuin viimeistä valssia

- Sain lahjaksi teatterilipun. Näytöksen alettua en tiennyt, itkeäkö vai nauraa. Viimeinen valssi -näytelmä kertoi muistisairaista vanhuksista, helsinkiläinen omaishoitaja Kaija kertoo.

sekosi.

- Viime kesänä äidin muisti katosi. Hän ei löytänyt vessaan ja teki tarpeet vaikka nojatui-
tuolille. Isä ei saanut nukkua, sillä äiti valvoi yöt päivät. Persoonaa tuntui häviävän. Silmät olivat tyhjiä.

Säilytykseen

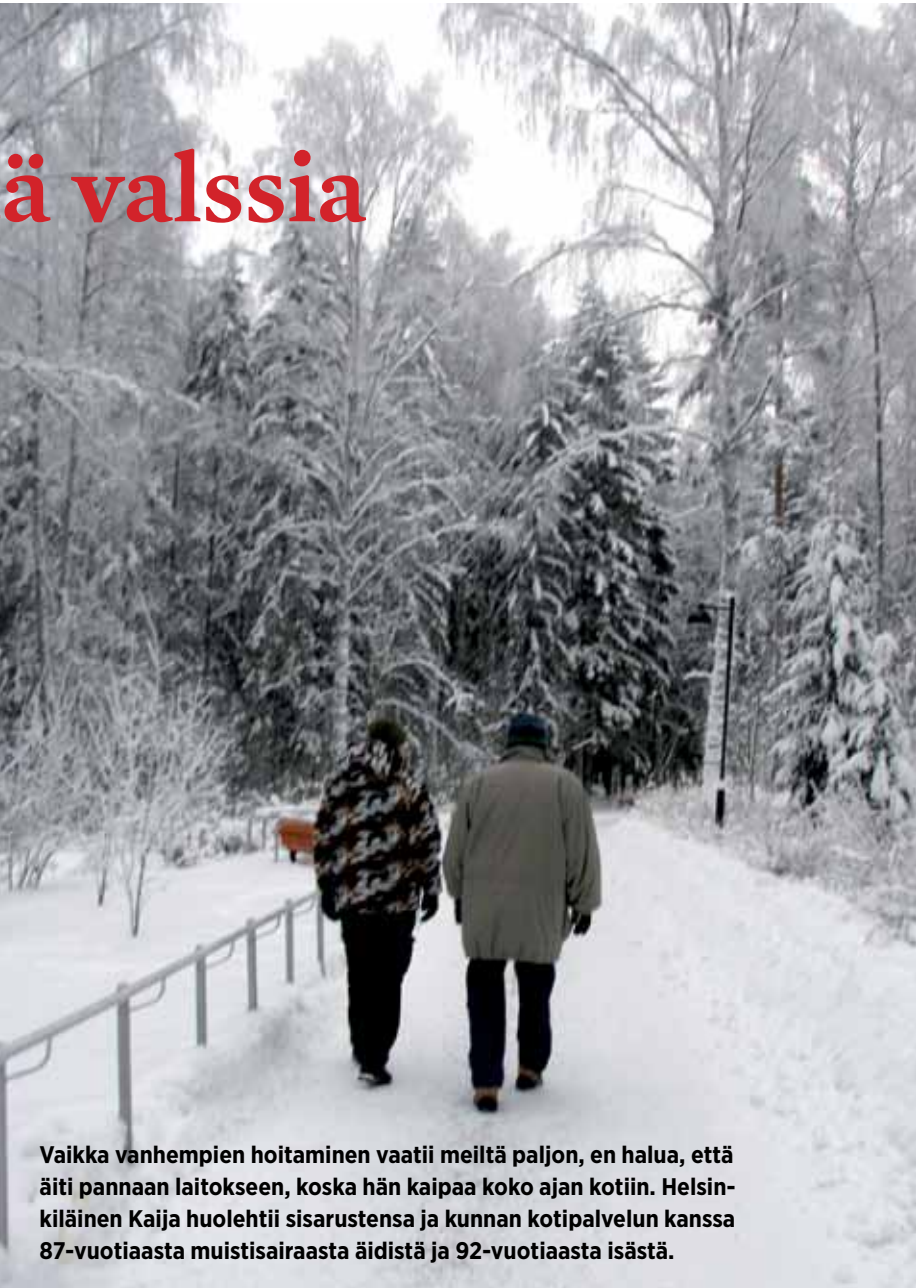
Helsingistä ei löytynyt hoitopaikkaa sekavalle muistisairaalle potilaalle. - Antakaa lisää rauhoittavia ja vieköö kriisipaikalle vanhainkotiin, oli keskussairaalan ohje. Äiti ei päässyt vanhainkotiin, joten hän joutui useaksi kuukaudeksi säilöön terveyskeskussairaalaan. Nyt hoidamme häntä kotona.

- Hain apua muistiongelmiiin. Aikaa kului, kun selvitetiin, mistä oli kyse. Lopulta vaivat todettiin Alzheimerin taudiksi, ja Ebixa-lääkitys auttoi nopeasti.

Joskus muisti toimii

Valitettavasti sairaus etenee. - Äiti ei muista päivää eikä tunne kelloa. Lähes kaikki arjen taidot ovat hävinneet. Viime viikolla hän ei tuntenut miestä, jonka kanssa on ollut naimisissa 66 vuotta. Kiisseli menee voileivän

Emme halua kumpaakaan vanhempamme laitoshoitoon.



Vaikka vanhempien hoitaminen vaatii meiltä paljon, en halua, että äiti pannaan laitokseen, koska hän kaipa-
aa koko ajan kotiin. Helsin-
kiläinen Kaija huolehtii sisarustensa ja
kunnan kotipalvelun kanssa 87-vuotiaasta muistisairaasta äidistä ja 92-vuotiaasta isästä.

vimme maanittelemassa, ja saimme hänet vasta tuntein kuluttua sisälle. Harhoja ilmeni melko lyhyen aikaa.

Äiti ei ole ollut laitoksessa edes yön yli

RAUNA: Miten tauti on edennyt? Onko äitisi ahdistunut?

MINNA: Tauti on edennyt pikkuhiljaa, väliin on mahtunut myös iloisia paluita. Äiti ei niinkään ahdistu enää, mutta hämmennytyy joskus. Yhteiset aamu- ja iltahetket, sekä päivän tapahtumat ovat arvokkaita. Ympärillä hyörivät tutut ihmiset luovat turvaa. Kun äiti sai kolmannen kerran munuaisl-
taan tulehduksen, kömmin hänen sänkyynsä parantamaan oloa. Saman tein isälle kerran, kun tämä untta odottaessaan pyysi, että tulisin viereen nukkumaan.

Äiti ei lähde enää oma-aloitteisesti kävelemään, vaan liikkuu taluttamalla tai rollaattorilla, mutta laulu siivittää kävelyä. Lau-
lamme yhdessä iltalaulun, johon teen joskus sanat lennossa, ja äiti saattaa silti laulaa mukana. Välillä nauramme kippurassa hassuille sanoituksille ja jutuille.

Silmien iloa ei voi tulkita väärin

RAUNA: Omaisista pelottaa yleensä, että muistisairas ei tuntisi heitä. Tunteeko äitisi teldät?

MINNA: Äidin serkku, jota hän hoiti lapse-
na, kävi lokakuussa meillä synttäreillä. Äidin kokema onnen määrä oli käsin kosketeltava. Juhlakuvista ei näy, että hän on muistisairas eikä puhu. Hän oli silmät loistaen mukana jutuissa. Äiti käykin onnen kieroksilla, kun on vieraita tai käydään kylässä, konsertissa tai teatterissa.

RAUNA: Tapaako äitisi mielellään ihmisiä? Miten hän osoittaa tunteitaan?

Nauraa, halua?

MINNA: Äiti rakastaa ihmisiä. Silmät loistavat, kun hän pääsee ihmisvilinään torille tai kuuntelemaan musiikkia. Hän on sosiaalinen ja nautiskelija, elänyt terveesti ja avoimin mielin. Äiti tarttuu joskus hyvän jutustelun jälkeen kummallakin kädellään käteeni, puristaa lujaa, katsoo ja hymyilee. Kun juttelen äidille asioistani, päivän tapahtumista tai vanhoista perhejutuista, äidin katse muuttuu. Hän tuntuu aivan syttyvän, kun puhun jostain tunteella.

Parisen vuotta sitten katsoimme *Katri Helena -musikaalin*. Seuraamalla äidin kasvoja tiesin, ettei ollut turha reissu. Mieskuoron joulukonsertti oli toinen elämys, mutta hienoksi laittautuminen on hyvin tärkeä osa juhlaa. Äitihän käy säännöllisesti kampaajalla.

Vuoropäivinä iso ja pieni laastari

RAUNA: Miten äitisi voi, onko hänellä sairauksia?

MINNA: Äiti on suhteellisen terve. Hänellä on kilpirauhasen vajaatoiminta, ikäviä lääkeallergioita ja toistuvasti pissatu-
lehdus. Vuonna 2011 tehdyillä kaihi-
leikkauksilla saimme äidin kartalle, hän alkoi "lu-

Lempeästi puhuminen ja asioista kertominen luovat turvallisuutta: älä säikähdä, lasken sängynpäädyn, mennään pesulle, nyt tulee lämmintä vettä.

kea", ja television katselusta tuli todellista. Muistisairautta ei ole hoidettu terapialla, vaan Ebixa-lääkkeellä, joka vaihdettiin myöhemmin Exelon-laastareihin. Geriatri **Satu Ahiluodon** kanssa katsomme myös isän voimin ja lääkitykset.

Isä ja äiti saavat vaihtelua, kun taksi vie ja noutaa heidät kahdesti viikossa Villa Fysioon. Siellä on tarjolla aamiainen, kuntosalijumppaa, lounas, lepoa tarvitseville sekä askartelua tai leipomista. Välillä on muiste-
luita, levyraatia, tietokilpailuja yms.

Keskiviikkoinen sambaamme iltapissalle

RAUNA: Pääseekö äitisi vessaan? Muistaako hän, miten puetaan vaatteet päälle?

MINNA: Äiti käyttää vaippaa päivin ja öin. Vaippa yhdistetään lapsiin, joten vaipan väkysyntä oli alussa hankalaa, mutta puhuminen siteistä ei tuntunut alentavalta. Vessaan istumiset, sekä sänkyyn ja autoon menot sujuvat humpakkäänöksellä. Otan tiiviin ha-
laamisotteen äidin käsin alta ja sitten etenemme iloisesti humpaten. Pukiessa hän auttaa nostamalla kättä ja jalkaa, ja joskus hän näpsäyttää vessaan valon tai antaa jo-
tain pöydältä.

RAUNA: Moni muistisairas pelkää menoa pesulle. Sairas ei ehkä hahmota, mitä on tapahtumassa, ja pesutilassa paleltaa.

MINNA: Hammaspoteesien ottaminen suusta voi olla tuskaista, ja sormi jää joskus lu-
jaan puraisuun. Kerran kiljaisin, että jos et päästä irti, puren sua nenään. Tepsii! Pesut sujuvat hyvin. Kylpyhuoneessa on tan-
ko siuhkun viereisellä seinällä ja toinen pukemispaikalla. Laitan lattialle pukemispaikan kohdalle pyyhkeen, jonka jalan kuvien

Äiti tykkää katsoa joitain televisio-ohjelmia ja nauraa mukana.

päällä äiti seisoo. Pestäessä hän kokeilee veden lämmön. Pesuvälineistö eli kumihanskat, pesulaput ja -aineet ovat käden ulottuvilla. On myös jakkara, jos äiti ei jaksa seistä. Käytännöt toistuvat, ja osaamme yleensä olla selkeitä käskytyksissä. Yleinen hälinä tai sekava tilanne vaikeuttaa muistisaira-
keskittymistä.

Vanhempamme asuvat lastensa syntymäkodissa

RAUNA: Kuinka isäsi suhtautuu äitisi muuttamiseen? Juttelevatko he keskenään?

MINNA: Isä sai pari vuotta sitten aivoinfarktin ja istuu sen takia pyörätuolissa. Hän tarvitsee apua kävelyyn, pesuun ym. Ennen sairastumistaan hän oli äidin omaishoitaja. Isä ja äiti nukkuvat päiväunet isän sairaalasängyssä, yöt äiti nukkuu vanhassa sängyssään. Usein he tuhisevat käsi kädessä, kun huhuilemme heitä unilta syömään. Isästä löytyi äidin sairastuttua uusia helliä ja hoivaavia piirteitä. Sen näkeminen on hienoa. Isä toivoi vaimon puhuvan, mutta tämä vastaa silmillään. Äiti nauraa paljon ja hoksaa juttuja, jotka vaativat ajattelua.

Isä tapaa jutella prinsessalleen keittion pöydän ääressä, ja äiti katsoo isää hellästi. Siten hän katsoo vain isää.

Pidän arvokkaana sitä, että muistan äidin tykkäämiset ja erityiset piirteet kuten värit, tuoksut, musiikin, sanat. Haluan välittää hänelle rakkauden, jota tunnen. Päivät vaihtelevat, välillä väsyttää itse kutakin, mutta pyrimme säilyttämään hyvän vireen.

päälle, ei suoraan suuhun.

Muistisairas voi olla aggressiivinen, nyrkki heilahtaa, ja potku yllättää. - Aiemmin puhtautta vaalintu ihminen on vietävä pesulle puoli-
vähäisin.

- Äiti muistaa ei-sanat. Mikään ei huvita eikä ole hyvin, mitään ei saa muuttaa, ostaa tai tuoda. Entinen iloinen ja joustava ihminen on vastarannan kiiski. Äiti ei pidä kotihoitajien käynneistä, lääkkeitä eikä ateriapalvelusta. Hän on ollut aina voimakastahtoinen ja aktiivinen. Nyt tahto vain korostuu.

- Kotihoito käy kaksi tai kolme kertaa päivässä. Hoitajat vaihtuvat tiuhaan, vaikka muistisairas vanhus ei kestä uusia asioita. Isä on kovilla. Vuorotyössä käyvät sisareni ja veljeni auttavat, minkä ehtivät. Asun parin kilometrin päässä ja voin joustaa työajoissa, joten käyn isän ja äidin luona joka päivä, montakin kertaa.

- Eniten auttava on äidistä paha ja ilkeä, harvemmin ehtivä hyvä ja kiltti. Vaikka pitäisi ymmärtää sairasta ihmistä, ei aina jaksaisi.

Miksi näytetään siloteltua arkea?

- Alzheimer-potilaat lukevat kirjoja, maa-
laavat posliinia, lausuvat runoja ja ovat iloisia televisio-ohjelmissa. Äitini on tuskainen, levoton ja sekava. Terveyskeskuksen päivystyksessä toimiva sisareni, sairaanhoitaja, kohtaa päivittäin muistisairaita, jotka purevat, potkivat, raapivat ja sylkevät.

- Miksi vaikeasta vanhenemisesta ei puhuta julkisuudessa? Kun oma maailma romah-
taa niskaan, vertaistuki auttaa, mutta olisi hyvä osata varautua tulevaisuuteen, Kaija pohtii.

KAIIJA-LEENA SINKKO

Omaishoitajat ja Läheiset ry on omaishoitajien etujärjestö. Lisätietoja ja esimerkiksi vertaistukea löytää muun muassa osoitteesta: www.omaishoitajat.fi

LUE AIHEESTA

Tie toisen ihmisen kohtaamiseen

Validaatiomenetelmä muistihäiriöisten vanhusten hoitoon

VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO RY 1993, NAOMI FEIL, 127 SIVUA
Yhdysvaltalainen gerontologi ja sosiaaliterapeutti Naomi Feil on kehittänyt muistihäiriöistä kärsivien vanhusten hoitoon soveltuvan menetelmän, joka antaa valmiuksia kohdata ja ymmärtää muistisaira-
n ihmisen maailmaa ja tunneilmaisuja. Se valottaa käyttäytymisen taustalla olevia syitä.

Muistisairaus tarkoittaa laaja-alaista älyllisten kykyjen heikentymistä, joka vaikeuttaa tai tekee mahdolltomaksi selviytymisen jokapäiväisessä elämässä.

Kun hätäntynyt muistisairas haluaa kotiin, on hyvä kysyä häneltä, missä koti on jne. Kyselyn tulee olla vilpittöntä, sillä vanhus vaistoa yllimielisyyden tai vääränlaisen uteliaisuuden ja vetäytyy loukkaantuneena. Mut-
ta kun hän varmistuu uskotuksi tulemisestaan, hän saattaa tokaista: "Taas minä noita menneitä."

Kunnioitettava suhtautuminen, hyvät käytöstavat, ystävällinen ja aito kosketus voivat suoda muistisairaalle vanhukselle hyvän päivän. On hyvä tietää, että nimetkin kadottanut vanhus muistaa äänen.

RAUNA MURTO

Hoidettavat kertovat - arjen sujumista

Omaishoitoto - tietoa ja tukea yhteistyöhön

DUODECIM 2011, 256 S
MERJA KAIVOLAINE, TUJJA KOTIRANTA, ERKKI MÄKINEN, MERJA PURHONEN, MERJA SALANKO-VUORELA (TOIM.)

Omaishoitoto voi koskea lasta, aikuista, muistisairasta vanhusta. Hyvinvoinnin kannalta on ensiarvoista, että voi sairaudesta tai vammasta huolimatta elää arkea kotona oman perheen kanssa. Hyvä omaishoitoto toteutuu hoitavien perheiden ja ammattilaisten yhteistyönä.

Kirjassa käsitellään omaishoidon merkitystä perheelle, käytännön toimiin liittyviä seikkoja, sosiaalityötä, sekä yhteistyötä terveydenhuollon ja sosiaalitoimen ammattilaisten kanssa. Omaishoitotoa kuvataan hoidettavien omina, koskettavina kertomuksina. Näkökulma kattaa laajasti erilaiset hoitoa tarvitsevat ryhmät. Teos on mainio tietolähde kaikille, joita omaishoitoto koskettaa.

ARVONLISÄVEROTON KODINHOITOAPU IKÄIHMISILLE.

Siivouspalvelut T:mi Paula Leskinen

Soita ja kysy lisää! puh. 044 5325 723

TOIMINTA-ALUEENA ON PORVOO

SENIORI



JAA KANSSAMME
helppoja, hyviä ja
helposti syötäviä ruokia.
Lähetä resepti
osoitteeseen:
toimisto@senioriliike.fi



Isackeholm

Helppo aamu- tai välipala

1 rkl pellavarouhetta
1 rkl seesaminsiemeniä
1 rkl auringonkukansiemeniä
2 dl jukurtia
1 dl rahkaa
1 dl marjoja
hunajaa tai sokeria maun mukaan

Liota pellavarouhe, auringonkukan
siemenet ja seesaminsiemenet vedessä
tai mehussa yön yli. Sekoita kaikki aineet
ja syö herkku joko aamupalana tai välipalana.

Monipuolinen ruoka – kippis!

Ruoka tekee onnelliseksi. Hyvät ateriat perheen tai ystävien kesken, tai matkoilla koetut mainiot illalliset saattavat jäädä mieliin vuosikymmeniksi. Lapsuudenkodin ruokatuoksut ja herkulliset ateriat kultaavat muistomme läpi elämän.

Ruoka on lähellä jokaisen sydäntä. Paitsi kuvaannollisesti myös konkreettisesti, sillä olemmehan jo vuosikymmeniä kuulleet, kuinka ruoka vaikuttaa sydän- ja verisuonisairauksiin. Puhe ruoan terveysvaikutuksista ja siitä, mitä saa syödä ja mitä ei, osuu arkaan paikkaan. Ruoka on tärkeimpiä mielihyvän lähteitä.

Ruoan terveysvaikutuksia tutkitaan Suomessa, Euroopan eri maissa ja Yhdysvalloissa. Joskus on vaikea tietää, mikä on vakavasti otettavaa tietoa, kun mediassa käsitellään yhtä aikaa ruokatrendejä, laihdutusohjelmia, vähähiilihydraattista ruokavaliota ja yksittäisten ruoka-aineiden vaarallisuutta ja terveellisyttä.

Mikä on hyväksi sydämelle, on terveellistä myös aivoille. Kirjassa *Syö muistaaksesi – Ravitsemus aivoterveystietä* kerrotaan eri marjojen, vihannesten, pähkinöiden ja rasvojen terveysvaikutuksista. On lohduttavaa, että meillä on kohtalaisen helppo syödä sydän- ja aivoterveellisesti. Jotain on jätettävä pois tai vähemmälle ja otettava tilalle runsain mitoin marjoja, vihanneksia, kalaa, öljyjä ja pähkinöitä.

Vitamiinit jo tunnetaan

Keripukki aiheutui aikoinaan C-vitamiinin puutteesta. Nyt on havaittu, että noin 12 prosenttia ikääntyneistä potee B12-vitamiinin puutetta, joka aiheutuu imeytymishäiriöstä tai joidenkin lääkkeiden käytöstä. Jos ihminen potee anemiaa, lihasheikkoutta, muistiongelmia tai erilaisia hermosto-oireita, hänen B12-tasonsa tulisi tutkia.

B12 tarvitsee folaattia, jota on niukasti ruokavaliossamme. B12-vitamiinin luonnollisia lähteitä ovat maito ja maitotuotteet, liha- ja lihavalmisteet, kala, kananmuna, makkara ja muut sisäelimet. Folaattilähteitä ovat myös täysjyvätuotteet, parsat, kukka- ja ruusuksaali, hedelmät, marjat, pavut, linsit ja pähkinät.

Jotta elimistö pystyy hyödyntämään vitamiineja ja antioksidantteja, aterian tulisi sisältää monipuolisia ruoka-aineita. C-vitamiini tehostaa folaatin aineenvaihduntaa ja raudan sekä eräiden kivennäisaineiden imeytymistä. Se toimii elimistössä muiden antioksidanttien sekä A- ja E-vitamiinin kanssa. C-vitamiinia on vihanneksissa ja hedelmissä, runsaasti tyrnimarjassa, mustaherukassa, mansikassa ja appelsiineissa.

Lapset tietävät

Antioksidantit ovat puhuttaneet kautta vuosien. Mustikassa on antosyaniini-antioksidantia. Sen pitoisuuden on todettu olevan suorassa suhteessa jyrssiöiden muistiin ja älylliseen suorituskykyyn.

Marjoissa on erilaisia antioksidantteja eli polyfenoleja, joiden 20 suositumman ykköksen on marja-aronia. Sitä seuraavat muut marjat sekä ruus- ja vehnälese, kaakaojauhe, maapähkinä ja tumma suklaa.

Tomaatin lykopeenia pidetään ihmeaineena. Kuopiolaisen tutkimuksen mukaan lykopeeni suojaa sydän- ja aivokuoliolta. Lykopeeni imeytyy paremmin tomaattivalmistuksista kuin tuoreesta kaunokaisesta, hyviä lähteitä ovat ketsuppi, tomaattipyyree, aurinkokuivatut tomaatit ja tomaattimehu.

Värikkäät kasvikset, kuten porkkana, mango, bataatti ja paprikat sisältävät karotenoideja. Auringon UV-säteet, pakokaasut, raskasmetallit, torjunta-aineet synnyttävät haitallisia vapaita radikaaleja, joita karotenoidit torjuvat tehokkeinoin. Porkkanan beetakaroteenin imeytyminen tehostuu rasvan seurassa.

Luteiini ja zeaksatiini suojaavat silmiä harmaakaihiltä ja ikärappeutumalta. Luteiiniä lähteitä ovat pinaatti, kananmunat sekä lehti- ja parsakaali, zeaksatiiniin maissi, oranssit paprikat, porkkana ja mandariini.



Siunattua rasvaa – aivojenkin terveydeksi

Satu Jyväkorpi: Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveystietä edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry. 2013, tilaukset: info@muistiasiantuntijat.fi tai 09 454 2848

Rasvan energiatiheys on suuri, joten se pitää nälkää. Vitamiinien ja antioksidanttien imeytymisessä tarvitaan rasvaa. Välttämättömiä rasvahappoja ovat omega-3 ja omega-6, joita elimistö ei pysty valmistamaan. Omega-3:aa saa rasvaisista kaloista, kuten lohesta, kirjo-lohesta, muikusta ja silakasta. Sitä on rypsi-, soija- ja camelinaöljyssä, pellavansiemenissä ja saksanpähkinöissä.

Omega-kuutta on muun muassa pähkinöissä. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan vähintään neljästi viikossa pähkinöitä syöville naisilla oli 40 prosenttia pienempi riski kuolla sydänsairauksiin kuin verrokeilla. Suositeltava päiväännos pähkinöitä on 30 tai 40 grammaa.

Kirjassa *Syö muistaaksesi* kerrotaan, miten ruokavaliota voi helposti parantaa ja täydentää. Siinä kuvataan kansantajuisesti eri ruoka-aineiden vaikutuksia, ja lopussa on ruokaohjeita.

HELI STENVALL

Hissin rakentamiseen avustusta

Suomessa on paljon 4-kerroksisia taloja. Väestön ikääntyessä, kun jalka ei nouse niin ketterästi tai kun kuka tahansa on joutunut turvautumaan pyörätuoliin tai rollaattoriin, hissien rakentaminen taloon voi tulla ajankohtaiseksi. Kerrostalohissien rakentamiseen voidaan hakea avustusta ARA:ltä. Hissiavustuksen kohteena on uuden hissien asentaminen kerrostaloon, jonka porrasluoneessa ei ole ennestään hissiä. Avustuksen määrä on enintään 50 % hyväksytyistä korjauskustannuksista. Hissiavustuksen myöntää ARA. Päätös avustuksen myöntämisestä on lähtökohtaisesti saatava ennen töiden aloittamista.

Rahatilauten osoite

ARAN myöntämien hissiavustusten rahatilaukset toimitetaan suoraan ARA:n osoitteeseen:

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus
Kirjaamo
PL 30
15141 Lahti

Elämys säästöbudjetilla

Tuntien ajo, ei pysähdyksiä kahviloissa, särpimenä autossa rouskutettavat eväät, käsilaukussa henkilökunnan alennusliput, paluu pääkaupunkiin sateen siivittämänä! Savonlinnan Ooppera ei petä, vaikka lanteista olisi pulaa.

Vain pieni ajattelemttomuus, ylimielisyys, hauskuuttelu omalla viehätysoimalla ja kaikki menee pieleen. Eikä vain oma olo. Näin kävi ihmisille Pjotr Tsaikovskin oopperassa Jevgeni Onegin. Libreton oli Tsaikovskin rinnalla kirjoittanut Konstantin Shilovski Aleksander Puskinin samannimisen runoromaanin mukaan.

Ystävättäreni halusi lähteä Savonlinnaan parin päivän varoituksella. Ihmettelin, olimmekaan sopineet, että nyt säästetään. Hän oli tuhlannut kesälomarahansa Portugalin-matkaan - tyttärensä, miniänsä ja kolmen lapsenlapsensa kanssa. Matka Savonlinnaan tulisi aika kalliiksi.

- Joo, joo, mutta haluan nähdä sen oopperan, ystävättäreni vakuutti.

Suhtauduin rauhallisesti, ajattelin, että katsotaan nyt onnistuuko ja miten. Tiesin, että ystävättäreni nauttii suunnattomasti Andriy Zholdakin ohjauksista. Tuo ohjaaja, josta monet lehdet kirjoittivat, poltteli häntä. Turussa olimme nähneet vaikuttavan Anna Kareninan, Helsingissä Vanja-Enon, joka oli mielestäni pitkästyttävä.

Minulle ohjaaja ei ollut pakko nähdä -tapaus. Vaikka täytyy sanoa, että hän piiskasi näyttelijöistä esille syviä tunteita ja erinomaisia suorituksia. Piiskasi ei ole tässä vertauskuvallinen, kun tarkoitamme henkistä piiskautusta.

Ei kuluja majoituksesta

Päivää ennen esitystä ystävättäreni kertoi, että oli rohkaissut mielensä ja kysynyt henkilökuntalippuja. Hän oli sanonut olleensa pari kesää sitten Savonlinnan Oopperajuhlilla soistina laulamassa - ja totta tosiaan sai sillä perusteella pari halvempaa lippua. Matkasuunnitelman mukaan lähdemme ystävättäreni autolla aamupäivällä, ja ennen esitystä käymme syömässä. Illan jälkeen ajamme yötä myöten Helsinkiin.

Menomatkalta ystävättäreni kertoi oopperan juonen. Söimme autossa voileipiä ja ajoimme suoraan Savonlinnaan. Näin säästyti kahvilamaksu, muikkuaterian nautimme S-ryhmän ravintolassa. Tulipahan vähän bonusta.

Nilkutusta, kuplivaa, draamaa

Oopperan portilla kaaduun päistikkää kiveykselle. Hävetti, vaan kun tulin sisälle, en hävennyt. Siellä oli hevosen kokoinen ilmoitus Punaisen Ristin pisteestä, ja punaliivistä henkilökuntaa pyöri eri puolilla. En ole ainoa, joka saapuu Savonlinnan juhliin etukäpäälät ojossa.

Istuimme henkilökunnan paikoilla, ja vieressäni istunut nainen kertoi nähneensä Krista Kososen. Mekin olimme nähneet Kristan, Alma Pöystin seurassa. Missä? ihmetteli nainen. Kaupungilla, liikennevaloissa. Välillä jalka toinen nainen sanoi miehelleen, että hän ei ole koskaan nähnyt näin huonoa oopperaa. Mies



sanoi, että hän on joskus. Näimme tutun Taljankan laulajan, joka nilkutti kuohuviinilasi kädessä. Myös hän oli kaatunut oopperan kiveyksellä. Yhteinen puheenaie löytyi heti.

Oopperan esitti Mihailovski-teatteri Pietarista. Lensky, joka tiesi kuolevansa kaksintaistelussa Jevgeniä vastaan, lauloi koskettavan kauniin aarian Olgalleen. Kun aikaisemmissa sovituksissa Lensky on laulanut yksin tuon aarian, Zholdak olikin muuttanut kohtauksen Olgan ja Lenskyn väliseksi vuoropuheluksi, jossa rakastava pari katsoi ja kosketti toisiaan viimeisen kerran.

Jevgeni Onegin hylkäsi nuoren Tatjanan rakkauden, liehakoi Lenskyn morsianta Olгаа ja ampui kaksintaistelussa loukatun Lenskyn. Myöhemmin Tatjana meni naimisiin, kaunistui entisestään, ja kun Onegin näki Tatjanan, rakastui tähän. Nyt oli Tatjanan vuoro hylätä Onegin.

Upea ooppera, hieno ohjaus ja loistavat laulajat. Ajoimme hirveässä vesisateessa kotia kohti. Olimme lumoutuneita, järkyttyneitä, ja oopperan tapahtumat risteilivät ajatuksissamme. Kahden jälkeen aamuyöstä alkoi väsyttää. Onneksi on noita kammottavia ABC-asemia, joka ravistavat kolkoudellaan kenet tahansa hereille. Söimme jäätelöt asemalla ja jatkoimme matkaa.

Pari päivää meni toipuessa sekä oopperasta että matkasta.

HELI STENVALL

MENOVINKKEJÄ



Alvar Aalto -museon kevätkauden avaa kuvataiteilija ja arkkitehti Ulla-Maija Alasen Ihmisen Tila -näyttely. Näyttely rakentuu anatomian arkkitehtuurin ja arkkitehtuurin anatomian tutkielmista, joissa vedenalainen maailma, ihmisen keho ja arkkitehtoninen tila avautuvat katsojalle kiehtovien valokuvateosten kautta. Näyttely on avoinna yleisölle Alvar Aalto -museon Galleriassa Jyväskylässä 7.2.-30.3.2014.

Näyttelyn valokuvateokset yhdistelevät arkkitehtuurin ja lääketieteen kuvia vedenalaisiin valokuviin. Kollaaseissa Alasen rinnastaa ihmisen kehon, luuston ja lihaksiston rakenteista otettuja kuvia esimerkiksi pylvään klassiseen esitykseen. Ihmisen ruumiin sisäpuoli sekä ruumiin vuorovaikutus aineelliseen maailmaan sulautuvat näyttelyssä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

Arkkitehti, kuvataiteilija Ulla-Maija Alanen näyttelynsä avajaisissa. Ulla-Maija Alanen on Suomen Senioriliikkeen jäsen.



Hauska elokuva, kannattaa katsoa

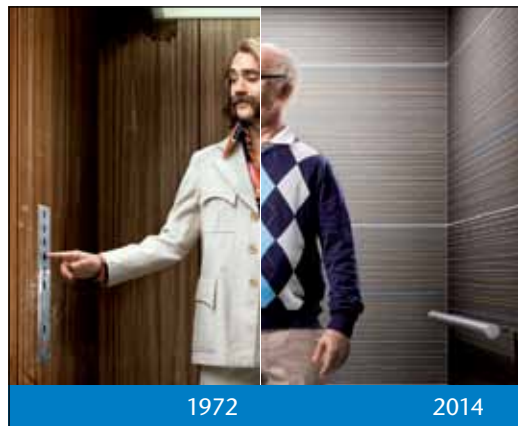
Satavuotias, joka karkasi ikkunasta ja katosi

kesto: 1h 54min - toiminta/seikkailu/draama/komedia- Ruotsi

Elletyään pitkän ja tapahtumatäyteisen elämän Allan Karlson joutuu vanhainkotiin uskoen sen olevan hänen pääteasemansa. Ongelmana on vain se, että hänen terveytensä on yhä erinomainen ja päivät käyvät sen vuoksi aivan liian tylsiksi. Kun Allanin satavuotisjuhlat, joista hän itse ei ole vähääkään kiinnostunut, lähestyvät, Allan ottaa riskin ja pakenee ikävyyttänsä arkeaan. Kelle tahansa tämä olisi ollut elämän seikkailu, mutta Allanin kokemuksi se on suunnilleen normaalia. Hän ei ole vain seurannut maailmanhistorian tärkeimpiä tapahtumia, vaan hänellä on ollut tärkeä osa niissä.

...kannattaa myös lukea

sillä tämä Jonas Jonassonin esikoisteos on ollut kansainvälinen jättimenestys ja käännetty yli 20 kielelle. "Minuun ovat vaikuttaneet eniten Peppi Pitkätossu, Nalle Puh ja Arto Paasilinna", Jonasson kertoo. Vakuuttavaa!



Dedicated to People Flow™

KONE

**Ajat muuttuvat.
Pitäisikö myös
hissisi muuttua?**

Vanha hissi voi tehdä liikkumisestasi epä mukavaa ja vaikuttaa asuntosi arvoon. Se voi olla jopa turvallisuusriski talon asukkaille. Vanhan hissien korvaaminen uudella voi tuntua hankalalta ja aikaa vievältä hankkeelta. Näin ei kuitenkaan tarvitse olla.

Uusi KONE NanoSpace™ -hissi voidaan asentaa vanhan hissien tilalle jopa kahdessa viikossa.*

Koe uusi KONE NanoSpace™ osoitteessa www.kone.fi/nanospace.

*Nykyisin uuden hissien asentaminen vanhan tilalle kestää noin kuusi viikkoa. Lyhyt asennusaika on lisäpalvelu, josta KONE:n ammattilaiset kertovat lisää kohdekartoituksen yhteydessä.

Lari Heikkinen

©The Walt Disney Company Nordic

KIRJAT

Ikääntyneet selviytyvät arkiviisaudella

”Suomalaisten vanhuus on rikasta, iloista ja toiveikasta kaikesta kielteisestä julkisuudesta huolimatta. Ikääntyneillä ihmisillä itsellään on sitä paljon perään kuulutettua innovatiivisuutta eli arkista tolkun järkeä, jolla he selviytyvät ja auttavat toisiaan selviytymään”, Aila Pikkarainen sanoo.

Pikkaraista oikeastaan harmittaa, miten vanhuksat ovat joutuneet tutkijoiden ja tutkimusten välikappaleiksi jo vuosikymmenten ajan saamatta niistä juurikaan hyötyä itselleen.

Pikkaraisen mielestä akateemisuus voi jopa olla riski, kun puhutaan todellisesta kehittämisestä ja konkreettisesta käytäntöjen muuttamisesta. Siitäkin huolimatta Pikkarainen on aloittanut jatkotutkimuksen ja -opiskelun Jyväskylän yliopistossa teemana ikääntyneiden kuntoutuksen kuntoutustoimijuus. Aila Pikkaraisen kirjoituksiin voi tutustua mm. www.jamk.fi ja www.a-kliniikka.fi/tietopuu/ika-paihteet-ja-mieli.



Aila Pikkaraiselle vanhusen kuntoutus on sydämenasia.

Asiakaslähtöisessä kuntoutuksessa kuunnellaan potilasta

PIKKARAINEN, A. 2013. GERONTOLOGISEN KUNTOUTUKSEN KÄSIKIRJA OSA I. JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA 159, 166 S.

Ansoitunut gerontologi ja tutkija Aila Pikkarainen määrittelee Kuntoutuksen käsitteitä, mitä gerontologinen kuntoutus on. Hän pohtii iäkäästä ihmistä kuntoutusasiakkaana, tarkastelee asiakaslähtöisyyttä ja voimaantumista prosessina ja haasteena.

Oppaan tavoitteena on herättää lukija tarkastelemaan omaa toimintatapaansa suhteessa iäkään ihmisen tarpeisiin ja toiveisiin. Lukija löytää käytännöllisesti ja eettisesti harkittuja perusteita toteuttaa asiakaslähtöisistä, tavoitteellista ja suorittajalle merkityksellistä kuntoutustyötä.

Aila Pikkarainen korostaa ikääntyneen osallistamista kuntoutuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Kuntoutuksen on oltava suorittajalle mielekästä ja sen pitää konkretisoitua päivittäiseen elämään esimerkiksi ”harjoittele tätä, että pääset nousemaan bussiin.”

Kuntoutustyöntekijöiden lähestymistavoilla, arvoilla ja asenteilla on merkitystä. Samoin yhteiskunnan rakenteiden, sosiaali- ja terveydenhuollon, liikenteen, rakentamisen, liikunta- ja kulttuuripalveluiden toteutus vaikuttaa ikääntyneen toimintamahdollisuuksiin. Pikkarainen korostaa että oikea-aikainen ja monipuolinen – myös päihde- ja mielenterveysseikat huomioon ottava kuntoutus on ikään-

tyneen kansalaisenkin oikeus! Mikään laki ei määrittele ikärajaa, mutta vanhusen on huomattavasti vaikeampi saada päihde- ja mielenterveyspalveluja.

Vanha ihminen on pitkään elänyt aikuinen, jonka palvelut eivät tähtää tulevaisuuteen samalla intensiteetillä kuin työhön palaavien. Ikääntyneet ansaitsevat laadukkaita palvelut juuri menneisyshorisonttinsa vuoksi. Vanhakin ihminen suuntautuu tulevaisuuteen, vaikka perspektiivi voi olla lyhyt, niin sen ajan tulee olla mahdollisimman mielekästä, laadullista ja vastata ihmisen tarpeita ja toiveita.

Gerontologinen kuntoutus on inhimillistä vuorovaikutusta, läsnäoloa ja ikääntyneen kuntoutujan minuuden peilaamista ja vahvistamista. Vanhus kertoo kuka minä olen, mi-
ten minä olen tähän tullut ja mahdollisesti mitä minulle tapahtuu tai voisi tapahtua tulevaisuudessa. Tulevaisuuden myönteiset mielikuvat halventävät pelkoja ja pitävät yllä toimijuutta. Samalla kuntoutuksen tavoitteet konkretisoituvat ihmisen päivittäiseen mielekkääseen elämään.

Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja perustuu Kelan IKKU-hankkeen (ikääntyneiden kuntoutusjien yhteistoiminnallisen kuntoutuksen kehittämisshanke) loppuraporttiin ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintatutkimukseen, joita se täydentää.

SISKO SALO-CHYDENIUS
TtM kehittämiskoordinaattori



Arabianrannan asukastalon teatterinharrastajat ryhmäkuvassa. Edessä makuulla Anna-Maija Aroalho, vasemmalta oikealle eturivissä Maija Salmi-nen, Anja Kekkonen, Helena Frondelius, Marjatta Kopra ja takarivissä Liisa Lankinen, Liisa Niekka, ohjaaja Jonna Wickström ja Heli Stenvall.

Runot näytelmäksi senioriteatterissa

”En minä osaa, en ole koskaan näytellyt, en kehtaa.” Tällaisia kommentteja kuulee, kun ikäihmisiä houkutellaan teatteriharrastuksen piiriin.

Vaan kun ujoinkin rohkaistuu tulemaan mukaan, niin ihmiset yllätyvät, kuinka hauskaa näyttöleminen on. Eleiden, liikkeiden, erilaisten hahmojen harjoittelu on vetreyttää jäykistymiä, ja samalla se irrottaa aiemmista ajatusmalleista, jotka ovat vanginneet kehoamme.

Sukeltaminen rooliin vapauttaa luovuutta. Onpa joku päässyt eroon traumaattisesta kokemuksesta, joka on ollut vuosikymmeniä haautuneena elimistön muistiin. Teatteri virkistää, naurattaa ja tuottaa iloa sekä itselle että muille.

Arabianrannan asukastalo Kääntöpaikassa Helsingissä teatterinohjaaja Jonna Wikström ohjaa senioriteatteria luovasti ja päättäväisesti. Kun tekstin syvyys paneudutaan yhä uudelleen, eri näkökulmista syntyä lopulta yhtenäinen teos. Harrastajien eletty elämä näkyy ilmaisussa, joka jaetaan runojen ohella yleisölle.

Teatteriharrastus on mitä parhaita aivovoimistelua. Ulko-opetteluun lisäksi siihen kuuluu monenlaista fyysistä liikuntaa. Ikäihmisten mielestä on rentoa, kun ei tarvitse kilpailla, kuka on illan tähti. Tutustuminen kanssantähtelijöihin ja heidän tukemisensa ovat tärkeitä.

ETSI HARRASTUSPIIRI PAIKKAKUNNALTASI!

Senioriteatterin voi perustaa asukas- ja työväentaloihin, vanhuskeskuksiin ja kansalaisopistoon. Ohjaajina voivat toimia muun muassa näyttelijät ja ammattikorkeakouluista valmistuneet luovan ilmaisen ja teatteritaiteen ohjaajat. Esitettävästä materiaalista ei ole puutetta, sitä voi luoda itsekin. Omasta elämästä riittää kerrottavaa sketseinä, tarinoina ja pieninä kuvaelmina.

KUSTANTAJA / JULKAISIJA
Suomen Senioriliike ry
toimisto: Vanha Talvitie 11,
00580 Helsinki
p. 050 345 42 00
sähköposti: toimisto@senioriliike.fi

puheenjohtaja:
Eeva Kainulainen
eeva.kainulainen@senioriliike.fi

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

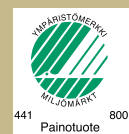
SENIORIILIKE-LEHTI

- ilmestyy kerran vuonna 2014
- painos / jakelu 20 000 kpl
- painopaikka: Kirjapaino Oy West Point, Rauma

Lehden voi tilata maksutta yhdistyksen toimistosta.

Tarkemmat tiedot ja ohjeet mediakortissa saatavana www.senioriliike.fi toimisto@senioriliike.fi

ULKOASU JA TAITTO
Minna Ruusinen / Miks' eii Oy
puh. 040 540 84 94
minnaruusinen@gmail.com
mikseioy@gmail.com



VANHUUS ROKKAA 2014

HYVÄNTEKEVÄISYYSKONSERTTIKIERTUE SUOMALAISEN SENIORITYÖN PUOLESTA

Vanhuus Rokkaa -hyväntekeväisyyskonserttikiertue järjestetään nyt jo kolmatta kertaa maaliskuuhun 2014 kuudella paikkakunnalla. Vanhusten asema ja vanhuspalvelulaki ovat olleet vahvasti esillä kuluvan vuoden aikana myös poliittisten päättäjien keskuudessa. Aihe on herättänyt paljon keskustelua ja kannanottoja. Suomalainen seniorityö tarvitsee nyt ja tulevaisuudessa konkreettista tekemistä ja tukitoimenpiteitä, jotta me kaikki voisimme elää arvokkaan vanhuuden. Viestimme on, että vanhuus ei ole taakka, vaan rikkaus, joka rokkaa.

Konserttien esiintyjille tämä hyväntekeväisyyskohde on tärkeä ja läheinen.

Konserteissa esiintyvät Suvi Teräsniiska, Laura Voutilainen, Pave Maijainen, Olli Lindholm sekä Vicky Rosti. Konsertit juontaa Heikki Hilander, ja artisteja säestää Vanhuus Rokkaa housebandi Hampaattomat kapellimestarina Pekka Siitonen. Esiintyjät vaihtelevat paikkakunnittain. Konsertit tuottaa Eventia Oy yhteistyössä Eppu Normaali Oy:n Akun Tehtaan kanssa.

KONSERTTIPAIKAT JA AJANKOHDAT:

18.3.	Lahti	Sibelius-talo
19.3.	Helsinki	Savoy-teatteri
25.3.	Savonlinna	Savonlinna-sali
26.3.	Tampere	Tampere-talo
1.4.	Oulu	Madetoja-sali
2.4.	Jyväskylä	Paviljonki

Liput ovat myynnissä Lippupisteessä ja Lippupalvelussa. Lippujen hinta on alkaen 36,50 euroa sis. toimituskulut.

Vuoden 2014 hyväntekeväisyyden kohteena on Suomen Setlementtiliitto ry:n vanhustyön toiminta. Setlementtiliitto on sivistys- ja sosiaalityötä tekevä valtakunnallinen järjestö, johon kuuluvat paikalliset setlementit ja alueelliset nuorisoyhteisöt. Setlementtityötä tekee noin 4 000 ammattilaista ja iso joukko vapaaehtoisia ympäri Suomen.

Keväällä 2014 järjestettävän konserttikiertueen lipunmyynnistä saatu tuotto tullaan käyttämään konserttipaikkakuntien paikallisten setlementtien seniori- ja vanhustyöhön. Tuotto ohjataan seniorien hyvinvoinnin edistämiseen, kulttuuritoimintaan, elinikäisen oppimisen tukemiseen ja vapaaehtoistyön kehittämiseen.

Päyhteistyökumppaneina kiertueella ovat LähiTapiola, Tehy, Viking Line sekä ET-lehti.

Mediakumppanimme Radio SuomiPOP on ainoastaan suomalaisen pop- ja rock-musiikkiin erikoistunut radioasemaPalvelukumppanina kiertueella on Matkapojat ja järjestökumppanina Eläkeliihto.

LISÄÄ TIETOA KONSERTTIKIERTUEESTA:
www.vanhuusrokkaa.fi

SENIORIUUTISIA

Ihmisen elämäntyytyä arvioitaessa ei lopultakaan mitata aikaa eikä määrää, vaan sykkähdyksiä niin kuin sydämenlyöntejä.

- tuntematon



Ruokapakkauksen Sydänmerkistä tiedät yhdellä vilkaisulla, että kyseinen ruoka on omassa sarjassaan parempi valinta: vähäsuolaisempi leipä, vähäsokeisempi muro, kuituisempi pasta, parempi rasva. Valitsemalla Sydänmerkitä säästät oman ja läheisesi ruoka-valion terveellisempään suuntaan.

www.sydänmerkki.fi

OIKEA RAVINTO EHKÄISEE MUISTISAIRAUSTA

Muistisairauksilla on suuri vaikutus yksilön elämänlaatuun sekä kansanterveyteen ja kansantalouteen. Muistisairaudet ovat jo nyt kallein sairausryhmä, mutta niiden ehkäisyssä on hyödynnetty ravitsemusta kovin vähän. TtM Marjo Eskelisen väitöstutkimuksen mukaan terveelliset ravitsemustekijät ovat pitkällä aikavälillä hyväksi aivoterveydelle. Terveelliseen ruokavalioon kuuluu kasvien, hedelmien, marjojen ja kalan käyttö, epäterveellisiin aineisiin makkarat, makeiset ja sokeripitoiset juomat.

Monitydyttymättömien rasvahappojen ja kalan käytöllä oli todistettavasti yhteys parempaan muistiin. Sen sijaan runsas tyydyttyneiden rasvahappojen saanti maitotuotteista ja leipärasvoista linkittyi muistitesteissä heikokoihin tuloksiin jo keski-ikässä.

Sopiva kolesterolilääke

Lähes 700 000 suomalaista hoitaa kolesterolilipulmiaan statiinilääkkeillä, kuten fluvastatiini, lovastatiini, pravastatiini ja simvastatiini. Arvioiden mukaan 5–10 prosenttia käyttäjistä kärsii eriaistaisista lihaskivista. Sydänliiton yli-lääkäriin Mikko Syvänteen mukaan vaivat ovat tyyppillisiä isoissa lihasryhmissä, kuten hartioissa, selässä ja reississä.

Outoja tuntemuksia saavien on reseptiä uusiaessaan kerrottava lääkärille muista lääkkeistään. Kolesterolilääkkeen käyttäjän pitää mainita lääkärille myös lihaskivista. Verinäytteestä tehtävä CK-testi sulkee pois vakavien haittojen mahdollisuuden. Annostuksen vähentäminen tai valmisteiden vaihtaminen pitää yleensä kivut poissa.

Statiinit sekä eräät antibiootit ja sienilääkkeet saattavat aiheuttaa vaarallisen yhdistelmän yhtä-aikaisessa käytössä.

www.kaypahoito.fi



KOONNUT RAUNA MURTO



Senioritanssi

- virkistää mieltä
- vahvistaa muistia
- tekee hyvää sydämellem
- kohentaa tasapainoa
- voimistaa lihaksia
- parantaa nivelten liikkuvuutta
- tarjoaa uusia ystäviä ja iloista yhdessäoloa

Alzheimerin taudin ensimmäiset aivomuutokset alkavat kehittyä vuosikymmeniä ennen oireiden puhkeamista.

MUISTISAIRAUDEN RISKEJÄ

- sydän- ja verisuonitaudit
- kohonnut verenpaine
- korkea kolesteroli
- tyypin 2 diabetes

3-5 kuppia kahvia päivässä vähentää muistisairauden riskiä.



Myös varttunut kokee stressiä

Kun aivot tunnustavat stressin, syntyy reaktio, joka lisää energiaa ja valpastuttaa ihmisen. Toinen vaihe on ajattelun kaventuminen: pakeneminen, taisteilu tai kuten vanhaan aikaan, näyttöle kuollutta. Aivoja voi harjoittaa toimimaan järkevämmin, jolloin puhutaan resilienssistä. Se kuvaa sisukkuutta ja muutostakyä, ihmisen kykyä sopeutua ennakoimattomaan.

Resilientti ihminen irrottaa aivonsa painereaktion toisesta vaiheesta, stressi laskee ja aivot palautuvat. Tällöin ajattelu pysyy laajana ja monipuolisena. Resilienssiä voi oppia. Ajatellaan, että painetilaissa hyvin toimivien työntekijöiden kyyt ovat synnynnäisiä, mutta se ei pidä paikkaansa. He ovat kehittyneet hallitsemaan kriisitilanteita.

Lähde: tohtori ja psykologi Ville Ojanen, Aivokunto Oy

”Mistä on pienet puolukat tehty? Vedestä, sokerista, kuiduista, vitamiineista, kivennäisaineista, hapoista (E200, E210), hyttelöimisaineista (E440), väriaineista (E160a, E163) ja aromeista. Niistä on pienet puolukat tehty.”

Lähde: Evira



Ett nytt, lyckligare liv för de äldre i Finland

Man kan bygga världen med spända käkar och med rädsla som bas. Eller så kan man bygga den genom planering och en ny gemenskap, där såväl de äldres som resten av befolkningens behov beaktas. Man kan på ett gott och humant sätt planera boendet, medicineringen och de äldres vård i hemmet och inom dygnetruntvården. Det andra, brutala alternativet, är en illa skött äldreomsorg. En sådan vård kräver krafter, inte endast av de gamla, utan även av deras anhöriga, familjer. Bekymren för hur de anhöriga mår deprimerar. Nu krävs optimism, förtroende och ett gott humör. Endast på så sätt skapas nya idéer och en skapande verksamhet. För förändringarna i åldersstrukturen måste man finna nya lösningar.

I Seniorrörelsens tidning har vi samlat artiklar, som beskriver vad vi borde göra för att livet skall vara gott, inte bara för de äldre utan även för alla andra. I vår tidning beskriver arkitekt **Maria Klemetz** övertygande varför stadskvarteren bör planeras så, att restauranger, parker, bibliotek och kaféer ligger möjligast nära dem, som inte mera är så rörliga. Möjligheterna till ett socialt liv gör att man längre kan bo i sin egen bostad. Närservicen stimulerar också företagsverksamheten. Äldreomsorgen och boendet kan också förena unga, barnfamiljer och medelålders till ett gemensamt projekt. Så gör man i Askola och i Lovisa, där man skapar ett gott liv för de äldre och därmed även för andra kommuninvånare.

Kärleken och medkänslan är livsviktig för oss alla. Då äldre bor hemma, kan hela familjen vara till hjälp. På så sätt belastas inte enbart anhörigvårdaren. Ruusinsens trevliga familj visar, att bestyren kan skötas på många olika sätt.

Kulturen, konsten och gemensamma sysslor är stimulerande och skapar en varm gemenskap med andra människor. De äldre är inte enbart kulturkonsumenter. I händerna på yrkesskickliga ledare kan vem som helst bli en amatörskådespelare eller författare. Gemensamt boende och gemensamma lokaler främjar konsten. Arabiastranden är ett gott exempel.

Pensionärstiden är en god tid. Om det här skriver **Mailis Taskinen**. Det finns mycket att göra, sköta barnbarn, njuta av friheten och olika fritidsverksamheter eller av arbete, då man ännu har krafterna kvar. Eller vara en samhällspåverkare.

Europaparlamentarikern **Sirpa Pietikäinen** talar om de äldres självbestämmanderätt. Hon pekar på de grundlagsenliga rättigheterna. Människor bör behandlas jämlikt, oberoende av ålder. Om ett vilt daghemsbarn skulle lugnas med hjälp av mediciner, är det ett brott. Så behandlas ändå äldre på vissa platser.

Mycket finns ännu att lära om jämlik behandling i Finland. Ofta behandlas minnesjuka som barn, fastän det finns kunskap om hur minnessjuka skall behandlas. Vid många vårdinstitutioner är man okunnig om den så kallade validitetsmetoden, som i vissa läromedel kallas Tunteva-metoden. Alla som arbetar med minnessjuka borde vara insatta i metoden.

HELI STENVALL

BÄSTA SENIOR
De äldre förtjänar ett bra och lyckligt liv

Till de äldre räknas idag alla som fyllt 63 år, personer som idag är i förbluffande god kondition, aktiva och lyckligt levande medborgare. Har vi observerat, att hos dem finns en växande marknadspotential?

Deras styrka - kunskaper, aktivitet och skaparförmåga - vill man ibland glömma, fastän det är alldeles klart, att deras åsikter och verksamhet i mångt och mycket påverkar vårt lands framtid.

Alla med, börjande från den högsta ledningen

Inom äldreomsorgen i Lovisa och Askola har man genomfört en radikal förnyelse - i centrum finns de äldre, ett gott och lyckligt liv.

Då man vågar bortse från ständiga inbesparingar och istället går in för att tillfredsställa människors behov, frigör man också bland personalen en möjlighet till nya lösningar. Förutom att de inneboende mår bättre, ökar också trivselen bland personalen, vilket medför en större effektivitet. Kulturförändringen kräver att alla arbetar mot samma mål. Alla medarbetare samverkar, förmännen, beslutsfattarna, tredje sektorn och kommuninvånarna.

De sämst lottade får man inte glömma. I Lovisa och Askola erbjuder man en dygnetruntomsorg istället för effektiviserad vård i en bäddavdelning. Lovisas nya Goda Livets Hus uppstår



vid Harmakallio på en fin tomt på ett par hektar.

Tomten ingärdas så, att skog och en bäck placeras innanför staketet. I husets centrala delar finns en spis, vid vilken man gemensamt kan tillreda en måltid. Behövs ett hygienpass? Nej, för det här är de äldres hem, inte en institution. Potatis får man från eget potatisland, äggen från den egna hönsgården. Kanske man slaktar ett lamm.

Höns och får som vänner

Gårdsbastun ligger lite längre bort. Men vem sköter jobbet? Lovisas yngre och kanske lite äldre invånare sköter det hela, personer som behöver ett jobb och som arbetar utan administrativa begränsningar.

Utbildningen, som är en ekonomisk satsning, bekostas i form av läroavtal. Askolas och Lovisas olika verksamhetsområden deltar i projektet, eftersom fråga är om ett arbete som berör hela kommunen. Här beaktas kultur, motion, teknik och miljöaspekter samt olika trafiklösningar.

I projektet deltar olika generationer, äldre och yngre personer. Som exempel kan nämnas att på gården vistas såväl daghemsbarnen och de äldre, tillsammans med hönsen och fåren. Här träffas barn och äldre, då de tillsammans beundrar djuren.

I det Goda Livets Hus existerar olika friheter. En vuxen människa kan sova, vaka, äta och röra sig då hon så önskar. De äldre är inte föremål för vård, de lever sitt eget liv, men ibland kan de behöva stöd och hjälp. De är medborgare, vars välbefinnande grundar sig på en meningsfull verksamhet, sociala kontakter och en fungerande delaktighet.

Är den beskrivna livsföreningen möjlig? Naturligtvis. Om det här och mycket annat är möjligt i Holland och Danmark, så går det också hos oss, som har de bäst fungerande äldreomsorgen i världen. Det är ju fråga om ett liv som grundar sig på principen om en hållbar ekonomisk utveckling.

Vi gratulerar de äldre i Lovisa och Askola. De står inför en god och lycklig ålderdom.

JAANA UTTI

sakkunnig inom ledarskap och kundrelationer, verkställande direktör, partner Tamora Oy



Askolas hemvårdsledare Merja Koskinen och professorn i innovativt ledarskap professor Karl-Erik Michelsen funderar på förutsättningarna för ett gott liv för de äldre. De betonar, att arbetet sker i god anda på alla sakkunnignivåer tillsammans med Finlands förnämsta experter.

FINLANDS SENIORRÖRELSE
RÄTTEN TILL ETT GOTT LIV. FÖR OSS ALLA.
Bli medlem!

- 1. Vi arbetar för de äldres rätt till ett gott liv
- 2. Vi arbetar för att service och miljö utvecklas så, att man samverkar med de äldre och beaktar deras behov
- 3. Vi kräver valmöjligheter för de äldre - de bör få bo så som de själva önskar.