

Vanhustyö

SENIORARBETE

5 • 2023

VANHENEMINEN
on luopumista,
mutta ei
luovuttamista

ELÄMÄÄ
Alzheimer
-lisällä

**Ikääntymisen
ennakointi**

Ikääntymisen ennakointi

6–7

Vanheneminen on luopumista, mutta ei luovuttamista

Avun vastaanottaminen on tunnetusti paljon vaikeampaa kuin sen antaminen ja usein vielä vaikeampaa, kun apua pitää pyytää omalta lapseltaan. Roolin muutos huoltajasta huollettavaksi vaatii opettelua. Kotona pärjäämisestä ja elämän muutostilanteista pitää kuitenkin pystyä puhumaan.

10–11

Eläkkeetkin pyörittävät yhteiskuntaa – Miksi tästä ei puhuta?

Yli 65-vuotiaiden panos työelämään, läheisten hoitamisessa, vapaaehtoistominnassa ja yhteiskunnallisessa osallistumisessa jää usein huomiotta. Eläkeläiset ovat myös veronmaksajia ja kuluttajia, jotka tarvitsevat heille kohdennettuja palveluja.

16–18

Huoli ajoterveydestä ei katoa vaikenemalla

Vanheneminen heikentää jokaisen ajokykyä. Pelkkä iän karttuminen ei kuitenkaan tee kuljettajasta riskiä liikenteessä. Ajamisen lopettamiseen voidaan päätyä monin eri tavoin. Päätös lopettaa ajaminen voi olla itsenäinen, läheisten kannustama tai lääkärin velvoittama.



26–27

Elämää Alzheimer-lisällä

Omahoitovalmennus-ryhmä tuli Liljalle ja Matille juuri sopivaan aikaan. Ryhmässä he tapasivat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia pariskuntia, joille puhuminen tuntui helpolta. Vertaiskeskustelut rohkaisivat puhumaan muistisairaudesta ja myös muista asioista.

Älykäs asuinympäristö edistää ikäihmisten hyvinvointia

Tiiviisti asutussa ympäristössä epidemiat leviävät helposti. Teknologialla voidaan tukea ikäihmisten hyvinvointia asuinympäristössä. Rakenteisiin integroitavat ratkaisut, kuten kiinteistöjen automaatiojärjestelmät, säätelevät ilmanvaihtoa, valaistusta ja lämpötilaa ja valvovat sähkön, veden, tilojen ja laitteiden käyttöä.



32–33

- 4** Pääkirjoitus: Yhdessä tekeminen tuo iloa
5 Toriparlamentti: Ikääntymisen ennakointi
6 **Ikääntymisen ennakointi**
6 Vanheneminen on luopumista, mutta ei luovuttamista
8 Arki ja sosiaaliset suhteet palvelutalossa
10 Eläkkeetkin pyörittävät yhteiskuntaa – Miksi tästä ei puhuta?
12 Huoli ajoterveydestä ei katoa vaikenemalla
14 Kompuroiden kohti vanhuutta
16 Ikämiesten näköistä ryhmätoimintaa Kaakkois-Suomessa
18 Mistä voisi tunnistaa sen oikean? Yhteensovittamisen toimintamalli tekeillä perhehoitoon
20 Innostu ikäystävällisyydestä! Joustavat verkko-opinnot yksilöllisiin tarpeisiin
22 Lyhyesti

KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 24** Työn organisoinnilla työhyvinvointia vanhustyöhön

OSALLISUUS

- 26** Elämää Alzheimer-lisällä – Liljan ja Matin polku Omahoitovalmennus-ryhmässä
28 "... tää vastasi mitä odotin, kun alkukankeuden jälkeen päästin irti."

ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 30** Autamme ihmisiä elämään merkityksellistä elämää

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 32** Älykäs asuinympäristö edistää ikäihmisten hyvinvointia

TEHDÄÄN IÄSTÄ NUMERO

- 34** Tunnelmia Vanhustenpäivän juhlasta
36 Ovatko ikäihmiset yhtä arvokkaita kuin muut?
38 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
41 Ledare: Gemensamt sysslande skapar glädje
42 Åldrande innebär att man släpper taget men inte ger upp



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

Merja Lankinen (pj.)
 Eila Airaksinen
 Annikki Korhonen
 Kari Mäkelä
 Eija Pitkänen
 Tarja Siltanen

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

Merja Lankinen
 Vanhustyön keskusliitto
 Malmin kauppatie 26
 00700 Helsinki
 puhelin 09 350 8600
 vanhustyolehti@vtkl.fi
 info@vtkl.fi

Kansikuva: Shutterstock

TAITTO

PunaMusta Oy,
 Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

vtkl.fi/tilaa-lehti
 vanhustyolehti@vtkl.fi
 tai toimituksesta

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
 vanhustyolehti@vtkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN

Kestotilaus 45 euroa/vuosi
 Opiskelijatilaus 30 euroa/vuosi
 Irtonumero 8 euroa + postikulut

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

Voit lähettää toimitukselle juttuvinkkejä ja kuvia osoitteeseen vanhustyolehti@vtkl.fi. Vanhustyö-lehti ei vastaa tilaamatta lähetettyjen kirjoitusten ja kuvien palauttamisesta ja niiden säilyttämisestä. Toimitus pidättää itsellään oikeuden lyhentää ja muokata lähetettyjä tekstejä tarvittaessa sekä päättää tekstin julkaisemisesta ja siitä, missä lehden numerossa teksti julkaistaan. Lehti julkaisee sellaisia ilmoituksia, jotka tukevat liiton ja sen jäsenyhteisöjen toiminnan päämääriä.

Kuva: Eemeli Kiukkonen



Yhdessä tekeminen tuo iloa

Syksy on meille monelle uuden oppimisen aikaa. Monet meistä aloittavat uuden harrastuksen tai palaavat kesätauon jälkeen entisen harrastuksen pariin. Uusi- en asioiden oppiminen tuo arkeen kaivattua rutiinia ja päivärytmiä. Näin kävi myös Eila Antikaiselle ja Eija Pitkäsel- le, kun he innostuivat Vanhustyö-lehden tämän numeron toimittamisesta. Vanheneminen.fi ikäoppaat Eila ja Eija oli- vat innostuneina oppimaan uutta, ja päivittämään jo opit- tua, kun heitä pyydettiin mukaan lehden toimittamiseen.

EILA JA EIJA toimivat ikääntymisen ennakkoinnin koke- musasiantuntijoina, Ikäoppaina. Ikäopas-toiminta on alka- nut vasta keväällä 2023, joten se on kummallekin uutta. Ikä- oppaat ovat kokemusasiantuntijoita, joiden tavoitteena on kertoa elämänkulusta, ikääntymisestä ja vanhuudesta omin sanoin. Ikäoppaiden kokemuskerronta tuo ikääntyvät ihmi- set näkyviin ja kuuluviin sekä vahvistaa myönteisiä ikäasen- teita yhteiskunnassamme. Ikäoppaat kertovat oman arvok- kaan tarinansa ikääntymisestä ja miten sitä voi ennakoida.

Ikäopas-toiminta tarjoaa ikääntyvälle mahdollisuuden osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Ikäopas saa tuoda omaa asiantuntijuuttaan kokemusasiantuntijan roolissa, kertoa oman tarinansa ja sen myötä kannustaa muita ikääntyviä ennakoimaan omaa ikääntymistään. Vanhustyön keskus- liitto edistää Ikäopastoimintaa Olvi-säätiön tuella.

Eijasta Ikäopas-toiminta on mielenkiintoista, mutta sa- malla osittain haastavaa. Toiminnan myötä hän on joutu- nut reflektoimaan omaa elämäänsä. Miettimään, millai- nen on omanlainen hyvä loppuelämä, miten sen haluaa

viettää ja missä asua, kuka pitää huolta, jos tarvitsee apua. Ennakointi ja panostus eläkkeelle jääntiin ovat myös va- rautumista vanhuuteen. Myös Eila on motivoitunut toimi- maan jatkossa Ikäoppaana ja hän kokeekin tärkeänä, että toimintaan voi osallistua omien voimavarojensa ja aika- taulujensa mukaan.

Molemmat Ikäoppaat toteavat, että on ollut mielenkiin- toista tehdä yhdessä lehteä. Heistä on ollut mukava tutustua uusiin ihmisiin ja jakaa ajatuksia ikääntymisestä ja enna- koinnista. Toiveena heillä on herätellä ja ravistella lukijoi- ta siitä, miten tärkeää on osata ennakoida eläkkeelle jään- nin tuomia haasteita.

Lehden teossa molemmat kokivat, että omia ajatuksia juttuaiheiksi sai tuotua esille ja jokaisen panosta arvostet- tiin. Jokaiselle löytyi oma aihe, mistä kirjoittaa. Tekstiä ja ajatuksia oli helppo tuoda paperille, vaikka itse kirjoitta- maan ryhtyminen tuntui aluksi työläälle. Yhdessä tekemi- nen on tuonut iloa syksyyn ja pitänyt mielen virkeänä. Uu- sia asioita kannattaa kokeilla rohkeasti - voi yllättyä, kuin- ka paljon ne tuovat itselle iloa. ♥

Tarja Siltanen

Vanheneminen.fi koordinaattori, Vanhustyön keskusliitto

Eija Pitkänen

Ikäopas, kokemusasiantuntija

Eila Airaksinen

Ikäopas, kokemusasiantuntija



Ikääntymisen ennakointi

Teksti: **Tarja Siltanen** – Kuva: **Eemeli Kiukkonen**

1. Oletko varautunut omaan ikääntymiseen? Miten?
2. Mitkä asiat tekevät sinulle hyvän vanhuuden?
3. Mihin asioihin kaipaisit lisää tietoa ikääntymisen ennakointiä pohtiessa?

Terttu Karhunen, 70 v

1. Olen mielestäni varautunut vanhuuteen. Olen käynyt kurssin Varautuminen vanhuuteen. Muutin omakotitalosta kerrostaloon, jossa on hissi. Olen tehnyt asiakirjat; edunvalvontavaltuutus, hoitotahto ja testamentti, ja niistä on keskusteltu läheisten kanssa. Olen hautajaisiinkin jättänyt toiveita.
2. Hyvät ihmissuhteet. Se, etten jää yksin. Pyrin olemaan sosiaalinen. Jos en enää pärjää kotona, olen valmis hoitokotiin, jos sellaisia silloin on. Toivon, että toisviimeisenä päivänä saan vielä tehdä käsitöitä. Se, että saan tehdä jollekin hyvää tuo itselle iloa.
3. Tiedän aterioista, mutta joku voisi kuitenkin seurata mitä syön. Samoin liikuntaani saisi seurata, liikunta on tar-

peeseen. Kotia pitäisi vielä saneerata, ei välttämättömiä tavaroita poistaen. Toivoin, että lääkärit kuuntelisivat mieliteeni esim. lääkkeitä.

Matti Toivanen, 65 v

1. Olen varautunut useallakin tavalla. Olen aktiivisesti mukana eläkejärjestötoiminnassa ja toimin vapaaehtoisena. Myimme myös muutama vuosi sitten omakotitalon ja muutimme puolisoni kanssa kerrostaloon, joka on esteetön. Halusimme myös helppohoitoisemman asumismuodon. Tällöin mietimme myös, miten palvelut ja julkinen liikenne toimii uuden kodin lähellä. Olen tehnyt myös hoitotahdon ja edunvalvontavaltuutuksen.
2. Omasta terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen on tärkeää. Minulle myös ystävät ja perhe ovat tärkeitä sekä kesämökki ja siellä touhuaminen. Matkustan paljon puolisoni kanssa Suomessa ja joskus ulkomailla.
3. Olen huomannut, että uuden oppiminen on haastavampaa ja oma muisti on alkanut huolestuttaa. Tähän haluaisin ehkä lisää tietoa, milloin huolestua muistamattomuudesta ja milloin hakea siihen apua.

Riitta Vuori, 70 v

1. Konkreettisin varautumiseni on ollut muutto maalta takaisin tuttuun synnyinkaupunkiini Kuopioon. Maalla, jossa vietin kahdeksan ihanaa vuotta, haasteina koin vanhan talon tulevat remontit ja pihatyöt varsinkin talvella. Mutta iloitsen siitä, että rohkenin toteuttaa unelmani. Muuttoni myötä olen luopunut myös liiasta tavarasta. Nyt asun uudehkossa kerrostalossa, jossa ei liikoja neliöitä ja esteetöntä liikkua. Eikä ole remonttihuolia.
2. Nyt on aikaa panostaa omaan hyvinvointiini. Pyrin ruokailemaan ja liikkumaan säännöllisesti. Hyvät ihmissuhteet, harrastukset ja olemalla kiinnostunut opettelemaan aina jotain uutta. Valinnan vapaus myös olla joskus tekemättä mitään hyödyllistä. Edellä mainitsemani asiat tukevat hyvää terveyttä.
3. Tähän kysymykseen en löytänyt oikein vastausta. Tietoa on tarjolla. On hyvä pohtia ja kysyä itseltään välillä, olenko tyytyväinen elämäntilanteeseeni vai onko tarvetta alkaa tehdä jollekin asialle jotain. Itsehän me olemme oman elämämme paras tulkitsija.



Vanheneminen on luopumista, mutta ei luovuttamista

Avun vastaanottaminen on useimmille huomattavasti vaikeampaa kuin antaminen. Monet kokevat tämän erityisen vaikeaksi ikääntyessä, kun roolit muuttuvat ja neuvojen ja avunantajina ovat omat lapset.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuva: **Shutterstock**

— Vanheneminen on kuin rispaantunut vaate. Se on käyttökelpoinen, ihan hyvännäköinen. Sitä voi edelleen käyttää. Se on toiminnallisesti hyvä, mutta se ei ole enää tässä ajassa. Samanlainen on tämä vanheneminen, **Annikki Korhonen** (86) aloittaa haastattelun.

Vanhenemiseen kuuluu luopuminen, roolien muuttuminen huoltajasta huollettavaksi ja ulkopuolisen avun tarve.

– Olen ollut 61 vuotta äiti, 35 vuotta isoäiti ja kolme vuotta isoisoäiti. En minä mikään pullantuoksuinen äiti tai isoäiti ole ollut, mutta huolehtivainen ja vastannut kaikesta. Tuntuu vaikealta, että joutuu vähitellen luopumaan tästä roolista, Annikki kertoo.

– Vanhuus on luopumista, mutta se ei saa missään tapauksessa olla luovuttamista. Jos kuuntelee lapsiaan liian tarkalla korvalla ja toteuttaa heidän toiveitaan, niin siinä saattaa antaa itsestään vähän liikaa pois, Annikki jatkaa.

Ensimmäinen luopumisen kokemus oli, kun vuosikymmenien vastuu yhteisen joulun järjestämisestä siirtyi tyttärelle.

– Se oli ihanaa, mutta sitten tuli sellainen epämääräinen ja ristiriitainen tunne. Luovuvin emännyydestä ja minulle jäi vieraan ja iloisen isoäidin rooli, Annikki muistelee.

Vanhetessa roolit heikkenevät. Se on ymmärrettävää ja biologisesti, sosiaalisesti ja eettisesti hyväksyttävää. Mutta roolien muuttuminen voi kuitenkin murentaa itse-tuntoa ja lisätä riittämättömydentunnetta.

– Vanhuudessa on kauhean tärkeää, että omanarvontunne pysyy, Annikki korostaa.

Annikin tytär **Eeva Korhonen** (56) on siitä mieltä, että hänen vanhempansa ovat hyvin omanarvon tuntevia ja vähän huonoja vastaanottamaan neuvoja ja ohjeita.

Kotona asumisen tukeminen

– Lapset kyllä kyselevät pärjäätekö te tai voitaisiinko tehdä jotain? Ensimmäisenä tulee yleensä vastaus, että ei tarvitse, kyllä me pärjätään. Siinä tarvitaan lapsilta viisautta, että he osaavat ujuttaa niitä neuvoja ja ohjeita ja apua, Annikki toteaa.

Eevalla on tähän ratkaisu:

– Parhaiten tehoa ”hidas aivopesu”. Piittää yrittää saada heidät tuntemaan, että päätös on heidän omansa. Tärkeää on myös, että sisarukset puhuvat samalla suulla, ovat samaa mieltä ja ajavat samaa asiaa.

Läheisistä on suuri apu pienten käytännön asioiden hoitamisessa.

Läheisistä on suuri apu pienten käytännön asioiden hoitamisessa.

– Aina kun meille tulee joku kylään lapsista tai lapsenlapsista, niin aina hän joutuu kiipeämään ylös ottamaan tavarat, menemään kellariin kapeita portaita pitkin tai siirtämään jotain raskasta. Nuoriso joutuu tietysti heti digihommiin. En ymmärrä miten vanhat ihmiset pärjäävät, jos heillä ei ole alituisen apua, kun menee niin helposti juntturaan nuo koneet, Annikki sanoo.

Eevakin tunnistaa digipulmat, mutta niiden osalta vanhemmat osaavat pyytää apua.

Kotona asumista voi tukea pienillä arjen vinkeillä. Annikki nostaa esimerkkeinä uudenlaiset siivousvälineet tai ruokatarvikkeet. Tiedon vastaanottaminen ja sisäistäminen on helpompaa, kun joku sen kertoo kuin että itse lukee naistenlehdessä.

– Silloin kun hoidin lastenlapsia ja vierailin lasten ja lastenlasten luona, niin siellä tuli vastaan uudenlaisia tuotteita kuten moppi, siivousliina tai puhdistusaine. Nyt kun en enää käy heillä hoitotehtävissä, niin olen täysin tietämätön näistä uusista asioista. Toinen on tämä ruokavalikoima. Se on kauppoissa nykyään aivan valtava. Aikaisemmin näin lasten perheissä mitä erilaisempia ruokatuotteita, joita en ollut ajatellutkaan ostaa. Sain hyviä ideoita jugurtteja yms. Nyt kaipaisin, että joku minulle kertoisi, että oletko kuullut tällaisesta tuotteesta, sinun kannattaisi ostaa sitä, varmaan pitäisitte, Annikki kertoo.

Sosiaalisten suhteiden tärkeys

Vanhuuteen kuuluu pieni alavireisyys. Tällöin sosiaalisten suhteiden merkitys kasvaa. Pieni puhelu, WhatsApp-viesti ja kuulumisten vaihtaminen ovat todella tärkeitä. An-

nikki vinkkaa puhumaan iäkkäille ihmisille käyttäen positiivisia ja kannustavia ilmaisuja.

– Kyllä lapset ja lapsenlapset tuovat kylässä käydessään valtavan piristysruiskeen. Mies väittää, että kävelenkin eri tavalla, Annikki toteaa.

Ikääntyessä elämänpiiri kapenee liikku-
misen vähentyessä ja ystäväpiirin supistussa. Eletään pientä elämää, mutta nautitaan edelleen virikkeistä.

– Elämäntyylin säilyttämisessä lapsilla on hirveän tärkeä rooli, niin ettei lähde vanhenemaan ennen aikaansa. Tytär saattaa huomauttaa, että onkohan tuo pusero enää hyvä, olisiko jotain muuta päälle laitettavaa. Se vaatii aika tarkkaan silmää ja suuta. Tytär sanoo aika reippaasti. Kaikki vinkit, mikä leffa olisi hyvä tai mikä teatteri, ovat myös tervetulleita, Annikki sanoo.

Milloin voi puuttua ja miten

Avun vastaanottaminen on tunnetusti paljon vaikeampaa kuin sen antaminen. Se vaatii opettelua. Kotona pärjäämisestä ja elämän muutostilanteista pitää pystyä puhumaan. Siinä vaaditaan pelisilmää.

Eeva peräänkuuluttaa reipasta puheeksi ottoa puolin ja toisin.

– Asioista pitäisi puhua etukenossa, reilusti ja suoraan. Ennakoivasti miettiä, mistä asioista voi tulla arjessa vaikeita. Vanhempien pitäisi myös itse suoraan kertoa toiveistaan loppuelämän suhteen, miten toivoo hoidettavan, missä asuvan, millaiset hautajaiset jne. Se helpottaisi läheisiä, Eeva toteaa.

Muutos auttajasta autettavaksi on vaikea. Siinä sekoittuvat monet tunteet: kiitollisuus, nöyryytys, häpeä ja riittämättömydentunne.

– Se on kuitenkin rakkautta, että puuttuu. Itse koen, että olemme vielä mieheni kanssa ”eliitti-iässä” ja toistaiseksi pärjäämme pienellä avulla. Suhtaudun myönteisesti kotiin ostettaviin palveluihin, siihen voi käyttää säästöjään. Lapset ovat sitä mieltä, että ei heille tarvitse mitään jättää, Annikki sanoo. ♥

Muutos auttajasta autettavaksi on vaikea. Siinä sekoittuvat monet tunteet: kiitollisuus, nöyryytys, häpeä ja riittämättömydentunne.



Kuvassa: Salme Räsänen (oik.), Jonna Iskala ja Arja Ritvanen.

Arki ja sosiaaliset suhteet Akuliinan palvelukeskuksessa

Akuliinassa asukkaat ja henkilökunta tuntevat toisensa. Ohjelmaa ja toimintaa pyöritetään yhdessä. Osallistumisen aktiivisuus on asukkaasta itsestään kiinni.

Teksti ja kuvat: **Merja Lankinen**

Salme Räsänen (81) on asunut Pohjois-Savossa Siilinjärvellä sijaitsevasa palvelukeskus Akuliinassa vuodesta 2016 lähtien ja on viihtynyt hyvin.

– Mulla menee aika hirmu nopeesti. Täällä on hirmu hyvä porukka. Rupatellaan niitä näitä ja keksitään milloin mitäkin. Talokin järjestää meille ohjelmaa ihan kiitettävästi. Minulla ei ole moitteen sijaa, Räsänen kertoo.

Akuliinan palvelukeskuksessa asukkaat asuvat itsenäisesti asunnoissaan vuokralaisina. Asukkaiden on mahdollista ostaa kotihoitoa, mutta reilu puolet asukkaista ei käytä palveluja lainkaan.

Räsänen asuu omissa asunnossa, jossa on keittiö/olohuone ja makuuhuone. Hän

sekä laittaa ruokaa itse että käy syömässä Akuliinan ravintolassa. Henkilökohtainen avustaja hänellä on käytössä kymmenen tuntia viikossa.

– Itse teen kaikki aamupalat. Avustajan kanssa käyvvään kaupalla. Hän hoitaa pyykin ja mankelointia sekä siivoaa. Kymmenessä tunnissa viikossa paljoa ennätä. Minä teen kyllä itse hirveen paljon yhdellä kädellä. Talolta ostan palveluja kuten suihku ja sauna sekä pukeminen muutamana aamuna, Räsänen sanoo.

Seuraa löytyy ja tekemistä riittää

– Ei mulla yksinäistä ole ikinä, eikä aika käy pitkäksi. Lapset asuvat lähellä ja käyvät ky-

lässä. Muutenkin minulla käy paljon vieraita, Räsänen vakuuttaa.

Aamupäivät kuluvat usein netissä. Hänellä on läppäri ja älypuhelin. Hän hoitaa kaiken asioinnin netin kautta ja toimii apuna muillekin asukkaille. Oppi tietokoneen käyttöön on tullut työelämästä. Räsänen oli töissä tielaitoksella 30 vuotta.

– Netissä menee aika hirtittävän nopeasti. Aamulla pittää kahtoa Ilta-Sanomat, Iltalehti ja Facebookki. Siinä mennee monta tuntia, Räsänen nauraa.

Ruokailun jälkeen alkavat talon iltapäivän ohjelmat. Jos niitä ei ole, niin iltapäivä sujuu palapeliä tai kirjojen parissa, kunnes illan mielenkiintoiset tv-ohjelmat alkavat.

Palvelut lähellä

Akuliina sijaitsee aivan Siilinjärven keskustassa ja kaikki palvelut ovat lähellä. Vieressä sijaitseva uusi terveyskeskus avattiin vuosi sitten ja tarkoitus on, että se palvelee lähialuetta jatkossakin.

– Mulla on sähköpyörätuoli. Sillä minä kesällä huitelen pitkin kylää. Tiedän, mistä on hyvät reitit. Minä kiertelen kaikki Siilinlahdet, hautausmaat ja torit. Uskallan kylä liikkua yksin sähköillä, kun puhelin on vaan mukana, Räsänen toteaa.

Vapaaehtoisia on valitettavan vähän. Osalla asukkaista omaiset osallistuvat ja auttavat. Jos asukkaalla on tarve käydä asioilla, eikä omainen pääse auttamaan, asukas ostaa palvelun talolta tai sitten yritetään saada vapaaehtoinen auttamaan. Tarve vapaaehtoisille on suuri.

"Meillä on vaikka mitä"

Henkilökunnan toimesta järjestetään asukkaiden toiveiden mukaista ohjelmaa kuten bingoa, levyraatia ja toivottuja levyjä.

– Henkilökunnan aika menee pääasiallisesti hoitotyöhön, joten ihmisiä emme pysty järjestämään. Viime ja tänä vuonna meillä on ollut työkokeilussa työntekijä, joka on järjestänyt säännöllistä viikko-ohjelmaa. Hän myös seurustelee yksinäisten vanhusten kanssa ja käy heidän kanssaan ulkona, palveluesihenkilö **Jonna Iskala** kertoo.

Akuliinassa on oma asukastoimikuntansa, jota pyörittävät asukkaat itse. Räsänen on mukana asukastoimikunnassa. Siinä on neljä jäsentä. Asukastoimikunta suunnittelee ja järjestää ohjelmaa sekä pyörittää kahvilaa, jonne itse leivotaan pullat. Kahvi ja pulla maksavat euron ja rahalla pyöritetään kahvilan toimintaa.

Palvelukeskuksessa käy paljon ulkopuolisia esiintyjiä ja tiivistä yhteistyötä tehdään paikallisen yläasteen kanssa.

– Koululaiset tulevat tosi mielellään juttelemaan asukkaiden kanssa. Keskustelut ovat todella hedelmällisiä ja ihania, Iskala sanoo.

Myös päiväkotilaisia käy leikkimässä silloin tällöin. Musiikkiesityksiä puolestaan tarjoavat eri kuorot sekä musiikkiopisto. Tärkeitä ovat myös seurakunnan pitämät hartaudet.

– Itsenäisesti asuvat eivät välttämättä osallistu tapahtumiin ja jokapäiväiseen arkeen. He elävät omaa elämäänsä. Sitten on aktiivisia asukkaita, kuten Salme. Osallistu-



Joulukalenteri
4.12.



misen aktiivisuus on asukkaasta itsestä kiinni, Iskala toteaa.

Työt tehokkaasti pienellä porukalla

Henkilökunta tuntee kaikki asukkaat. Osalle tuotetaan kotihoitoa säännöllisesti aamu- ja iltavuoroissa. Yövalvontaa tai -hoitoa talossa ei ole.

– Olemme pystyneet toistaiseksi huomiomaan asukaisen elämänrytmin ja -tyylin todella hyvin, Iskala kertoo.

Lokakuusta 2021 Akuliinassa työskennellyt lähihoitaja **Arja Ritvanen** pitää Akuliinaa huipputyöpaikkana, eikä itse koe, että työ yksikössä olisi raskasta. Hänellä on kokemusta erilaisista yksiköistä yli 20 vuoden ajalta.

– Asukkaiden kanssa seurusteluun ei jää hirveästi aikaa, mutta aina tuolla kulkiessa heitä jututtaa. Päivät on suunniteltu aika tiiviiksi, Ritvanen kuvailee työtään.

Kriteerinä Akuliinassa asumiseen on, että asumisen tulee sujua fyysisesti yhden hoitajan tukemana ja pitää pärjätä yön yli itseksensä.

– Täällä on yhteisöllinen henki. Kaikki tuntevat toisensa ja toistensa asiat. Välillä joutuu muistuttelemaan itseään, että on vain täällä töissä. Helposti tulee otettua asioista huomattavasti enemmän hoidettavaksi kuin on tarve, Iskala sanoo.

Akuliinan asukaspaikat ovat koko ajan täynnä ja vaihtuvuus tosi pientä. Sitä kautta rakentuu yhteisöllisyys.

– Olisi hienoa, että tällaisia asumismuotoja olisi enemmän. Eli tällainen yhteisöllinen asumismuoto, jossa tuotetaan kotihoitoa. Tämä on palvelutaloa kevyempi ratkaisu, Iskala toteaa. ♥



Akuliina palvelukeskus

- Vuodesta 1998 Siilinjärven keskustassa toiminut palvelukeskus Akuliina on osa Yrjö ja Hanna Koteja. Vuonna 2020 siihen valmistui laajennusosa Aukusti.
- Kaikkiaan palvelukeskuksessa on 62 asuntoa, joissa on reilu 70 asukasta. Asukkaiden keski-ikä on 80–90 vuoden välillä.
- Palvelukeskuksessa asuu hyväkuntoisia iäkkäitä ihmisiä itsenäisesti vuokra-asunnoissa. Kotihoitoa tarjoamassa on neljä vakituisia työntekijää ja lisäksi on neljä tuntityöntekijää.



Joulukalenteri
5.12.



Eläkkeetkin pyörittävät yhteiskuntaa

– Miksi tästä ei puhuta?

Yli 65-vuotiaiden panos työelämään, läheisten hoitamisessa, vapaaehtoistoiminnassa ja yhteiskunnallisessa osallistumisessa jää usein huomiotta. Eläkeläiset ovat myös veronmaksajia ja kuluttajia, jotka tarvitsevat heille kohdennettuja palveluja.

Teksti: **Kari Mäkelä** – Kuva: **Eemeli Kiukkonen**

Viime aikoina on keskusteltu entistä enemmän ikäsyrjinnästä. Varsinkin korona-aika siivitti tätä keskustelua ikäihmisiin kohdistuvien rajoitusten takia. Usein kuulee puhuttavan, miten eläkkeet raskastavat kansantaloutta, mutta ei juurikaan puhuta siitä, mihin eläkkeet käytetään.

Vanhusasiavaluuttettu **Päivi Topo** kirjoittaa ensimmäisessä vuosikertomuksessaan:

”Ikäsyrjintä on useiden tutkimusten mukaan yleinen syrjinnän muoto (Bratt ym. 2017). Huoltosuhde-käsitteessä ei huomioida muita kuin palkkatyöhön perustuvia toimia, joilla yli 65-vuotiaat tukevat merkittäväällä tavalla yhteiskunnan toimintaa ja tuottavuutta. Huoltosuhde-käsitteen kategorinen käyttö on omiaan ylläpitämään ikäsyrjivää ajattelua ja toimintaa. Ikäsyrjintä on syvästi ajatteluun ja yhteiskunnan käytänteisiin kutoutunut.”

Edelleen hän toteaa, että valtiontaloutta ja sen kehittymistä on viime vuosikymmenen

aikana tarkasteltu yhä enemmän huoltosuhteen käsitteen kautta, joka määrittelee huollettavaksi kaikki yli 65-vuotiaat.

”Tällaisessa tarkastelussa jää huomiotta yli 65-vuotiaiden merkittävä panos työelämässä, läheisten hoidossa ja auttamisessa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa sekä veronmaksajina ja läheistensä rahallisiin tukijoina.”

”Heidän panostensa rahallinen arvo on vaikea arvioida, mutta pelkästään iäkkäiden tekemän omaishoidon ja epävirallisen avun vuosittainen rahallinen arvo on Kelan mukaan yli miljardi euroa (Mikkola & Tillman 2017, Topo & Jyrämä 2020).”

Vanhustyön keskusliitto teetti viime vuonna kyselytutkimuksen, jossa selviteltiin miten iäkkäisiin ihmisiin suhtaudutaan. Emerita-professori **Marja Vaarama** laati tutkimuksesta raportin, joka on nähtävissä Vanhustyön keskusliiton sivuilla vanheneminen.fi.

Vaarama ottaa kantaa moneen tärkeään kyselyssä nousseeseen asiaan. Hän muun muassa esittää, että olisi korkea aika päivittää yhteiskunnan vanhuuskäsitys. Kestävyysvajepuheen hän kieltäisi kokonaan.

Miten eläkkeet käytetään?

Eläketurvakeskuksen (ETK) mukaan Suomessa maksettiin vuonna 2022 yhteensä 34,9 miljardia euroa eläkkeitä ja niihin rinnastettavia etuuksia. Vuoden 2022 lopussa oli 1,65 miljoonaa eläkkeensaajaa.

Keskieläke oli ETK:n mukaan viime vuonna 1845 euroa kuukaudessa. Tämä on bruttoeläke, josta pitää laskea pois välittömät verot ja veroluonteiset maksut, jotta saadaan käteen jäävä nettoeläke.

Kaupan alakin on erittäin kiinnostunut siitä, miten eläkeläiset ostovoimaansa käyttävät.

Vähittäiskaupan Tutkimussäätiö teki

joulukuussa 2019 kyselytutkimuksen, jossa selvitettiin 55–80-vuotiaiden suomalaisten senioreiden arvoja, asenteita ja ostokäytännöjään.

Tutkimuksen päätulokset kertovat, että senioreille tärkeitä arvoja elämässä ovat turvallisuus, hyvät ihmissuhteet ja itsekunnioitus. Tulokset tukivat myös ennakkohypoteeseja siitä, että seniorit ostavat tuotteita mieluummin myymälöistä kuin verkosta. Iän karttuessa he välttävät myös nuorempaa ikäluokkaa enemmän turhaa kulutusta.

Järvenpään Citymarketin kauppiaas **Markku Hautala** totesi Vanhustyö-lehden haastattelussa viime vuonna asettaneensa kaupan suunnittelun painopisteeksi yli 55-vuotiaat. Kauppahan voi olla kuin olohuone.

– Eihän eläkeläisen tarvitse ostaa kuin ison perheen äidin, vaan hän voi mielellään poiketa vaikka joka päivä kaupassa ostamassa tuoreita tuotteita, Hautala sanoo.

Järvenpään Citymarket palkittiin maailman parhaana ruokakauppana vuonna 2019.

Silver Economy –ajattelu on lisääntymässä. Se on tavaroiden ja palveluiden tuotanto, -jakelu- ja kulutusjärjestelmä, jonka tarkoituksena on hyödyntää ikääntyneiden ja ikääntyvien ihmisten ostopotentiaalia ja tyydyttää heidän kulutus-, elin- ja terveys- tarpeensa.

Varaudu taloudellisesti

Vanheneminen.fi sivustolla on hyvin esitetty keinoja, miten kannattaa varautua vanhuuteen. Yhtenä osiona on talous. Finanssialan laatima ”Suunnittele itse elämäsi – talousasiat kuntoon” on oiva opas vanhuuden talouden varautumiseen.

Sivulta löytyy myös Tilastokeskuksen tietoa, mikä on kotitalouksien velkaantumisaste ikäryhmittäin sekä Helsingin yliopiston Kuluttajatutkimuskeskuksen päivittämän tiedon perusteella Marttojen julkaisema viitebudjetti elämisen kustannuksista yli 65-vuotiaille.

Näistäkin viitebudjetissa esiintyvistä rahoista osa ohjautuu välillisiin veroihin, osa työntekijöiden palkkoihin ja tätä kautta esimerkiksi työeläkemaksuihin, logistiikan kustannuksiin, yrityksen tulokseen jne.

Eläkkeet siis kiertävät takaisin rahoittamaan yhteiskunnan eri toimintoja.

Olisiko syytä tutkia aihetta enemmän ikäsyryjännän ja eläkeläisten arvostuksen lähtökohdista? ♥

Eläkkeensaajien ja palkansaajien veroprosentit vuonna 2023

Eläkkeensaajien laskelmissa mukana valtion tulovero, keskimääräinen kunnallisvero ja kirkollisvero, sairausvakuutuksen sairaanhoitomaksu, Yle-vero ja eläketulon lisävero. Vain automaattisesti verottajan viran puolesta tekemät vähennykset huomioitu.

Palkansaajien laskelmissa mukana valtion tulovero, keskimääräinen kunnallisvero ja kirkollisvero, työeläke- ja työttömyysvakuutusmaksut (ilman korotusta), sairausvakuutuksen päiväraha- sairaanhoitomaksu, Yle-vero sekä vain automaattisesti verottajan viran puolesta tekemät vähennykset.

Eläke/palkka Euroa/vuosi	Eläkkeensaaja Veroprosentti	Palkansaaja Veroprosentti
13.000	0,4	8,6
20.000	15,3	13,5
25.000	19,7	18,1
30.000	22,7	21,8
35.000	25,3	24,5
40.000	28,0	27,2
45.000	30,0	29,7

Lähde: Veronmaksajain Keskusliitto



Huoli ajoterveydestä ei katoa vaikenemalla

Liikenneturvan tuoreen kyselyn mukaan joka viides 75 vuotta täyttäneistä suomalaisista on luopunut tai luopumassa ajokortistaan. Suurin osa luopui ajokortista terveydellisistä syistä. Mistä huomaa, milloin ajokortista olisi syytä luopua? Entä miten siihen tulisi valmistautua?

Teksti: **Minna Saarinen**

Ennen pitkää vanheneminen heikentää jokaisen ajokykyä. Pelkkä iän karttuminen ei kuitenkaan tee kuljettajasta riskiä liikenteessä. Liikenneturvan suunnittelija **Mia Nyholm** korostaa, että kokemus ja harkintakyky auttavat ennakoimaan eri tilanteita.

– Liikenteessäkin ihmiset välttelevät usein tilanteita, jotka eivät enää suju entiseen tapaan. Esimerkiksi huomiokyvyn heikkenemistä tai pimeällä näkemisen vaikeutumista

voidaan kompensoida tietoisesti tai tiedostamatta valitsemalla ajamisen ajankohta niin, että haastava tilanne ei tule eteen. Niin kauan kuin ajoterveyttä ja harkintakykyä riittää ei toimintakyvyn heikentyminen yleensä heikennä ajamisen turvallisuutta, Nyholm toteaa.

Ajoterveysriskit näkyvät kuolonkolareissa

Ajoterveydellä tarkoitetaan sairauksia, lääkitystä, vammoja ja muita vastaavia ajokykyyn

vaikuttavia tiloja. Kuljettajan sairaus voi lisätä onnettomuusriskiä monella eri tavalla. Vaikka fyysinen toimintakunto on hyvä, kuljettaja voi esimerkiksi aivotoimintahäiriön takia ajaa yksisuuntaista tietä väärään suuntaan. Sairaskohtaus voi viedä kuljettajan toimintakyvyn kokonaan tai osittain. Joskus sairaus vaikuttaa pysyvästi ajamisen turvallisuuteen, joskus vaikutus on vain väliaikaista.

Onnettomuustietoinstituutin tietojen mukaan peräti joka toisessa vuoden 2021



Pelkkä iän karttuminen ei tee kuljettajasta riskiä liikenteessä. Ikäkuljettajan kokemus ja harkintakyky auttavat ennakoimaan erilaisia tilanteita.

Joulukalenteri
6.12.



Kuva: Aleksi Makkonen / Liikenneturva

kuolonkolareista löytyi taustalta ajoterveysriski, jolla oli vahva yhteys onnettomuuteen. Vajaalla 40 prosentilla onnettomuuskuljettajista ei ollut lainkaan diagnoosia sairaudesta.

– Lääkärille menoa ei missään nimessä kannata viivyttää sen takia, että pelkää ajo-oikeuden menettämistä. Sairauden hoito tulee usein myös ajoterveyttä, eikä yksittäinen sairaus usein ole este ajamiselle. Muutoksia ajokykyyn ei saa kumottua sillä, että niistä vaikenee, Nyholm tähdentää.

Läheiset tärkeässä roolissa

Liikenneturva on kartoittanut ikääntyneiden ajatuksia liikenteestä ja ajamisesta tuoreeltaan kyselytutkimuksella. Viidesosa 75 vuotta täyttäneistä vastaajista oli joko luopunut tai on luopumassa ajokortistaan. Valtaosalla syyt olivat terveydellisiä. Myös läheisen pyyntö on saanut lopettamaan ajamisen.

– Monet terveydessä tapahtuvat muutokset vaikuttavat ajokykyyn vähitellen. Aina ei kuljettaja itse huomaa näitä muutoksia. Tällöin läheisten merkitys korostuu. Läheinen saattaa esimerkiksi ensimmäisenä huomata pulmat muun liikenteen seuraamisessa tai autoon ilmaantuvat pienet kolhut, Nyholm selventää.

Liikenneturvan koko väestölle suunnatut kyselyt kertovat, että moni kantaa huolta läheisensä ajoterveydestä. Useampi kuin joka kolmas suomalainen tuntee ainakin yhden ihmisen, joka ajaa, vaikka ajoterveys ei todennäköisesti ole riittävä ajamiseen. Lähes jokainen toivoo läheisensä lopettavan ajamisen silloin, kun sairaus estää turvallisen ajamisen.

– Moni voi arkailla puheeksi ottamista siinä pelossa, että läheinen suuttuu. Jos oma kulkeminen tai esimerkiksi kaupassa käynti on toisen varassa, myös niiden järjestäminen jatkossa saattaa huolettaa. Yksinkertaisesti puheeksi ottaminen voi tuntua hankalalta, mutta keskustelun voi aloittaa vaikkapa kysymällä, onko läheinen huomannut omassa ajokivyyssään muutoksia tai hankaluuksia, Nyholm toteaa.

Ennakoi arkea autoilun lopettamisen jälkeen

Ajamisen lopettamiseen voidaan päätyä monin eri tavoin. Päätös lopettaa ajaminen voi olla itsenäinen, läheisten kannustama tai lääkärin velvoittama.

Ajoterveys puheeksi

Liikenneturva, Muistiliitto, Diabetesliitto ja Sydänliitto ovat yhdessä laatineet verkkoaineiston kuljettajan läheisille. Aineisto kannustaa puhumaan ajoterveydestä ja se on julkaistu osoitteessa www.liikenneturva.fi/ajoterveys.

Parhaimmillaan puheeksi ottaminen johtaa lääkäriä käymiseen tai muuhun ratkaisuun. Jos puhuminen ei tuota tuloksia, voit ottaa yhteyttä läheisesi hoidosta vastaavaan tahoon. Lääkäri ei voi kertoa kuljettajan terveydestä ilman tämän lupaa, mutta hän voi kuunnella läheisten havaintoja. Omaisten havainnot koetaan usein hyödyllisinä ajoterveyden arvioimisessa. Opastusta saa myös potilasjärjestöistä. Tärkeintä on se, että sellaiset kuljettajat, joiden ajaminen ei ole turvallista itselle tai muille, eivät ole ratissa. Kotipaikan poliisiin voi myös olla yhteydessä. Yhteystiedot löytyvät osoitteesta poliisi.fi.



Kuva: Juhna Tuomi / Liikenneturva

Aina ei kuljettaja itse huomaa ajoterveydessä tapahtuvia muutoksia. Tällöin läheisten merkitys korostuu. Läheinen saattaa ensimmäisenä huomata pulmat muun liikenteen seuraamisessa tai autoon ilmaantuvat pienet kolhut.

Liikenneturvan kyselyssä vajaa puolet 75 vuotta täyttäneistä autoa ajavista vastaajista ei ole kokenut tarvetta varautua arjen sujumiseen, kun autoilu loppuu. Noin joka neljäs on selvittänyt muita mahdollisia kulutapoja ja noin joka viides on keskustellut asiasta läheistensä kanssa. Myös muuttaminen on usealla ollut harkinnassa.

Nyholm kehottaa varautumaan vääjäämättömään muutokseen.

– Ajamisen lopettaminen on ymmärrettävästi monelle vaikea asia. Se voi muuttaa arjen liikkumista merkittävästi. On normaalia tuntea asiasta alakuloa. Lähipiiriltä ja ammattilaisilta voi saada tukea muutoksessa.

Ajamisesta eläköitymistä on hyvä kysytellä ennakoon. Arkiaskareiden hoitoon on löydettävissä ratkaisuja, vaikkei itse enää ajaisikaan, Nyholm kannustaa. ♥

Kyselyn taustatiedot

Ikääntyneille suunnatun kyselyn toteutti Liikenneturvan toimeksiannosta Suomen Kyselytutkimus Oy elo-lokakuussa 2023. N=1100 yli 65-vuotiasta.

Koko väestölle suunnatun kyselyn toteutti Liikenneturvan toimeksiannosta Kantar Public touko-kesäkuussa 2023. N=1000.

Kirjoittaja

Minna Saarinen, viestinnän suunnittelija, Liikenneturva



Kompuroiden kohti vanhuutta

”Se tuli yllättäen kuin outo vieras. Ei kysynyt lupaa. Asettui taloksi. Alkoi oitis kiusata ja piinata. Raastoi ja repi hermoja. Toi tullessaan jatkuvat kivut, sitten terveydelliset, taloudelliset ja sosiaaliset hankaluudet. Olisinpa vain osannut ajoissa ennakoida elämäni kulkua.”

Teksti: **Eija Pitkänen** – Kuva: **Shutterstock**

Silloisen työpaikkani rappukäytävässä oli vanhanaikaiset kiviset kierreportaat. En koskaan käyttänyt hissiä, koska työpisteeni sijaitsi kolmannessa kerroksessa. Sitten eräänä päivänä se tapahtui. Täydellinen ilmalento rappusia alas tullessa. Työtapaturmassa loukkaantuminen mullisti koko loppuelämäni.

Vasta kuukausia kestäneiden kipujen, jalan turvotuksen ja moninaisten muiden oireiden jälkeen jalasta otettiin magneettikuvat. Vauriot olivat selvät ja vaativat välitöntä leikkausta. Leikkaus ei onnistunut ensimmäisellä kerralla. Jouduin toiseen leikkaukseen. Sekään ei tuonut toivottua tulosta. Nyt kipu jo asettuikin asumaan kehooni pysyvästi. Lukuisten tutkimusten ja lääkärikäyntien jälkeen minulla todettiin CRPS eli krooninen kipuoireyhtymä.



työpöydän ääressä itkiessäni tiesin, että elämä oli kääntänyt minulle selkänsä. Siinä hetkessä ymmärsin, että työnteko minun osaltani oli ohi. Kaikki oman työni ohessa suorittamat lisäkoulutukset ja satsaukset olivat menneet kuin hukkaan.

Tapaturmassa oli kaikki ainekset todella pahaan vammautumiseen tai jopa kuolemaan. En ollut valmistautunut mitenkään loppuelämäni. Minulla ei ollut edunvalvontavaltuutusta, jolla nimeämäni henkilö olisi voinut hoitaa asioitani. Ei hoitotahtoa, miten minua tulisi hoitaa vakavan vamman sattuessa, kun en enää itse kykenisi ilmaisemaan tahtoaani. Testamenttikin oli laatimatta, jolla turvaisin tahtoni tapahtuvan.

Miten elämässä eteenpäin?

Onneksi minulla oli pieni puskurirahasto säästettynä, jonka avulla pärjäsini jonkin aikaa. Sain maksettua laskut sekä lyhennettyä velkoja. Ostaessani asunnon velaksi en ollut osannut ennakoita, että joutuisin jäämään työkyvyttömyyseläkkeelle. Tulotasoni laski huomattavasti. Sisällä velloi ahdistus – miten selviäisin loppuelämästä? Millainen tulevaisuus minua odottaisi?

Taistelu vakuutusyhtiötä vastaan vammam aiheuttamien kulujen korvaamiseksi oli henkisesti todella raskas. Usko tulevaan joutui kovalle koetukselle. Työelämästä poisjäänti aiheutti valtavan suuren menetyksen ja tyhjyyden tunteen. Pidin kovasti työstäni ja olin suunnitellut tekeväni sitä pitkälle tulevaisuuteen. Millä tavalla hankkisin sairaana ja kipuvammaisena oikeutuksen olemassaololleni työorientoituneessa yhteiskunnassamme?

Ennakoiden eläkkeelle

Vihdoinkin kaiken henkisen ja fyysisen kipuilun keskellä sain Vakuutus oikeuden päätöksen pysyvästä työkyvyttömyyseläkkeestä. Eläkkeelle jäänti, tai joutuminen, vaikutti huomattavasti tulotasooni. Enhän ollut osannut ennakoita sitä ollenkaan työssä ollessani. Tämä johti siihen, että taloutta oli seurattava ja suunniteltava tarkemmin. Haa-veet ulkomaanmatkoista ja niihin liittyvistä ihanista luonto- ja kulttuurielämyksistä saivat tuolloin jäädä. Sosiaalisten suhteiden kapeneminen aiheutti ahdistusta. Elämä taval- laan kuin pysähtyi. Elin kuin tyhjiössä kipujen ja masennuksen ympäröimänä.

Onneksi minulla on läheiset, jotka kannattelevat vaikeidenkin aikojen yli. Heidän

Olemme kuitenkin melko taitavia piilottamaan kivun tuoman tuskan ja ahdistuksen.

tukensa on korvaamaton. Vihdoin, vuosien jälkeen, olen oppinut ottamaan kivun kaverikseni. Se elää ja on minussa. En pääse siltä pakoon, joten koetan rakentaa itselleni niin hyvän ja mielekkään loppuelämän kuin se tämän kaverin kanssa on mahdollista. Toinen päivä on parempi, toinen huonompi. Kipua ei koskaan voi ennakoita. Elämä on kuitenkin elämisen arvoinen ja osittain ennakoitavissa. On nähtävä jokaisen hetken kauneus kaiken kaaoksenkin keskellä.

Varautumalla vanhuuteen

Tapaturmasta tulee pian kuluneeksi kymmenen vuotta. Tänä aikana olen saanut toimia vapaaehtoisena ja joissakin pienissä palkallisissa tehtävissä. Toimintani ei ole ollut aikaan sidottua, joten sitä on voinut tehdä kipujenkin kanssa. Näiden tehtävien myötä olen saanut itselleni paljon henkistä voimavaraa, toivottavasti myös voinut antaa jotain.

Vanhuuteen varaudun pitämällä huolta nykyisestä terveydentilastani. Koetan myös säilyttää talouteni tasapainossa. Hyvään vanhuuteeni kuuluu myös matkustaminen kivun ja sairauden sallimissa rajoissa. Matkojen toteuttaminen vaatii toki niin fyysisiä kuin taloudellisiakin resursseja, joten tärkeää tässä on pitkäjänteisyys ja suunnitelmallisuus.

Vanhuusiän asumisen suunnittelu on vaikeaa. Omasta rakkaasta kodistaan ei olisi valmis luopumaan, vaikka asuukin hissittömän kerrostalon ylimmässä kerroksessa. Toki toimintakyky pysyy yllä niin kauan, kunnes jalat kantavat ja kunnes ei toistamiseen kompuroi kivirapuissa. ♥



Kirjoittaja

Eija Pitkänen toimii Vanhustyön keskusliiton Ikäoppaana ja koke-
musasiantuntijana sekä Vanhustyö-
lehden numeron 5/2023 toimitus-
kunnan jäsenenä.

Se, että kipu piinasi yötä päivää ei vielä riittänyt, oli kuunneltava myös toisten ihmisten ajattelemattomuutta lausuttuja, ilkeitäkin sanoja. Krooninen kipu ei välttämättä näy päällepäin. Sen kyllä tuntee ja se valtaa niin kehon kuin mielen. Olemme kuitenkin melko taitavia piilottamaan kivun tuoman tuskan ja ahdistuksen. Kuukaudesta toiseen nukutut huonot yöunet jättävät kuitenkin jälkensä.

Käännekohta elämässä

Palattuani sairauslomalta aloitin työpäivän lääkkeiden voimalla. Eihän ne vieneet kuin pienen osan kivuista. Ei hermokipua niin vaan taltuteta. Näin jatkui kuukaudesta toiseen. Olin taas valvonut kipujen kanssa monta yötä peräkkäin. Väsymys painoi, mieli oli maassa ja itku herkässä. Sinä aamuna



Ikämiesten näköistä ryhmätoimintaa Kaakkois-Suomessa

Miesryhmät ovat houkutelleet runsaasti osallistujia eri puolilla Kaakkois-Suomea. Ryhmätapaamisten sisällöt ovat olleet monipuolisia ja osallistujat moninaisista taustoista.

Teksti: **Henri Uotila** – Kuva: **Videolle Productions**

Kaakkois-Suomen alueella toimivassa Voimaa ikämiesten arkeen -hankkeessa on perustettu jo yli 10 ikämiesten ryhmää eri paikkakunnille. Ryhmätoiminta on tarkoitettu eläkeikäisille sekä juuri eläkkeelle jäämässä oleville miehille, jotka kaipaavat arkeensa yhteistä tekemistä ja uusia ystäviä.

Ryhmäläiset toiminnan suunnittelijoina

Toiminnan yhtenä tärkeänä periaatteena on ollut miesten osallistaminen ryhmäsisältö-

jen suunnitteluun sekä heidän oman osaamisensa esille tuominen.

Tapaamisten sisällöt on suunniteltu alusta asti yhdessä ryhmäläisten kesken ja jokainen osallistuja on päässyt tuomaan omat ideansa yhteiseen pöytään. Näin ollen jokainen miesryhmä on muodostunut osallistujien itsensä näköiseksi ja keskenään erilaisiksi. Joillain paikkakunnilla pääpaino on esimerkiksi yhteisissä keskusteluissa, kun taas vastaavasti toisessa kaupungissa ryhmätapaamiset ovat toiminnallisempia, pitäen sisällään muun muassa erilaisia ulkokelejä se-

kä retkiä. Toiminta on saanut miehiltä positiivista palautetta, ja ryhmäläiset ovatkin löytäneet tiensä yhteisiin tapaamisiin viikko toisensa jälkeen.

Toimintaan on hakeuduttu mukaan erinäisistä syistä

Ryhmiiin osallistuneita miehiä haastateltiin THL:n kehittämän ”Pienet onnistumistarinat” -haastattelutyökalun avulla, joka on suunniteltu erityisesti osallisuutta edistävän toiminnan arviointiin. Teemahaastatteluisa pureuduttiin miesten omiin kokemuk-

siin ryhmätoiminnasta sekä ryhmään ha-
keutumisen syistä. Anonyymeista haastat-
teluista vastasivat sosiaalialan ammattikor-
keakouluopiskelijat. Haastatteluiden perus-
teella ryhmiin osallistuneet miehet voidaan
jakaa kahteen eri kategoriaan.

Ensimmäiseen kategoriaan kuuluneet
miehet kokivat itsensä selkeästi yksinäi-
siksi, eikä heillä ollut miesporukan lisäk-
si juurikaan muita sosiaalisia kontakteja.
Moni edellä mainituista miehistä myös asui
yksin ja osa oli jäänyt leskeksi. Miesryhmäs-
tä on löytynyt apua suuren surun keskellä:

*”Jäin leskeksi noin kaks vuotta sitten ja
tietyst tuli sellanen yksinäisyys. Ensin meni
vuos vähän niinku sumussa. Ja nyt tää on
ollut pelastusrengas, vois sanoo.”*

Ryhmässä moneen asiaan on saatu myös
uutta perspektiiviä. Esimerkiksi yksinäisyy-
den kokemuksista on voinut keskustella
miesten kesken avoimesti, eikä asioita tar-
vitse vatvoa yksin sisällään:

*”Nyt pystyy suhteuttamaan asioita, muil-
lakin on samanlaisia asioita ja ongelmia,
en ole ainoa kuka kärsii esimerkiksi yksi-
näisyydestä.”*

Haastattelujen perusteella toiseen kate-
goriaan kuuluneet osallistujat eivät varsi-
naisesti kokeneet itseään yksinäisiksi, mut-
ta he kertoivat kuitenkin kaipaavansa ver-
taisseuraa muista oman ikäisistään mie-
histä. Edellä mainitut miehet elivät yleensä
parisuhteessa ja asuivat puolisonsa kans-
sa. Miesten kesken tapahtuva mielipiteiden
vaihtaminen koettiin kuitenkin tärkeänä:

*”En minä yksin asu, mutta ainahan se on
kiva vähän tuulettaa, kuunnella muittenkin
mielipiteitä kuin vaimon.”*

*”Tietysti kun kaikki on miehiä, niin on
pystynyt noista miesten asioista puhua, ettei
ole naispuolisia siinä kuulemassa.”*

Pienet onnistumistarinat -haastattelujen
sekä muun kerätyn palautteen perusteel-
la Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmätoi-
minta on koettu tärkeäksi sekä ryhmäläisiä
osallistavaksi.

*”Ollaan listattu, mitä halutaan tehdä.
Nimenomaan myös saadaan vaikuttaa.”*

Viimeisen hankesyksyn aikana tavoit-
teena on turvata kaikkien hankkeen aika-
na käynnistettyjen ryhmien jatko myös
tulevaisuudessa ja näin ollen juurrut-
taa miesryhmätoiminta paikkakunnille.
Osa ryhmistä onkin jatkanut toimintaan-
sa itsenäisesti jo vuodenvaihteesta alkaen
ja kokemusten perusteella ryhmätoimin-

Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmätoimintamalli

- 1 Miesryhmän muodostaminen**
Huomataan tarve yhdessä olemiselle ja tekemiselle. Ryhmänohjaaja sopii järjestelyistä ja kokoaa paikkakunnalle miesryhmän.
- 2 Toiminnan suunnittelu yhdessä**
Ryhmä ideoi yhdessä tapaamiskertojen sisällöt osallistujien kiinnostusten pohjalta. Miesten osaaminen ja taidot valastetaan ryhmän käyttöön.
- 3 Ryhmän me-hengen vahvistuminen**
Yhdessä tekemällä luottamuksellinen ilmapiiri kasvaa. Jatkuva yhdessä suunnittelu lisää ryhmän itseohjautuvuutta.
- 4 Toiminnan jatkaminen itsenäisesti**
Miehet kokevat ryhmätoiminnan ja sen jatkuvuuden tärkeäksi. Itsenäisesti kokoontuvalle ryhmälle on hyvä olla tarjolla taustatukea tarvittaessa.

MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

SOCOM
Kaakkois-Suomen
sosiaalialan osaamiskeskus ry

Voimaa ikämiesten arkeen

Voimaa ikämiesten arkeen (2021–2024) on Miina Sillanpään Säätiö sr:n ja Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Socom Oy:n hanke, jonka tavoitteina on mm. ikämiesten yksinäisyyden vähentäminen ja osallisuuden kokemusten lisääminen. Hanketta rahoittaa STEA.

miinasillanpaa.fi

socom.fi/kehittamistyo/voimaa_ikamiesten_arkeen/

ta on sujunut hyvin miesten itsensä pyö-
rittämänä.

Miesryhmätoimintaa arvioidaan myös taloudellisesta näkökulmasta

Loppuvuoden aikana valmistuvan Social Return On Investment (SROI) -analyysin perusteella jokainen Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmätoimintaan sijoitettu 1 € tuottaa noin 2 € suuruisen hyödyn. SROI-analyysin tarkoituksena on tuoda esille järjestökentän tuottamia sosiaalisia ja terveydellisiä hyötyjä rahamääräistetyssä muodossa.

Rahamääräistämässä hyödynnetään

niin kutsuttuja ”korvikemuuttujia”, joiden tarkoituksena on kuvastaa mitattavan sosi-
aalisen tai terveydellisen hyödyn saavutta-
miseksi vaadittavaa rahallista panosta tilan-
teessa, jossa ryhmätoimintaa ei järjestettäisi.
SROI-raportti julkaistaan Miina Sillanpään
Säätiön verkkosivuilla. ♥



Kirjoittaja

Henri Uotila toimii hankekoordi-
naattorina Miina Sillanpään Säätiössä.

Mistä voisi tunnistaa sen oikean?

Yhteensovittamisen toimintamalli tekeillä perhehoitoon

Ikääntyvän ei ole helppo löytää sopivuuden arvioinnissa ja yhteensovittamisessa tarvittavaa tietoa perhekodeista.

Teksti: Hanni Salo – **Kuva:** Shutterstock



Joulukalenteri
9.12.



Onko ikäihmisten perhehoito sinulle sopiva palveluvaihtoehto? Mitä haluaisit tietää etukäteen perhehoitajasta ja perhehoitopaikasta? Tätä kysymme Perhehoitoliiton Kodista kotiin -hankkeen (STEA 2023–2026) järjestämissä ikääntyvien työpajoissa ja haastatteluissa. Vastaukset ovat perusta yhteensovittamisen toimintamallissa, joka hankkeessa rakennetaan.

Yhteiskunnallinen tahtotila lisätä ikääntyneiden osallisuutta on vahva. Vanhuspalvelulain keskeisenä tarkoituksena on parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta vaikuttaa heille järjestettävien sosiaalipalveluiden kehittämiseen, sisältöihin ja toteutustapaan sekä osaltaan päättää niistä koskevista valinnoista (Vanhuspalvelulaki 1 §).

Tulevan palvelutarpeen ennakoiminen tuntuu kuitenkin olevan vaikeaa ikääntyville, eikä omiin vaikutusmahdollisuuksiin tahdota uskoa. Ikääntyvien työpajoissa nousi esille, että omaa ikääntymistä ja etenkin mahdollista muistisairautta tai avuntarvetta ei haluta ajatella. Jatkuvat säästötalkoot ja läheisten tai tuttavien huonot kokemukset synnyttävät epävarmuutta tulevasta. Valinnanmahdollisuuksien sijaan koetaan, että lopulta kuitenkin muut päättävät, mihin sitä vanhana joutuu.

Perhekodissa ikäihminen, perhehoitaja ja perhekodin muut asukkaat jakavat arjen ja elämän. Jotta varmistetaan ikääntyneen ihmisen mielekäs ja omannäköinen elämä, vanhuuteen varautuessa on hyvä arvioida, voisiko perhehoito sopia itselle. Jos perhehoito tuntuu sopivalta vaihtoehdolta, miten tunnistaa itselle oikean perhekodin.

Tsekkilistaa ja deittisovellusta

Vain kuulemalla ikääntyviä saamme esille heille merkitykselliset yksityiskohdat. Työpajojen ja haastattelujen avulla rakennamme oman vanhuuden suunnittelun apuna käytettävän ”tsekkilistan”, jossa on yleisesti elämänlaadulle tärkeitä asioita ja jonka avulla voi punnita eri asioiden painoarvoa itselleen. Vastapariksi koostamme ne tiedot, jotka perhehoitajien tulisi kuvata omasta perhekodistaan, jotta niin ikääntyneet kuin heidän omaisensa ja hyvinvointialueiden työntekijät voisivat hahmottaa yhteensopivuutta.

Ikääntyvien työpajoissa on keskusteltu mahdollisuudesta saada iltaviski, valvoa tai nukkua myöhään, musiikkimakujen ja huumorin yhteen sopimisesta sekä halus-

Samanhenkisyyss näyttää nousevan yhdeksi olennaisimmista kriteereistä ikääntyvillä.

ta käydä teatterissa samanhenkisten kanssa. Samanhenkisyyss näyttää nousevan yhdeksi olennaisimmista kriteereistä ikääntyvillä. Sen määrittely, mistä samanhenkisyyss rakentuu, ei olekaan helppoa. Mieleemme nousi, että sama tavoite – samanhenkisen ihmisen löytäminen – on monesti deittailussa. Niinpä vertailun vuoksi tutustuimme deittipalvelujen tapoihin hahmottaa ihmisten elämäntyyliä, persoonallisia piirteitä ja arvoja sopivan parin löytämiseen.

Koulutuksen tai ammatin lisäksi olennaisia tietoja deittisovelluksissa ovat muun muassa, minkälaista suhdetta on etsimässä, omat mielenkiinnon kohteet ja se, tupakoiiko. Profilissa voi kertoa omasta suhtautumisesta lemmikkeihin, alkoholin käytöstään sekä siitä, millaisista huomionosoituksista pitää. Kysymyksiin voi kuulua myös persoonallisuutta havainnoivia ja esimerkiksi sisustusmielityksiä eritteleviä kysymyksiä.

Sopisivatko jotkut näistä deittipalvelujen kriteereistä myös samanhenkisen perhehoitajan tai perhekodin hahmotteluun? Toki perhehoidossa kyse ei ole keveydestä deittailusta, vaan usein vuosien kestoisesta tiiviistä arjen jakamisesta ja huolenpidosta.

Yhteensopivuutta ja joustavuuden rajoja

Kun elämää jaetaan, on hyvä, että arvomaailmat, elämäntavat ja mielenkiinnon kohteet kohtaavat ja että hyvä elämä tarkoittaa ikääntyneelle ja perhehoitajalle riittävän samantaisia asioita. On tärkeää puhua siitä, kuinka paljon ja millaista perhe-elämää kaipaa ja toisaalta, kuinka laajalti haluaa omaa aikaa ja tilaa. Olisi hyvä tunnistaa myös omat joustavuuden rajat; mistä en halua tinkiä vanhana-kaan? Mitä toivoisin? Mistä en pidä, mutta voisin sen kuitenkin hyväksyä?

Oma tila ja rauha tuntuvat olevan monelle kynnyskysymys. Työpajoihin osallistuneiden ikääntyvien ajatuksissa nousee esiin autonomian merkitys ja halu olla vapaa myös perhehoidossa. Eräs haastateltava puolestaan sanoi heti, ettei voisi kuvitella muuttavansa perhehoitoon, koska siellä on koko ajan muita ihmisiä ja sääntö-

jä. Hän tuumasi, että ”täällä loppuu säännöt, kun panee oven kiinni”.

Ikääntyvän ei ole helppo löytää sopivuuden arvioinnissa ja yhteensovittamisessa tarvittavaa tietoa perhekodeista. Perhekodeilla on joskus esite ja ehkä Facebook-sivut. Esitteissä ei välttämättä ole ikääntyneille olennaisia tietoja. Työstämme yhdessä perhehoitajien kanssa yhteistä mallia oman toiminnan kuvaukseen.

Merkityksellisiä yksityiskohtia

Erilaisten elämäntapojen, tarpeiden ja ihmissuhteiden yhteensovittaminen ei todennäköisesti ole helppoa hyvinvointialueiden työntekijöillekään. Siihen ei ole ollut systemaattista yhteensovittamisen toimintamallia ja välinettä.

Satakunnan hyvinvointialueen seudullisen perhehoidon koordinaattori **Marja-Leena Kavasto** toteaa, että perhehoidossa pienet arkiset yksityiskohdat, joista kodin tunnelma rakentuu, ovat monesti tärkeitä perhehoidon onnistumiselle. Yhdelle esimerkiksi tieto siitä, että perhekodissa on mahdollisuus saunaan, on ratkaiseva asia. Toiselle omannäköiseen arkeen vaikutti perhehoitajan laulutaito.

Kavaston mielestä jokaisen olisi hyvä miettiä omia toiveita hyvissä ajoin etukäteen.

- Liian harva tekee hoitotahdon, joka olisi ensiarvoisen tärkeä olla olemassa, kun ihminen ei enää täysin selvästi kykene ilmaiseemaan itseään. Omaan vanhenemiseen on tärkeää varautua, vaikka se tuntuukin vaikealta. Myös omaisia usein helpottaa, jos ikääntynyt on listannut itselleen tärkeitä asioita, Kavasto sanoo.

Kavaston mukaan palveluohjaus yleisestikin lisää vaikutusmahdollisuuksia ikääntyneelle vaikuttaa omaan elämäänsä ja auttaa tarjoamaan juuri hänelle sopivaa palvelua.

Tulevaisuudessa, perhehoidon lisääntymässä, ikääntyvien mahdollisuudet ennakoida ja valita lisääntyvät. Yhteensovittamisen toimintamallilla varmistetaan perhehoidon laatua ja onnistumista. ♥



Kirjoittaja

Hanni Salo on hankesuunnittelija ja Perhehoitoliiton Kodista kotiin -hankkeessa.

Innostu ikäystävällisyydestä!

Joustavat verkko-opinnot yksilöllisiin tarpeisiin

Ikäystävällisyyden vahvistaminen yhteiskunnassa ja kaikilla elämänalueilla edellyttää osaamisen uudistamista.

Ikäystävällisyyden osaamissalkku ja osaajakoulutus ovat uusia jatkuvan oppimisen koulutustuotteita, jotka ovat kaikkien saatavilla avoimen ammattikorkeakoulun kautta.

Teksti: **Anne Airaksinen** ja **Tuula Kukkonen** – Kuva: **Juha Tuomi, Rodeo.fi**

Väestön eliniän pidentyminen on yksi suomalaisen yhteiskunnan saavutuksista. Turhan usein ikääntymisestä kuitenkin puhutaan ongelmana. Haluamme vaihtaa näkökulmaa ja puhua ikäystävällisyydestä: ikäihmisten voimavarat ovat arvokkaita, ja heillä on monia tärkeitä rooleja sekä lähiyhteisöissä että yhteiskunnassa. Ikäystävällisyyttä tarvitaan kaikilla elämänalueilla ja koko yhteiskunnassa.

Vahvistetaan ikäystävällisyyttä

Ikäystävällisyyden osaamissalkku ja osaajakoulutus tarjoavat joustavan ja yksilöllisen mahdollisuuden vahvistaa osaamista ja vastata näin muuttuvan työelämän tarpeisiin. Jatkuva oppiminen koskettaa meitä kaikkia: omaa osaamista on päivitettävä ja uusia osaamisalueita on otettava haltuun, jotta voimme parhaalla mahdollisella tavalla vahvistaa ikäystävällisyyttä ja mahdollisimman hyvää elämää ikäihmisille.

Karelia-ammattikorkeakoulu on jo yli kymmenen vuotta sitten valinnut yhdeksi strategiseksi kehittämisalueekseen ikäystävällisyyden vahvistamisen. Koulutuksen kehittäminen on tärkeä tapa vahvistaa ikäystävällisyyttä. Tutkintokoulutukset Geronomi (AMK) sekä kokonaan verkossa opiskeltava Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen (YAMK) tarjoavat koulutuksellisen jatkumon, jossa on mahdollisuus syventyä ikäystävällisyyden kehittämiseen. Tutkintokoulutuksen rinnalla ikäosaamisen kehittämiseen liittyvää koulutusta on nyt tuotu

entistä vahvemmin myös jatkuvan oppimisen tarjontaan.

Ikäystävällisyyden osaamissalkku

Ikäystävällisyyden osaamissalkku on jatkuvan oppimisen tuote, joka on tarkoitettu kaikkien ikäosaamisen kehittämiseen kiinnostuneiden käyttöön. Salkku sisältää Kareliala avoimen ammattikorkeakoulun ikäosaamiseen liittyvän koulutustarjonnan eri aloilta. Opinnot on jäsennetty seuraavien ikäystävällisyyden painopisteiden mukaisesti: asiakaslähtöiset palvelut ja ratkaisut, ikäystävällinen työelämä, ikäystävällinen elinympäristö ja muistiystävällinen yhteiskunta. Opintojaksot voi valita vapaasti omien tarpeidensa mukaan, ja ne voi joustavasti suorittaa verkossa.

Salkkuopintojen taustalla vaikuttaa näkökulma ikäystävällisyyden monialaisuudesta: väestön ikääntyessä tarve ikäosaamiselle kasvaa eri ammattialoilla. Salkkuopinnot on tarkoitettu helposti lähestyttäväksi ja saatavilla oleviksi, jotta kokonaisuus olisi ketterästi eri alojen ammattilaisten hyödynnettävissä. Kukin oppija voi hyödyntää salkkuopintoja omista lähtökohdistaan käsin siten, että va-

Opintojaksot voi valita vapaasti omien tarpeidensa mukaan, ja ne voi joustavasti suorittaa verkossa.



litsee omaa osaamistaan parhaiten palvelevat opintojaksot. Pohjakoulutusvaatimuksia ei ole, ja ikäystävällisyyden kehittäminen mahdollistuu ammattialasta riippumatta.

Hankittu osaaminen tunnustetaan ja tehdään näkyväksi salkkuopinnoista myönnettävän digitaalisen osaamismerkkin (laajuus 10 tai 20 opintopistettä) avulla.

Ikäystävällisyyden osaajakoulutus

Osaajakoulutus mahdollistaa yksittäisiä opintojaksoja laajempien osaamiskokonaisuuksien haltuun ottamisen. Todistuksella on mahdollista osoittaa oma erikoistuminen ja osaamisen uudistaminen esimerkiksi työtä haettaessa.

Ikäystävällisyyden osaajakoulutus on 30 opintopisteen laajuinen kokonaan verkossa opiskeltava kokonaisuus. Osaajakoulutuksen voi aloittaa silloin, kun opiskelu itsel-

le parhaiten sopii ja edetä opinnoissa omien aikataulujen mukaan. Ikäystävällisyyden osaamissalkkuopinnoista poimitaan omien osaamistarpeiden mukaisesti vähintään 19 opintopisteen laajuiset opinnot, ja lisäksi suoritetaan orientoiva opintojakso Johdanto ikäystävällisyyteen (2 op) sekä ikäystävällisyyden kehittämisosaamista tukevat 10 opintopisteen laajuiset opinnot.

Ikäystävällisyyden osaajakoulutus muotoutuu siis oppijan omien osaamistarpeiden mukaan, ja opiskelun voi sovittaa oman elämän aikatauluihin. Osaajakoulutuksesta myönnetään todistuksen lisäksi virtuaalinen osaamismerkki, jonka voi liittää esimerkiksi omaan LinkedIn-profiiliin tai sähköiseen työpaikkahakemukseen. Tämä tukee oman osaamisen näkyväksi tekemistä – ja samalla tuo näkyvyyttä yhteiselle asialle, ikäystävällisyyden vahvistamiselle.

Osaajakoulutuksen jatkoksi olemme rakentamassa ikäystävällisyyden korkeakouludiplomia, jonka laajuus on 60 opintopistettä. Korkeakouludiplomiopintoja on jatkossa mahdollisuus hyväksilukea esimerkiksi Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen YAMK-koulutukseen. ♥



Kirjoittajat

Artikkelin kirjoittajat ovat Karelia-ammattikorkeakoulun projektiasiantuntija **Anne Airaksinen** ja yliopettaja **Tuula Kukkonen**.

Lisätietoja ikäystävällisyyden koulutuksista:

<https://ikaosaaminen.karelia.fi/>



**Joulukalenteri
11.12.**



Kirja-arvostelut



Lotan ja papan laulukirja

Lotta-Sofia Saahko, s. 160, 2023 Tammi

"Haluan kertoa sinulle pappani ja minun tarinani, ja sen miksi musiikki on meille niin tärkeää", kertoo Lotta-Sofia Saahko kirjan johdannossa. Kirja on mielenkiintoinen matka Lotan ja papan ikivihreisiin lauluihin.

Nuottien ja laulun sanojen lisäksi kirjasta löytyy kau- niita vanhoista ajoista kertovia mustavalkoisia valokuvia sekä ihastuttavia kuvia Lotasta ja papasta.

Kirjaan on koottu myös Lotan ja papan muistoja lauluihin liittyen. Laulut ovat usein tie muistoihin ja tämä laulukirja sovel- tuukin erittäin hyvin muistelun välineeksi hoivan arjen tuokioi- hin ja ryhmätoimintaan. Muisteluhetket voivat avata hoitohen- kilökunnalle iäkkään elämää ja ymmärrystä hänen kohtaami- seensa. Lotan ja papan laulukirja on oiva väline hyvän muiste- luhetken luomiseen.



Minä, Armi Maria R.

Raija Oranen, s. 335, 2023 Otava

Armi syntyi sotien aikaan. Ankara isä oli maalaiskaup- pias ja lempeä äiti opettaja. Uhmakas Armi ei käynyt kouluun loppuun, vaan lähti tekstiilitehtaaseen har- joittelemaan ja piirtämään malleja.

Juhlissa Armi Airaksinen tapasi tulevan miehensä Viljo Ratian. Heille syntyi kolme lasta. Vuodet vierivät ja Armi teki kovasti töitä yhteisessä yrityksessä, josta Marimek- ko sai alkunsa.

Armi oli hyvin uraorientoitunut ja hallitseva sekä tykkäsi jär- jestää juhlia. Se aiheutti ristiriitoja niin avioliitossa kuin yrityksen johtamisessa.

Raija Orasen kirja on biofiktio eli oikeista, aidoista ihmis- tä kertova tarina, joka on kerrottu proosan keinoin. Kirja käsit- telee Armi Ratian elämän eri vaiheita lapsuuden Karjalasta aina hänen kuolemaansa asti rikkaana brändinomistajana. Suositte- len lukemaan kirjan.



Wenzel Hagelstam

– antiikkikauppiaan muistelmat

Wenzel Hagelstam ja Dan Kronqvist,

s.264, 2023 WSOY

Välillä julkaistaan muistelmia henkilöistä, joiden elämän repussa ei ole vielä riittävästi jaettavaa. Näin ei ole Wenzel Hagelstamin (s.1941) muistelmien laita. Antiik- ki- ja taidekauppias Hagelstamin elämä ei ole kulkenut

tavanomaisia latuja pitkin, vaan pitkän elämänsä aikana hän ol- lut monessa mukana. Valtakunnan julkis hänestä tuli 1997, jol- loin tv:ssä alkoi suosittu Antiikkia, antiikkia -ohjelmasarja.

Lukija pääsee tutustumaan lukuisiin antiikkialan konkareihin, ihmiskohtaloihin, tapahtumiin ja tarinoihin. Hagelstam arvelee, että hän on arvioinut tuhansia kuolinpesiä ja päässyt sen ansi- oista vierailemaan lukemattomissa suomalaistalouksissa.

Antiikkikauppiaan muistelmat on sujuvasti kirjoitettu ja hy- väntuulinen kirja.



Katja Luoma

Mummubaletti vapauttaa

MummuBaletti on liikuntaa, jossa liikkeet tehdään oman kehon historiaa kunnioittaen. MummuBaletin lem- peä, sallivan hyväksyvä ilmapiiri takaa sen, että jo- kaisella on mahdollisuus tehdä se juuri se liike, joka kunnioit- taa jokaisen BalettiMummun omaa kehoa.

"Alkuvuodesta päädyimme siihen, että meistä jokainen an- saitsee laittaa tiaran otsalleen ja tutu-mekon lanteilleen. Näiden avulla annoimme itsellemme luvan olla hetken jotain muita. Jo- tain, joka herättää meissä lapsenkaltaisia ajatuksia, mielikuvia ja tunteita", kertoo MummuBaletin perustanut **Johanna Mikkeliä**.

Joka tunnilla tehdään liikkeitä, jotta auttavat ylläpitää ryhtiä ja tasapainoa. Lempeät liikkeet auttavat esimerkiksi olkanivelen liikkuvuuden ylläpitämisessä tai jopa lisäämisessä.

Palutetta MummuBaletista:

"Keho on herännyt eloon liikkeiden myötä. Kokonaisvaltai- nen, hyvä ja aurinkoinen olo kun lähtee täältä."

"Nuortunut 20 vuotta, oikealla tavalla vanhemmille ihmisil- le tehty. Vapauttaa ujompiakin."

Lisätietoja antaa MummuBaletin sydän, **Johanna Mikkeliä 050 3410828**

Tonttujumppa

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta on tehnyt Tonttujumppa joulukalenterin, jossa 24 neljä erilaista jumppaliikettä joulunodotukseen. Jumppaohjeet löyty- vät vahvike.fi aineistopankista.

vahvike.fi/joulukalenteri-tonttujumppa



5 loppuvuoden kulttuurivinkkiä

1 Kauneimmat joululaulut. Suomen Lähetysseuran Kauneimmat Joululaulut kaikuivat maailman lasten puolesta jo yli 50. kertaa. Tilaisuudet löydät [kauneimmatjoululaulut.fi](https://www.kauneimmatjoululaulut.fi).

2 Kulttuurihyvinvointia edistävä **Lämpio** on seniorien kohtaamispaikka verkossa. Siellä voi katsoa ilmaiseksi ja ilman kirjautumista suoria lähetyksiä ja tallenteita. Tutustu ohjelmiin [lampio.fi](https://www.lampio.fi).

3 Ihmemaa Oz saa ensi-iltansa Oulun teatterin suurella näyttämöllä lauantaina 11.11. Se on koko perheen satunäytelmä, joka puhuttelee kaiken ikäisiä. Lisätiedot: [teatteri.ouka.fi](https://www.teatteri.ouka.fi).

4 Runebergin kodin joulu -näyttely
1.12.2023–23.12.2023
Porvoossa. Runebergin koti on koristeltu jouluun samaan tapaan kuin Runebergien aikaan. Lisätiedot: [porvoo.fi](https://www.porvoo.fi)

5 Mummola-elokuva.
Elokuva on tragikominen tutkielma perhedynamiikasta, yksinäisyydestä ja yhdessäolosta. Lisätiedot: [finnkino.fi](https://www.finnkino.fi)

Heijastinpuu

Heijastinpuu on usealla paikakunnalla oleva idea. Puhun voi lahjoittaa heijastimia, joita niitä tarvitsevat voivat puolestaan ottaa käyttöön.

Yksi heijastinpuu on Tampereella. Moron heijastinpuu on Moro-lehden ja Tampereen kaupungin yhteishanke liikenneturvallisuuden parantamiseksi.



Joulukalenteri lehden sivuilla

Lehden sivuille on ripoteltu joulukalenterin luukkuja. Luukun sisältöön pääsee lukemalla QR-koodin. Koodi vie sivulle, jossa

**Joulukalenteri
12.12.**



on jotain kyseiseen päivään tai joulunvalmisteluun liittyvää tai vinkki ryhmätoimintaan.

Kuka maltaa olla avaamasta heti kaikkia luukkuja?

Mukavaa joulun odotusta!

Paloturvallisuusviikko 25.11.–1.12.

Ikäihmisten asumisen paloturvallisuus on usein ollut Paloturvallisuusviikon teemana. Tänä syksynä tavoitteena on parantaa nuorten aikuisen asumisen paloturvallisuutta. Usein lapsia ja lapsenlapsia kehoitetaan pitämään huolta suvun ikäihmisten kodin turvallisuudesta. Ei kuitenkaan ole syytä unohtaa mummon ja vaarin elämäntekemistä turvallisuusasioissa. Turvallisuus tehdään yhdessä.

Paloturvallisuusviikko on valtakunnallinen turvallisuuskampanja, joka alkaa tänä vuonna 25.11. Päivä Paloasemalla -tapahtumilla. Mediakampanjoinnissa keskitytään ensimmäiseen omaan kotiinsa muuttaneiden nuorten paloturvallisuuteen. Kampanja päättyy 1.12. Pohjoismaiseen palovaroitinpäivään. Paloturvallisuusviikko on Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön koordinoima ja Palosuojelurahaston rahoittama. Vanhustyön Keskusliitto on mukana kampanjan ohjausryhmässä.

Lisätietoa: paloturvallisuusviikko.fi

Kampanjan viestintämateriaalit ovat vapaasti eri toimijoiden käytössä osoitteessa <https://paloturvallisuusviikko.fi/materiaalit>.





Työn organisoinnilla työhyvinvointia vanhustyöhön

Ikääntyneiden palveluissa työhyvinvointia voidaan parantaa lisäämällä vaikutusmahdollisuuksia omaan työhön esimerkiksi itseohjautuvien tiimien avulla.

Teksti: **Salla Ruotsalainen, Tiina Pesonen ja Timo Sinervo** – Kuva: **Shutterstock**

Sosiaali- ja terveysalan pito- ja vetovoiman parantamiseksi on etsitty aktiivisesti ratkaisuja viime vuosien aikana. Henkilöstön riittävydessä ja saatavuudessa on haasteita, jotka yhdessä kasvavan palvelutarpeen kanssa ovat nostaneet huolen hoidon riittävydestä ja laadusta. Työhyvinvointi on tunnistettu keskeiseksi pito- ja vetovoimatekijäksi ja siihen tulisi vaikuttaa kokonaisvaltaisilla hyvinvointia tukevilla ratkaisuilla.

Työntekijöiden työhyvinvointi on ikääntyneiden palveluissa muita sote-aloja heikompi. Kansallisessa keskustelussa palkkaus on nostettu yhdeksi merkittäväksi pito- ja vetovoimatekijäksi. Palkkauksen lisäksi kuitenkin myös monilla muilla ratkaisuilla, kuten töiden organisoinnilla, johtamisella ja teknologisilla ratkaisuilla voidaan vaikuttaa työntekijöiden työhyvinvointiin. Tätä tukevat myös viimeaikaiset tutkimustulokset.

Huomio joustavuuteen ja hoidon jatkuvuuteen

Tutkimuksemme tulokset osoittivat, että työn organisoinnilla on merkittävä rooli työhyvinvoinnin kehittämisessä. Kun työ oli organisoitu siten, että tiimeillä oli mahdollisuus toimia itseohjautuvasti, hoidon jatkuvuus, työtyytyväisyys ja hoidon laatu olivat parempia. Tuloksemme osoittivat, että tiimin itsenäisyydellä oli yhteys myös kotihoidon asiakkaan saamaan pidempään hoitoaikaan. Korkeampi tiimin itsenäisyys lisää myös työntekijöiden mahdollisuutta vaikuttaa töidensä suunnitteluun, mikä puolestaan parantaa työhyvinvointia.

Työn organisointiin liittyy myös joustavuus työpäivän aikana. Jos työntekijällä tai tiimillä on mahdollista tehdä muutoksia työlistaan esimerkiksi silloin, kun jonkin äkillinen tekijä sekoittaa työpäivää, voi tämä lieventää kiirettä ja sitä kautta vähentää stressiä. Myös järkevämpi työn suunnittelu voi kohentaa työhyvinvointia. Ikääntyneiden palveluissa tapahtumat painottuvat usein aamupäivään, jolloin työpäivän kuormitusta voitaisiin tasata jakamalla työtehtäviä pitkin päivää asiakkaiden toivomiin ajankohtiin. Tällöin myös asiakaslähtöisyys paranee.

Hyvässä työn organisoinnissa myös tiimin koolla on väliä. Tutkimukssamme huomasimme, että kotihoidossa niissä tiimeissä, joissa itseohjautuvuus oli korkeam-

pi, myös eri asiakkaiden määrä viikossa oli hiukan pienempi. Tämä mahdollistaa osallisuuden hoidon jatkuvuutta ja vaikuttaa hoitajien työhyvinvointiin: esimerkiksi kiireen ja stressin kokemukset olivat matalampia, kun taas työtyytyväisyys oli korkeampi niillä, joilla oli vähemmän eri asiakkaita viikossa. Hoidon jatkuvuudella voi olla positiivisia vaikutuksia myös hoidon laatuun. Kun asiakkaat ovat hoitajille tuttuja, muutokset voinnissa voidaan huomata helpommin verrattuna siihen, jos asiakasta hoitaa aina eri hoitaja. Toisaalta asiakkaiden tutuus voi lisätä myös työpäivän sujuvuutta ja vähentää kiirettä, kun vuorovaikutus asiakkaan kanssa ja toiminnot asiakkaan luona ovat tuttuja.

Hoidon jatkuvuuteen ja asiakasmääriin tulisi kiinnittää huomiota erityisesti, jos työ suunnitellaan käyttäen toiminnanohjausjärjestelmiä. Järjestelmien tulisi huomioida tiimirakenne ja asiakaspooli tulisi pitää tarpeeksi pienenä, jotta mahdollistetaan tuttujen hoitajien käynnit. Lisäksi tilanteissa, jossa työpäivään tulee äkillinen muutos (kollegan poissaolo, asiakkaan kaatuminen tai vastaava) olisi listaa pysyttävä muokkaamaan hoitajien toimesta. Työlistojen suunnittelu lähellä tiimiä olisi myös tärkeää.

Työyhteisö keskiössä

Tutkimuksemme osoitti, että vaikka asiakkaiden kuntoisuudella on merkitystä työhyvinvoinnille, työn organisoinnin ja vaikutusmahdollisuuksien merkitys on kuitenkin suurempi. Hoitajilla tulee olla myös riittävästi aikaa hoitaa kaiken kuntoiset asiakkaat. On tärkeää huomata myös, että tiimin itseohjautuva toiminta edellyttää riittäviä valtuuksia ja vaikutusmahdollisuuksia, joita puolestaan tukevat valmentava johtaminen ja työnjaon toteutuminen yksiköissä.

Työhyvinvointiin liittyy tutkimuksettamme saatujen tulosten mukaan myös hyvä työilmapiiri ja työyhteisö. Kollegoiden tuki ja sen puute näyttivät tulostemme mukaan olevan merkityksellisiä. Niillä, jotka kokivat yksin työskentelyn kuormittavaksi, oli enemmän kiirettä ja stressiä, kuin niillä, joita yksin työskentely ei kuormittanut. Lisäksi niiden työntekijöiden työtyytyväisyys oli matalampi, joita yksintyöskentely kuormitti. Erityisesti kotihoidossa saatava vastaan tulla hankalia tilanteita, jotka kohdataan kotikäynneillä yksin. Toisaalta

myös esihenkilöiden täytyy olla saatavilla ja tukena työntekijöille ja mahdollistaa siten esimerkiksi hankalien tapausten tai tilanteiden läpikäynti.

Omistautuneet ja motivoituneet työntekijät mahdollistavat asiakkaan kokonaisvaltaisen hoidon ja työyhteisön hyvä tiimihenki ja avoin kommunikaatio, luovat puitteet hyvän hoidon tarjoamiselle. ♥



Selvitys työajan jakautumisesta

THL:n ja Työterveyslaitoksen Aikamittaus ja Hyvä veto -hankekokoaisuudessa selvitettiin työntekijöiden työajan jakautumista asiakas- ja muuhun työhön sekä heidän työhyvinvointiaan ja kuormitusta. Selvitimme mekanismeja, joilla voidaan vaikuttaa työssä pysymiseen, työhyvinvointiin ja hoidon laatuun.

Hankkeessa toteutettiin työajan seuranta, jossa työntekijät kirjäsivat työaikaansa joko päivän (yöpäivärokoautisessa palveluasumisessa) tai viikon (kotihoidossa) ajan. Lisäksi he täyttivät lyhyen työhyvinvointikyselyn yhden työpäivän osalta. Kerättyyn aineistoon yhdistettiin asiakkaiden toimintakykyä ja palvelutarvetta koskevat RAI-tiedot sekä työyksiköiden esihenkilökyselyn tietoja koskien esimerkiksi tiimityötä.

Hankkeeseen osallistui 17 kotihoidon ja 44 ympärivuorokautisen hoidon yksikköä, yhteensä noin 1200 työntekijää.



Kirjoittajat

Artikkelin kirjoittavat ovat tutkija **Salla Ruotsalainen**, tutkija **Tiina Pesonen** ja tutkimusprofessori **Timo Sinervo** Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta (THL).

Elämää Alzheimer-lisällä

– Liljan ja Matin polku Omahoitovalmennus-ryhmässä

Omahoitovalmennus-ryhmän vertaiskeskustelut rohkaisivat puhumaan muistisairaudesta ja antoi voimaantumisen tunteen.

Teksti: **Merja Kahilainen** ja **Laura Rautiainen**

Matti Miinalainen ja Lilja Kontinen-Miinalainen osallistuivat Pohjois-Karjalan Muisti ry:n järjestämään Omahoitovalmennus-ryhmään vuonna 2021. Ryhmä tarjosi pariskunnalle vertaistukea muistisairauden alkuvaiheeseen. Ryhmään osallistuminen toi levollisen olon: *”Tää on nyt meidän elämää, tässä on tämä Alzheimer-lisä”*.

”Alzheimer-diagnoosi selvensi monia asioita”

Lilja ja Matti ovat kulkeneet pitkän matkan yhdessä. Pariskunta teki työuransa koulutuksen parissa. Matti toimi matemaattisten aineiden opettajana, kunnes hän jäi eläkkeelle sairastuttuaan aivoverenvuotoon 47-vuotiaana. Lilja työskenteli peruskoulutuksessa ja hallinnossa eläkeikään asti. Työ ja luottamustoimet olivat Liljalle tärkeitä, sillä ne edistivät omaa jaksamista.

Matti kävi säännöllisesti muistihoidajan vastaanotolla aivoverenvuodon jälkeen. Ensimmäiset muistisairauteen liittyvät haasteet tulivat esille hahmottamisessa ja tilanteista tai tehtävistä toiseen siirtymisen yhteydessä. Matti sai diagnoosin Alzheimerin taudista vuonna 2020 ollessaan 70-vuotias.

Omahoitovalmennus-ryhmätoiminta toi levollisuuden tunteen

Muistihoidajan kannustuksesta he tutustuivat Pohjois-Karjalan Muisti ry:n toimintaan ja sen kautta saivat tietoa pariskunnille tarkoitetusta Omahoitovalmennus-ryhmästä. Ryhmä kiinnosti molempia, vaikka alkuun ryhmätoimintaan sitoutuminen mietitytti pitkän ajomatkan vuoksi.

– Sinnikkäästi me kuljimme, vain yksi ryhmäkerta kahdeksasta jäi väliin. Oma-



hoitovalmennus-ryhmän jälkeen olemme käyneet Muistikahvilassa mahdollisuuksi- en mukaan ja samalla asioineet Joensuussa.

Omahoitovalmennus-ryhmä tuli Liljalle ja Matille juuri sopivaan aikaan. Ryhmässä he tapasivat samankaltaisessa elämäntilan- teessa olevia pariskuntia, joille puhuminen tuntui helpolta. Vertaiskeskustelut rohkai- sivat puhumaan muistisairaudesta ja myös muista asioista.

– Matin muistisairauden diagnoosi oli aikamoinen jysäys ja astuminen aivan uu- teen maailmaan. Silloin on hyvä päästä vaih- tamaan ajatuksia sekä saada ajanmukaista tietoa muistisairauden alkuvaiheeseen, Lil- ja kuvailee.

Lilja kertoo, että heidät huomioitiin Omahoitovalmennus-ryhmässä sekä yksi- löinä, että pariskuntana.

– Ryhmään osallistuminen oli kokemuk- sena levollistava ja ryhmästä sai vahvistuk- sen, että me selviämme.

Omat ja yhteiset harrastukset voimavarana

Omat ja yhteiset harrastukset pitävät Liljan ja Matin kiinni normaalissa arjessa. Kielten opiskelu, sudokut, sanaristikot ja interne-

tin selaus ovat Matille mieluisaa ajanvietet- tä. Lilja ottaa itselleen aikaa lenkkeilemällä, pyöräilemällä ja lukemalla. Lilja käsittelee asioita myös kirjoittamisen avulla.

Yhteisiä mielenkiinnon kohteita ovat piha-askareet ja lukeminen. Lisäksi Lilja ja Matti kirjoittavat yhdessä päiväkirjaa, joka toimii myös vieraskirjana läheisille. Paris- kunta osallistuu yhdessä Pohjois-Karjalan Muisti ry:n toimintaan mahdollisuuksien- sa mukaan.

Muistisairauden myötä pariskunnan elä- mä on kokenut muutoksia. Lilja on joutunut luopumaan arkeen liittyvästä vapaudesta.

– Alzheimer tuo elämään varuillaan oloa, jota pitää opetella, että siitä ei tule ikään kuin taakka, johon hukkuisi kokonaan. Pi- tää opetella uusia elämisen malleja omassa arjessa hyvillä mielin. Mutta tää on nyt mei- dän elämää, Lilja toteaa.

”Tämä on tällaista oppimista”

Arjen rooleissa on tapahtunut muutoksia muistisairauden myötä. Matti kertoo luopu- neensa autolla ajamisesta ja Lilja on totutel- lut ajamaan autolla enemmän, jotta esimer- kiksi mökillä käyminen olisi vielä mahdol- lista. Arjen tilanteet vaativat nykyään myös enemmän aikaa.

Lilja on huomannut, että selkokielen käyttö auttaa Mattia ymmärtämään sanal- lisia ohjeita paremmin.

– Usea asia, jotka aiemmin ovat olleet it- sestään selvyyksiä ja rutiineja, eivät yhtäkkiä olekaan. Meidän on pitänyt opetella uusia tapoja toimia arjessa, Lilja kuvailee.

Hän on opetellut käyttämään niin rai- vaussahaa kuin porakonettakin.

– Tämmöistä tämä arki nyt on, hetkessä elämistä. Hyvää arkea.

”Jos vielä pieniä matkoja voitaisiin tehdä yhdessä”

Matkustaminen on Liljalle ja Matille tärkeä harrastus. He toivovat, että syksyllä voisi to- teuttaa asuntoautomatkan Lappiin yhdessä sukulaisten kanssa.

– Toivon, että voisin vielä pitkään opis- kella kieliä, käydä silloin tällöin kävelemäs- sä ja luottaa siihen, että löydän omin avuin kotiin, Matti kertoo.

Lilja kertoo, että hänelle tulee hyvä mie- li, kun Matti onnistuu tekemissään asioissa.

– Matin positiivisuus ja iloinen luonne ovat säilyneet sairaudesta huolimatta, mikä on ollut hyvä asia. ♥

”Tämmöistä tämä arki nyt on, hetkessä elämistä. Hyvää arkea.”



Omahoito- valmennus- toiminta päihinäkuoressa

Omahoitovalmennus-toiminta on ryhmämuotoista ja omahoitotaitoja valmentavaa muistiohjausta muis- tisairauden varhaiseen vaiheeseen. Toiminta perustuu laajaan ja pitkä- jänteiseen tutkimus- ja kehittämis- työhön.

Omahoitovalmennus-ryhmät pariskunnille tarjoavat vertaistukea ja tietoa varhaisvaiheessa olevaa muistisairautta sairastaville ja hei- dän puolisoilleen. Uutena toiminta- muotona alkaa ryhmätoiminta yk- sin asuville ja yksinäisyyttä kokeville iäkkäille ihmisille, joita muistin alen- tuminen huolestuttaa.

Keskeinen elementti vaikuttavak- si todetun ryhmätoiminnan toteut- tamiseksi on Omahoitovalmennus- ohjaajakoulutus, joka on suunnat- tu sekä sosiaali- ja terveysalan am- mattilaisille että vapaaehtoistoimi- joille.

vtkl.fi/omahoitovalmennus



Kirjoittajat

Artikkelin kirjoittajat ovat Vanhustyön keskusliiton Omahoitovalmennus-toiminnan vastaava alueohjaaja **Laura Rautiainen** ja alueohjaaja **Merja Kahilainen**.

*Taivaasta satoi raskasta vettä
taivaasta satoi vai maastako nousi
sakea sumu
pohjoisen tuuli puhalsi
yltyi myrskyksi
hajotti voimalla vuosien tarinan*

*Uupunut etsi kadonneita sanojaan
kohtasi toisen kertomustaan vailla
olevan
lukivat silmistä sateen läpi huomisen
käsi tarttui käteen
yhdessä löytyvät ehyet lauseet
- lkm -*

*Janoaa sadetta
maa kasvit ja eläimet
janoaa ihminen toista
vierelle lähelle
kuulemaan
jakamaan
- lkm -*

”... tää vastasi mitä odotin, kun alkukankeuden jälkeen päästin irti.”

Vahvikelinjalla voi nyt keskustella myös ryhmässä. Pilotoimme pienryhmäpuhelut, jossa ohjatun, teeman mukaisen keskustelun lisäksi visailaan tai tehdään vaikka tuolijumppaa.

Teksti: **Outi Hellsten** – Kuva: **Shutterstock**



Ryhmäpuhelut ovat 3–4 henkilön ryhmässä pidettäviä yhteisiä juttutuokioita. Lähtökohtaisesti kaikki osallistujat sitoutuvat kaikkiin tapaamisiin eli osallistujat ovat aina samoja ja silloin ehtii mukavasti tutustua muihin ryhmäläisiin. Tapaamisten ohjelmien teemat räätälöidään osallistujilta etukäteen saatujen toiveiden perusteella.

Ryhmäpuheluiden ohjaajana toimii Vanhustyön keskusliiton kouluttama vapaaehtoinen, joka soittaa kaikille osallistujille ja liittää heidät mukaan ryhmäpuheluun. Osallistuminen on helppoa, sillä osallistujan ei tarvitse tehdä muuta kuin olla puhelimen ääressä hieman ennen aloitusaikaa ja vastata kun puhelin soi. Jos joku osallistuja putoaa linjoilta, ei hätää - vapaaehtoinen

soittaa kyllä uudelleen. Osallistujille puhelut ovat maksuttomia. Osallistua voi olla kuka vain, asuinpaikasta riippumatta.

Ryhmäpuheluita on kerran viikossa neljän viikon ajan, ja kestoaltaan ne ovat tunnin mittaisia. Puheluiden ajankohdat ovat aina samana viikonpäivänä ja kellonaikana.

Ryhmän päättyessä osallistujat voivat halutessaan vaihtaa puhelinnumeroita keskenään ja jatkaa siten yhteydenpitoa kahden kesken.

Mitä ryhmäpuheluissa tapahtuu

Vapaaehtoinen ohjaa keskustelua yhdessä valitun teeman mukaisesti. Sen lisäksi mukana on aina myös jokin yhteinen aktiviteetti, kuten esim. aivopähkinän ratkomista, visailua tai mielikuvarentoutusta.

Heti ryhmätapaamisten alussa sovitaan yhteiset säännöt, joita puheluiden sujuvuuden kannalta on tärkeää noudattaa. Silloin niihin on helppo tarvittaessa nojautua. Jotta kaikki saavat äänensä kuuluville, ohjaaja voi esimerkiksi jakaa puheenvuorot.

Ohjaaja on ryhmän tasavertainen jäsen ja hän huolehtii, että tunnelma on hyvä, rohkaisten ja kannustaen yhteiseen keskusteluun. Eikä haittaa, vaikka sovitusta aiheesta välillä eksytäänkin, mukava yhdessäolo on kuitenkin se tärkein asia!

Kokemuksia pilotista

Ryhmäpuheluihin osallistujat olivat iältään 71–86-vuotiaita miehiä ja naisia eri puolilta Suomea. Pilotointi tehtiin lokakuussa 2023 ja kokemukset siitä ovat erittäin lupaavia.

Vaikka osallistujat eivät tunteneet toisiaan ennalta, täytti vilkas keskustelu ja nauaru linjat jo heti ensimmäisessä tapaamisessa. Se yllätti positiivisesti osallistujat, mikä kuului heidän kommentteissaan: *”Olen erittäin mielissäni, että tällainen tapahtuma on saatua aikaan”, ”Tää menee niin nopeesti tää tunti, on opittu kivasti tuntemaan toisiamme...”*

Koska toiminta oli niin uutta, oltiin avoimia kaikelle *”ei ollut ennakkoodotuksia, olin hämmästyneet vaan, oli yllättävää, että pystyy puhumaan puhelimesta ryhmässä”*.

Keskusteluteemat kiinnostivat osallistujia synnyttäen hyviä keskusteluja, joissa yhden osallistujan muisto innoitti seuraavaa osallistujaa jakamaan omansa ja niin saatiin aikaiseksi muistojen ketju. Puheenvuorojen jakaminen helpotti tasapuolista osallistumista ja vähensi päällekkäin puhumista. Keskustelujen jälkeen vuorossa oli vahvikefi

-aineistopankista poimittuja aktiviteetteja, joista suosituimpia olivat visailut. Jotta tapaamiset varmasti päättyvät hymyyn, päätettiin ryhmäpuhelut aina vitsiin.

Osallistujat kertoivat eräässä ryhmäpuhelussa mielivuodenajastaan ja siitä miksi he siitä pitivät. Aihe inspiroi yhtä osallistujista laulamaan vuodenaajoista kertovan laulun. Lyhyessäkin ajassa osallistujat voivatkin jo tuntea itsensä osaksi ryhmää, jossa kokevat tulevansa hyväksytyksi omana itsenään. Siitä kertonee myös se, että jokainen osallistujista halusi vaihtaa puhelinnumeroita jonkun toisen osallistujan kanssa ryhmän päättyttyä.

Viimeisen ryhmäpuhelun jälkeen tehdyssä kyselyssä nousi esiin sosiaalisten kontaktien merkitys *”oli mielenkiintosta kuulla muita vanhoja ihmisiä”*, *”Nasakkaa mentiini ja tutustuttiin nopeaa”*. Yhtenä lähtökohtamme olikin lieventää kotona asuvien yksinäisyyden tunnetta mahdollistamalla sosiaalista vuorovaikutusta, ja eräs osallistuja koki, että *”parasta oli se, että oli erilaisia ihmisiä, joilla on erilaisia mielipiteitä. Niitä oli kiva kuulla”*.

Osallistujien myönteiset kokemukset saattavat osaltaan auttaa muistuttamaan, että elämässä on paljon hyvääkin ja parhaimmillaan osallistumisen voidaan kokea olevan virkistävä hengähdystauko, joka kantaa vielä puhelun jälkeenkin.

Pilotin perusteella näyttää siltä, että onnistuakseen ryhmäpuhelut tarvitsevat vain innostuneen ohjaajan ja osallistujat, jotka ennakkoluulottomasti haluavat kokeilla hie-man toisenlaista tapaa olla yhteydessä muihin ihmisiin ja vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia heidän kanssaan. ❤️



Heräsikö kiinnostus?

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Vanhustyön keskusliiton hankekoordinaattori **Outi Hellsten** 050 5145711 outi.hellsten@vtml.fi. Uudet ryhmät aloittavat maaliskuun alussa 2024. Tarkempi viikonpäivä ja kellonaika varmistuu alkuvuodesta. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Tervetuloa mukaan!

Joulukalenteri
16.12.



Autamme ihmisiä elämään merkityksellistä elämää

Miina Sillanpään Säätiö -konsernissa tuotetaan palveluasumista ja tehdään kehittämistyötä asukkaiden merkityksellisen elämän eteen. Tärkeänä työkaluna muistikuntoutuksessa on Montessori-filosofia.

Teksti: **Soile Kuitunen** – Kuvat: **OSG Viestintä**

Muistisairaudet koskettavat yhä useampaa suomalaista. Miina Sillanpään säätiössä ja asumispalveluita tarjoavassa Wilhelmiina Palvelut Oy:ssä on panostettu ikääntyneiden muisti- ja aivoterveysteen sekä muistikuntoutukseen vuosikymmenten ajan.

Muistikuntoutuksessa hyödynnetään Montessori-filosofiaa. Wilhelmiinan Muisti-Montessori-asiantuntija, toimintaterapeutti **Henna Jalovaaran** mukaan päätarkoituksena on auttaa muistisairaita elämään merkityksellistä elämää arjessa.

– Montessori-filosofian ytimessä ovat yksilö, hänen omat päätöksensä ja päivittäiset valintansa sekä asukkaille sopivat roolit ja toimintakykyä tukeva toiminta. Ne ovat

tärkeitä jokaisen identiteetin, itsetunnon ja merkityksellisyyden tunteen kannalta, kertoo Wilhelmiinan toimitusjohtaja **Minna Saranpää**.

Miten MuistiMontessori käytännössä toimii

Wilhelmiina Tenhola on Wilhelmiinan uusin palveluyksikkö, jossa muistikuntoutus ja Montessori -periaatteet toteutuvat monin tavoin. MuistiMontessoria on käytetty tilojen suunnittelussa ja sisustuksessa, työntekijöiden perehdyttämisessä ja asukkaiden kotiutumisessa.

MuistiMontessorin periaatteilla rakennettu ympäristö on muistiystävällinen, esteetön ja esteettinen. Se tarjoaa tehtäviä ja

vihjeitä toimintaan. Wilhelmiina Tenholassa tämä näkyy mm. oleskelutilojen avohyllyissä peleinä ja harrastusvälineinä, palapeleinä pöydillä kuvallisine ohjeineen ja kirjahyllyissä, joissa kirjat ovat näkyvillä kansineen.

– Viihtyisät ja aktiiviseen toimintaan kannustavat tilat ovat ihastuttaneet niin läheisiä kuin Wilhelmiina Tenholan työntekijöitä. Suunnitellun ympäristön merkitys on tärkeä, jotta houkuttelevaa tekemistä on tarjolla helposti. Tavarointa ei tarvitse kaivella kaapeista ja hetkeen tarttumista tapahtuu usein, esimerkiksi läheiset pysähtyvät värityspöydän äärelle värittämään yhdessä, kertoo Wilhelmiina Tenholan yksiköstä vastaava palvelupäällikkö **Hanna Heiskanen**.

– Opettelemme yhdessä asukkaiden, läheisten ja henkilöstön kanssa valintojen täyteistä elämää, opettelemme ”pois passaavasta” hoitokulttuurista. Jokainen asukkaamme pystyy tekemään hämmästyttävän paljon valintoja, kun siihen vain annetaan tilaisuus, Heiskanen jatkaa.

Wilhelmiinan kodeissa arkipäivän toiminnan lähtökohtana on asukas yksilönä, hänen kiinnostuksen kohteensa, elämänsä ja sen merkitykselliset asiat. Näihin tutustutaan heti ensimmäisistä tapaamisista lähtien asukkaan ja hänen läheistensä kanssa.

Jokaiselle asukkaalle pyritään löytämään oma roolinsa ryhmäkodin yhteisössä. Rooliin liittyvä toiminta, kuten pöydän kattaminen tai ruokalistan lukeminen muille, lisää asukkaan tunnetta osallisuudesta.

Onnistumisen kokemuksia syntyy, kun asukas pääsee roolitehtävissä hyödyntämään elämän varrella oppimiaan taitoja



kaikkien iloksi. On hyvä myös muistaa, että muistisairaskin oppii uutta.

– Eräs asukas esimerkiksi kattaa päivittäin ryhmäkotinsa ruokapöydän. Sen lisäksi, että pöydän kattaminen sujuu vanhasta muistista, asukas on oppinut muistamaan, missä järjestyksessä eri pöydät kannattaa kattaa ja kuinka monta ruokailijaa missäkin istuu. Asukkaan läheiset ovat kertoneet, että asukas on piristynyt kovasti Wilhelmiinaan muuttamisen jälkeen, kun hän saa nyt osallistua päivän askareisiin, Jalovaara kertoo.

MuistiMontessoria voi hyödyntää eri ympäristöissä

MuistiMontessori ei vaadi suuria investointeja. Se ei ole toimintatuokioihin rajoittuva menetelmä, vaan filosofia, joka ohjaa kaikkea toimintaa. MuistiMontessorin periaatteita voi soveltaa missä tahansa ympäristössä sekä kotona että palveluasumisessa.

– Lähdimme pari vuotta sitten liikkeelle kahdesta Wilhelmiinan ryhmäkodista. Teimme valmisteltua ympäristöä tukevia muutoksia sisustukseen ja asukkaille haettiin mielekkäistä arjen tekemisiä, yksilöllisiä rooleja ja vastuita. Samalla aloitimme henkilöstön valmennukset, joista nyt on muotoutunut koko talon MuistiMontessori-valmennus, Saranpää kertoo.

Kuntoutus turvaa ihmisten hyvää ja merkityksellistä elämää.

Muistikuntoutuksen tulevaisuus

Muistikuntoutukselle on kasvava kysyntä. Se on tärkeä osa muistisairauden hoitoa, sillä se hidastaa tutkitusti toimintakyvyn heikkenemistä. Muistikuntoutuksen avulla muistisairas voi elää itsenäisemmin pidempään ja hänen hyvinvointinsa säilyy parempana.

Muistikuntoutuksen tavoitteena on rohkaista ja kannustaa muistisairasta käyttämään ja ylläpitämään olemassa olevia taitojaan kuten kädentaitoja, muistin ja ajattelun taitoja sekä motorisia taitoja. Yhdessäolo ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa on tärkeä osa kuntoutusta.

Muistikuntoutuksen kehittämistä ja hyviä toimintamalleja sekä innovaatioita tarvitaan. Ikääntyneiden kuntoutusjärjestelmä



ei Suomessa toimi. Palvelut ja tuki ovat hajallaan. Palvelusuunnitelmiin ei juuri kirjata kuntoutussuunnitelmaa.

Ikääntyneet ovat myös alueellisesti keskenään eriarvoisessa asemassa siinä, saavatko he tavoitteellista tukea toimintakykyynsä vai eivät.

Ikääntyminen ei ole sairaus, josta voisi tai pitäisi parantua. Kuntoutuksella voidaan kuitenkin vaikuttaa myönteisesti ikääntyneiden toimintakykyyn, terveyteen, hyvinvointiin ja osallisuuteen.

Kuntoutus turvaa ihmisten hyvää ja merkityksellistä elämää. Olisi hienoa, jos kuntoutumisessa yhtenä seurantamittarina oli

si ihmisen onnellisten ja merkityksellisten hetkien määrä!

Miina Sillanpään Säätiö -konsernissa ikääntyneiden kuntoutus ja toimintakyky ovat tärkeitä strategisia painopisteitä.

– Kuntoutus ei ole erillinen palvelu tai vain joukko sosiaali- ja terveydenhuollon toimenpiteitä. Meille kuntoutus tarkoittaa oikeutta olla osallinen ja täysivaltainen yhteiskunnan jäsen. Myös muistisairaille kuuluu oikeus kuntoutumiseen ja hyvinvointiin. Aiomme jatkaa rohkeaa ja näkyvää työtä ikääntyneiden kuntoutuksen uudistamiseksi, toteaa säätiön konserni- ja toimitusjohtaja **Soile Kuitunen**. ♥



Älykäs asuinympäristö edistää ikäihmisten hyvinvointia

Infektioiden ehkäiseminen edellyttää, että vanhustyön ammattilaiset tiedostavat sisätilahygienian tärkeyden. Teknologialla voi tukea ikäihmisten hyvinvointia asuinympäristössä.

Teksti: **Minna Sundelin** ja **Sari Merilampi**

Ikäihmiset viettävät pääosan ajastaan sisätiloissa. Siksi sisäympäristön laadulla on suuri merkitys heidän hyvinvoinnilleen.

Kokonaisvaltaisella sisätilahygienialla terveellisempää elämää

Tiiviisti asutussa ympäristössä epidemiat leviävät helposti. Influenssa ja monet muut hengitystieinfektiot leviävät sisäilman kautta, norovirus kosketuksesta, kuten ovenkahvojen välityksellä. Kuumavesijärjestelmä voi levittää Legionella-bakteeria, sairaalainfektioita aiheuttava Pseudomonas aeruginosa taas leviää juomavesijärjestelmissä.

Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) Tutkimuskeskus WANDERin HEAL-hankkeessa edistetään terveellisempää elämää sisäilman, kosketuspinnat ja vesijärjestelmät kattavalla, kokonaisvaltaisella sisätilahygienialla, ja vähennetään sairastuvuutta infektioitauteihin.

– Tavoitteenamme on luoda terveellisempi sisäympäristö vanhusten palveluasumisen yksiköissä sekä muissa tiloissa, kertoo WANDERin projektipäällikkö, johtava tutkija (sisätilan hygienia) **Merja Ahonen**.

HEAL-hanketta on pilotoitu Porin Jokirannassa ja Jokihelmessä, joissa on otettu käyttöön sisätilahygieniaa parantavia rat-

kaisuja ilmanpuhdistimista ja automaattisista elektronisista hanoista huonekalujen antimikrobisiin pintoihin, jotka estävät tai tuhoavat haitallisten mikrobien kasvua.

Seurannan ja näytteenoton avulla selvitetään, kuinka uudistukset vaikuttavat infektioiden leviämiseen ja sairastuvuuteen.

– On erittäin kiinnostavaa ja hyödyllistä osallistua tällaiseen tutkimukseen, toteaa palvelukoti Jokihelmen esihenkilö **Marjukka Lönnblad** ja jatkaa: olemme jo hyötynneet mukanaolosta muun muassa talousveden parantuneen laadun myötä.

Vuoden 2023 alussa tehdyt alustavat tutkimukset paljastivat Legionella-baktee-



rin esiintymisen Jokihelmessä, mutta tiiviin seurannan ansiosta ongelmaan voitiin puuttua nopeasti.

Infektioiden ehkäiseminen edellyttää, että vanhustyön ammattilaiset tiedostavat sisätilahygienian tärkeyden. Hyvällä sisätilahygienialla voi edistää terveellisempää elämää, säästää kustannuksia sekä laskea sairauspoissaoloja ja lääkekuluja.

Teknologia hyvinvoinnin tukena

Myös teknologia tukee ikäihmisten hyvinvointia asuinympäristössä. Rakenteisiin integroitavat ratkaisut, kuten kiinteistöjen automaatiojärjestelmät, säätelevät ilmanvaihtoa, valaistusta ja lämpötilaa ja valvovat sähkön, veden, tilojen ja laitteiden käyttöä. Vuorokausirytmien hahmottaminen helpottuu, kun käyttäjä voi ohjelmoida valaistuksen voimakkuutta ja väriä vuorokauden ajan mukaisesti. Turvallisuutta lisäävät puolestaan paloturvallisuusratkaisut, asunnon älylukot, liesivahdit ja itsensä sulkevat vesihanat.

Hyvin suunnitellussa ympäristössä materiaalien valinnoilla ja sisustuksella on suuri merkitys, sillä fyysisen toimintakyvyn heiketessä esteetön ympäristö vaikuttaa toiminnan mielekkyyteen. Turvalliset lattiaratkaisut, patja-anturit, käyttäjän liikkeitä ja unta tarkkailevat sekä sijaintia paikantavat hyvinvointi- ja turvarannekkeet tukevat liikkumista ja ehkäisevät kaatumisia.

Asuinympäristön liian kirkkaat valot, värit, meluisa äänimaisema tai voimakas tuoksu voivat aiheuttaa kuormitusta.

– Kehittämällämme aistiasteettömyyden

arviointisovelluksella kuka tahansa voi arvioida omaa aistikuormitustaan erilaisissa tiloissa ja saada vinkkejä aistiystävällisyyden parantamiseksi, kertoo SAMKin RoboAI Healthin johtava tutkija, dosentti **Sari Merilampi**.

Vaatteet tai erilliset kannettavat laitteet muistuttavat, tarkkailevat, hälyttävät tai tarjoavat apua käyttäjälleen aisteja tukemalla. Ikäteknologiakeskuksen sivustolla on valtavasti tietoa pienhyvinvointitekniologialaitteista, ja kiertävä teknologianäyttely Konsti-

koppa sisältää monenlaisia arkipäivän apuvälineitä.

Yhteistyö ratkaisee

Vaikka teknologian mahdollisuudet ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi asuinympäristössä ovat laajat, niitä ei ole vielä täysin hyödynnetty. Tarvitaan rohkeita palveluntuottajia ja lisää yhteistyötä ikäihmisten kokemusten jakamiseksi, jotta teknologisia ratkaisuja voidaan suunnitella käyttäjien toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. ♥



Hyötypleistä mielekkyyttä arkeen

Erilaiset hyötypelit ovat tärkeitä arjen mielekkyyden ja elämänilon lisääjiä. Ne ylläpitävät taitoja ja opettavat uusia. Ryhmäpelit edistävät sosiaalista vuorovaikutusta ja kannustavat osallistujia tukemaan ja muistelevaan erilaisia tapahtumia elämän varrelta.

SAMKiin avautuu uusi hyötypeli- ja elämyslaboratorio, joka keskittyy kehittämään arjen hyvinvointia edistäviä ja mielekkyyttä lisääviä sisältöjä. Teknologia



Kuva: Ryann Deloso

tarjoaa mielen hyvinvointiin monipuolisia elämyksiä, kuten moniaistikokemuksia ja virtuaalimatkoja. Niistä voi nauttia kotisohvalta käsin, jos toimintakyky ei enää mahdollista kulttuuripalveluiden käyttöä. Unirobotit rauhoittavat äänimaisemat, valoeffektit tai virtuaalilaseilla toteutettavat luontoretket ja hengitysharjoitteet tukevat rentoutumista.



Vanhustenpäivän valtakunnallinen pääjuhla Iisalmessa

Vanhustenviikon aloittavan Vanhustenpäivän valtakunnallista pääjuhlaa vietettiin Iisalmessa sunnuntaina 1.10.2023 teemalla Tehdään iästä numero. Iisalmen kulttuurikeskus tarjosi hienot puitteet ja järjestelyt.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuvat: **Riitta Airaksinen**

Tämän vuoden Vanhustenviikko alkoi hienolla juhlalla Iisalmen kulttuuri-keskuksessa sunnuntaina 1.10.2023. Vanhustenpäivää juhlittiin jo 70. kerran. Paikalle oli tullut nelisen sataa paikallista ikäihmistä. Puitteet ja ohjelma olivat hienot ja järjestelyt loistavat.

Juhlan ohjelmassa tuotiin esille paikallista väriä ja esiintyjä. Juhlissa esiintyivät oopperalaulajat **Piia Rytkönen** ja **Tuomas Miettola** säestäjänään **Jari Tyni** sekä ikäihmisten kuoro Allargando ja nuorisokuoro Allegro johtajanaan **Katja Aminoff-Tyni**.

Tasavallan presidentti **Sauli Niinistö** toimi tänäkin vuonna juhlan ja Vanhustenviikon suojelijana. Hän toimitti kirjallisen tervehdyksensä juhlaan. Tasavallan presidentin tervehdyksen juhlassa luki Iisalmen kaupunginjohtaja **Jarmo Ronkainen**. Iisalmen kaupungin tervehdyksen välitti kaupunginvaltuuston puheenjohtaja **Kati Ähman** ja

juhlalpuheen piti Vanhustyön keskusliiton puheenjohtaja **Timo Strandberg**.

Juhlan juontajana toimi Yle Uutisten toimittaja ja uutisankkuri **Piia Pasanen**, jolla on erityinen suhde Iisalmeen isänsä kautta.

Juhlavieraille oli järjestetty mahdollisuus ottaa itsestään Tehdään iästä numero -kuva. Kuvan sai itselleen suoraan sähköpostiin tai printattuna paperille. Kuvauspiste ilahdutti monia ja kuvaukseen oli ajoittain ruuhkaa. Kuvauspisteestä vastasi Studio Neonkeidas.

Vuoden vanhusteko -palkinto

Kuudennentoista kerran jaettavan Vuoden vanhusteko -palkinnon sai tänä vuonna Vaasan kaupungin Helppari-toiminta ja Vanhustyön avustajatoiminta. Toiminnan tavoitteena on pitkäaikaistyöttömien saaminen takaisin työelämään tarjoamalla aitoa ja konkreettista työtä ikäihmisten parissa sekä samalla lisätä ikäihmisten hyvinvointia.

Työeläkevakuutusyhtiö Ilmarinen ja Vanhustyön keskusliitto ovat jakaneet Vuoden vanhusteko -palkintoa vuodesta 2008 alkaen. Ilmarisen lahjoittaman palkinnon suuruus on 5 000 euroa.

Seuraavan kerran juhla pidetään Keralalla sunnuntaina 6.10.2024. ♥



Juhlan katsottavissa YouTubessa

Vanhusenpäivän juhlan tekstitetty ja viitottu tallenne on katsottavissa YouTubessa Vanhustyön keskusliiton kanavalla.

Linkki ohjelmaan https://youtu.be/XL_oyxlc3EA?si=f8fG-uP9U3E-Ecjd



Joulukalenteri
20.12.





Ovatko ikäihmiset yhtä arvokkaita kuin muut?

Väestö vanhenee, koska elinikä pitee ja syntyvyys laskee. Vanhuuseläkeläisiä on lähes 1,5 miljoonaa ja lapsia syntyy vähemmän kuin koskaan. Vuonna 2022 syntyi alle 45 000 lasta, kun yli 90-vuotiaita oli 50 000. Ennusteen mukaan vuonna 2065 yli 90-vuotiaita on jo 190 000.

Kestävyysvaje ei ole ikäihmisten syy, mutta vanhenemiseen liittyy tarpeita, jotka on yhteiskunnassa tärkeää ottaa huomioon.

Kaikki ikääntyneet eivät ole samanlaisia, vaan yksilölliset erot ovat suuria. Iäkkäiden joukossa on myös paljon erityisryhmiä kuten kaikissa ikäryhmissä: kaikkia sukupuolia sekä monia etnisiä ryhmiä, uskontoja, kieliryhmiä ja taustoja.

Lähes 90 prosenttia eläkeläisistä elää tavallista aikuisen elämää ilman tukea tai apua. Monet käyvät työssä tai tekevät vapaaehtoistyötä ollakseen hyödyksi ja saadakseen mielekkyyttä elämäänsä. Isovanhemmat ja yhä useammin isosovanhemmat auttavat lapsiperheitä. Heidän panoksensa on kansantaloudellisestikin merkittävä. Valtaosa myös omaksuu uusia käytäntöjä uuden tiedon myötä niin ympäristökysymyksissä, verkkopalvelujen käytössä kuin terveyden ylläpidossakin.

Vaikka terveitä elinvuosia on aikaisempaa enemmän, krooniset sairaudet lisääntyvät ja toimintakyky heikkenee elämän loppuajoina. Jokainen on jossain vaiheessa

hoidon ja hoivan tarpeessa. Professori **Martta Jylhä** muistuttaa, että kaikkein vanhimpien elämänlaadun turvaamiseen tarvitaan uudenlaista asiantuntemusta ja yhteistyötä sekä nykyistä parempia hoidon ja hoivan voimavaroja.

Tähän ei kuitenkaan kohdenneta riittävästi resursseja, ei silloin kun ihmisen toimintakykyä olisi vielä mahdollista ylläpitää eikä silloin kun ihminen ei enää selviä yksin. Kodeissa asuu yhä huonokuntoisempia vanhuksia ja eriarvoisuus arjessa selviytymisessä kasvaa. THL:n tilastojen mukaan kotihoidon asiakaskäynnit vähenivät viime vuonna liki kaksi miljoonaa edelliseen vuoteen verrattuna. Kotihoidon asiakkaaksi on

On tärkeää, että kaikki pysyvät mukana yhteiskunnan muutoksissa.

aikaisempaa vaikeampi päästä ja asiakkaat ovat entistä huonokuntoisempia.

Professori **Teppo Krögerin** mukaan suurimpina syinä ovat vanhuspalvelujen jatkuva alirahoitus, palvelujen heikko saatavuus ja henkilökunnan puute. Lainsäädäntöön tulisi kirjata vanhuksille subjektiivinen oikeus palveluihin, muuten ikäihmisiä ei koeta yhtä arvokkaiksi kuin muut väestöryhmittä.

Professori **Lea Pulkkinen** on nostanut esiin elämäkaariajattelun varjopuolen. Siin sisältyy mielikuva toimintakyvyn laskeamisesta jo keski-ikästä alkaen, mikä johtaa helposti ikäsyrajintään. Tämä näkyy myös ikääntyvien työntekijöiden mahdollisuuksissa saada työtä. Ihmisen toimintakyky on

moniulotteinen käsite, ja yksilölliset erot ovat usein merkitsevämpiä kuin ikäerot. Vaikka fyysinen toimintakyky heikkenee, voi psykologinen toimintakyky olla parempi kuin nuoremmilla. Tällainen kaariajattelu johtaa myös lapsuuden väheksymiseen.

Vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo** on tuonut esiin ongelmia, jotka syntyvät siirrettäessä palveluja verkkoon. Digilaitteiden käyttö voi olla hankalaa vanhuksille. Kaikilla ei ole kotonaan tarvittavia laitteita tai älypuhelimien käytössä on vaikeuksia. Moni vanhus on siksi syrjäytymisvaarassa. Kysymys ei aina ole osaamattomuudesta, vaan esimerkiksi aistien heikkeneminen voi vaikeuttaa verkkopalvelujen käyttöä.

On tärkeää, että kaikki pysyvät mukana yhteiskunnan muutoksissa. Ikäihmisten tulee saada digipalvelujen käyttöön opastusta ja tukea samoin kuin muut ikäryhmät saavat kouluissa, opiskeluissa tai työelämässä. Erityisen tärkeää tuki on sosiaali- ja terveyspalveluissa, missä palveluja viedään laajasti verkkoon. Siellä verkkopalveluiden käytön tueksi ja oppaiksi tulee kouluttaa tukihenkilöitä.

Mielekkään elämän kannalta keskeistä on kohdata muita ihmisiä, saada päättää omista asioistaan, kokea selviytyvänsä arjessa, tuntea itsensä merkitykselliseksi ja saada äänensä kuuluviin.

Ihmisoikeussopimukset ja Suomen perustuslaki takaavat kaikille yhdenvertaiset perusoikeudet. Syrjintää ei sallita missään muodossa eikä minkään ikäryhmän kohdalla. Ikääntyneiden tulee olla mukana kaikessa heitä koskevassa päätöksenteossa ja heidän tarpeitaan ja toiveitaan täytyy kuulla. Vain ikääntynyt voi tietää, mitä kaikkea vanhenemiseen sisältyy. ♥

Inkeri Näätsaari, yht. maist.,
Ikävihreät ry., Ikävihreät ry:n
hallituksen jäsen

Joulukalenteri
21.12.



MERKITYKSELLISTÄ ARKEA JA HOIVAA IKÄIHMISELLE

Wilhelmiina Tenhola on Wilhelmiinan uusin, keväällä 2023 valmistunut palvelu- ja hoivakoti Helsingin Ruskeasuolla.

Wilhelmiina Tenholassa toimintamme keskiössä ovat ikäihmisten aktiivinen, turvallinen ja yhteisöllinen arki sekä muistikuntoutus. Kodin viihtyisät tilat on alusta asti suunniteltu tukemaan monipuolisesti ikäihmisten toimintakykyä ja yhdessä oloa. Haluatko sinä olla rakentamassa Wilhelmiina Tenholan tarinaa?

Ota rohkeasti yhteyttä, mikäli haluat työskennellä meillä tai läheisesi tarvitsee kotia: wilhelmiina@wilhelmiina.fi

Tutustu hoivakoteihimme: www.wilhelmiina.fi

Merkityksellistä elämää

wilhelmiina



Positiivisia kuvia ikääntymisestä ja ikääntyneistä

lökkää ihmisen ja vanhuus esitetään mediassa yleensä hyvin negatiivisten kuvien ja tarinoiden kautta.

Vanhustyön keskusliitto haluaa osaltaan muuttaa asiaa ja tarjoaa medialle sekä jäsenyhteisöjen käyttöön positiivisia kuvia ikääntymisestä ja ikääntyneistä. Kuvapankkia on tarkoitus laajentaa koko ajan.

Kuvapankissa tällä hetkellä olevat kuvat on otettu syyskuussa Kuopiossa. Mallit ovat paikallisia ja kuvaajana **Eemeli Kiukkonen**.

Kuvapankki löytyy **epressi.com**-palvelun uutishuoneesta VTKL.

Henkilöstöuutisia

Uusi talouspäällikkö Mira Saartio

Nimeni on **Mira Saartio** ja aloitin 30.10.2023 talouspäällikkönä Vanhustyön keskusliitossa. Alku on ollut vauhdikas ja olen saanut tutustua jo moniin mukaviin työkavereihin. Taustani on Helsingin kaupakorkeakoulusta ja olen työskennellyt taloushallinnon laajoissa tehtävissä eri toimialoilla 20 vuoden ajan. Olen kehittänyt toimintatapoja ja uudistanut järjestelmiä – viimeksi opetusallalla. Vapaa-aikana harrastan gastronomiaa ja kulttuuria mm. ranskalaisessa Chaîne des Rôtisseurs ruokajärjestössä, Suomen Gastronomien seurassa, tapahtumissa ja matkoilla.



Opinnäytetyö

Lehtonen, Viivi ja Vuorilehto, Hannele (2023):

Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys vapaaehtoisille – Vahvikelinjan vapaaehtoisten kokemuksia.

Opinnäytetyö, Sosionomikoulutus, Aikuissosiaalityö, Turku AMK.

Lue lisää **vtkl.fi/opinnaytetyot**

Joulukalenteri
22.12.



SENIORI, ÄLÄ JÄÄ YKSIN DIGIPULMIEN KANSSA!

Maksutonta ja kiireetöntä opastusta on saatavilla



**YKSI KARTTA,
500 DIGIOPASTUSPAIKKAA
SENIOREILLE YMPÄRI SUOMEN**

Etsi lähin opastuspaikkasi osoitteessa
www.seniorsurf.fi/opastuspaikat

SeniorSurfin etäopastuksesta päivää!



Minulla olisi
tällainen pulma...

**DIGIOPASTUSTA SENIOREILLE
PUHELIMITSE YMPÄRI SUOMEN**

Pyydä opastusta **www.etäopastus.fi**
tai **044 700 7101** (puhelun hinta pvm/mpm)

Opastajina yhteistyökumppanien
vapaaehtoiset vertaisopastajat!



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄR RY

SeniorSurf



www.seniorsurf.fi

Hanki osaaminen iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävän ryhmän ohjaamiseen!

Ystäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutukset keväällä 2024

Ystäväpiiri-koulutus® antaa valmiudet tavoitteellisen, asiakaslähtöisen ja iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävän Ystäväpiiri-ryhmän suunnitteluun, toteutukseen ja ohjaamiseen Vanhustyön keskusliiton kehittämän ryhmämallin mukaisesti.

Koulutuksessa paneudutaan iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden ymmärtämiseen, voimavaralähtöiseen toimintaan, hallitun ryhmäprosessin toteuttamiseen sekä omaan kasvuun ryhmänohjaajana.

Koulutukset toteutetaan Teams-alustalla verkossa, ja koulutuspäivien rinnalla osallistujat ohjaavat parityönä oman iäkkäille ihmisille suunnatun Ystäväpiiri-ryhmän lähitapaamisina tai verkossa (12 ryhmätapaamista kolmen kuukauden ajalla).

Koulutukseen osallistutaan yhdessä ohjaajaparin kanssa. Osallistuminen maksaa 100 €/hlö, ja vapaaehtoistoimijoille ja opiskelijoille koulutus on maksuton. Paikat täytetään hakujärjestyksessä, ja koulutukseen hakeneet ohjaajaparit haastatellaan ennen koulutuksen alkua.

Tutustu Ystäväpiiri-toimintaan: vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri.

Toteutamme keväällä kaksi samansisältöistä Ystäväpiiri-ohjaajakoulutusta, jotka molemmat on suunnattu eri puolilla Suomea toimiville:

Ystäväpiiri-koulutus® I

Koulutuspäivät:

1. ke 17.1. klo 13.00–16.00 ja to 18.1. klo 13.00–16.00
2. ke 24.1. klo 13.00–16.00 ja to 25.1. klo 13.00–16.00
3. ti 13.2. klo 13.00–16.00 ja to 15.2. klo 13.00–16.00
4. ke 20.3. klo 13.00–16.00 ja to 21.3. klo 13.00–16.00
5. ma 6.5. klo 13.00–16.00 ja ti 7.5. klo 13.00–16.00

Hae mukaan 10.12.2023 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

alueohjaaja Marjo Pääkkö
p. 050 324 0690
marjo.paakko@vtkl.fi

alueohjaaja Tarja Ylimaa
p. 050 402 2528
tarja.ylimaa@vtkl.fi

Ystäväpiiri-koulutus® II

Koulutuspäivät:

8.2., 15.2., 14.3., 25.4. ja
23.5.2024 klo 9.00–16.00

Hae mukaan 10.1.2024
mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

alueohjaaja Minna Partanen
p. 050 360 1209
minna.partanen@vtkl.fi



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Hanki osaamista vaikuttavan ryhmätoiminnan ohjaamiseen!

Vanhustyön keskusliitto kouluttaa uusia Omahoitovalmennus- ryhmänohjaajia vuonna 2024



Koulutuksiin osallistujat saavat käyttöönsä pitkäjänteiseen tutkimus- ja kehittämistyöhön perustuvan, vaikuttavan ryhmänohjausmenetelmän. Koulutuksessa käsitellään iäkkäiden ihmisten voimaantumista ja hyvinvointia edistäviä sisältöjä, paneudutaan ryhmädynamiikkaan ja hallitun ryhmäprosessin toteuttamiseen sekä omaan kasvuun ryhmänohjaajana.

Kaikki koulutukset sisältävät viisi etäkoulutuspäivää (Teams) sekä tuetun Omahoitovalmennus-ryhmän ohjaamisen yhdessä ohjaajaparin tai ohjaajatiimin kanssa. Koulutukseen osallistuminen maksaa 100 €. Vapaaehtoistoimijoille ja opiskelijoille koulutus on maksuton. Koulutukseen hakeneet ohjaajaparit ja -tiimit haastatellaan ennen koulutuksen alkua.

“Olen kasvanut ryhmän-ohjaajana sekä oppinut pohtimaan ja luottamaan toimintaani.”

Tervetuloa mukaan!

OMAHOITOVALMENNUS-ryhmänohjaajakoulutus, pariskuntien ryhmätoiminta

Hanki osaamista ryhmän-ohjaukseen ja tue pariskuntia, joiden elämää muistisairaus koskettaa!

Koulutuspäivät:

6.2., 13.2., 14.3., 11.4. ja 16.5.2024

Lisätiedot ja hakemukset:
Merja Kahilainen, alueohjaaja
p. 050 568 1107
merja.kahilainen@vtnkl.fi

OMAHOITOVALMENNUS-ryhmänohjaajakoulutus, yksin asuvien ryhmätoiminta

Hanki osaamista ryhmänohjaukseen ja tue yksin asuvia, yksinäisyyttä kokevia iäkkäitä ihmisiä, joiden muisti on alentunut!

Koulutuspäivät:

21.5., 28.5., 27.8., 24.9. ja 12.11.2024

Lisätiedot ja hakemukset:
Laura Rautiainen, alueohjaaja
p. 050 317 2562
laura.rautiainen@vtnkl.fi



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Tutustu toimintaan : www.vtnkl.fi/omahoitovalmennus

Bild: Eemeli Kiukkonen



Gemensamt sysslande skapar glädje

För många är hösten en tidsperiod då man lär sig nya saker. Många börjar med en ny hobby eller återvänder till en gammal hobby efter sommarpausen. Att lära sig något nytt ger rutin och rytm till vardagen. Så var det också i Eila Antikainens och Eija Pitkänens fall när de blev intresserade av att vara redaktörer för tidningen Seniorarbete detta nummer. När Vanheneminen.fi:s åldersguider Eila och Eija blev tillfrågade om de skulle vilja vara med i att redigera tidningen var de entusiastiska över att lära sig nytt och upprätthålla det som de redan lärt sig.

EILA OCH EIJA är erfarenhetsexperter inom förutseende av åldrande, dvs. Åldersguider. Åldersguideverksamheten har börjat först på våren 2023, så det är nytt för dem båda. Åldersguider är erfarenhetsexperter vars mål är att berätta om livsloppet, åldrande och ålderdom med egna ord. Åldersguidernas egna erfarenheter gör äldre människor synliga och deras röster hörda och förstärker positiva attityder mot åldrande i vårt samhälle. Åldersguider berättar sin egen värdefulla historia om åldrande och hur det kan förutses.

Åldersguideverksamheten erbjuder äldre människor möjlighet till delaktighet och gemenskapskänsla. Åldersguiden får visa sin expertis i rollen som erfarenhetsexpert, berätta sin egen historia och i och med den uppmuntra andra att förutse sitt eget åldrande. Centralförbundet för de gamlas väl främjar Åldersguideverksamheten med stöd av Olvi-stiftelsen.

Eija tycker att Åldersguideverksamheten är intressant men samtidigt delvis utmanande. I och med verksamheten

har hon fått reflektera över sitt eget liv. Hon har fått fundera över hur en bra ålderdom ska vara, var hon vill spendera den och var hon ska bo samt vem ska ta hand om henne om hon behöver hjälp. Även förutseende och satsning på pensioneringen hör till förberedelser för ålderdomen. Även Eila är motiverad att fungera som Åldersguide även i fortsättningen, och hon tycker att det är viktigt att man kan delta i verksamheten i enlighet med sina egna resurser och tidtabeller.

De båda Åldersguiderna konstaterar att det har varit intressant att jobba som tidningsredaktörer tillsammans. De tycker att det har varit trevligt att träffa nya människor och dela tankar om åldrande och förutseende. De hoppas att de kan få läsarna att inse hur viktigt det är att kunna förutse sin pensionering och utmaningar som den för med sig.

De båda tyckte att det var lätt att föreslå egna idéer till teman och allas satsningar uppskattades. Alla hittade ett eget tema att skriva om. Det var lätt att skriva och få sina tankar ned på papper, men i början kändes det svårt att sätta i gång med skrivandet. Att ha något gemensamt att göra har skapat glädje under hösten och hållit humöret uppe. Det lönar sig att modigt prova nya saker – man kan bli överraskad över hur mycket nöje man kan ha av dem. ♥

Tarja Siltanen

koordinatör av Vanheneminen.fi, Centralförbundet

Eija Pitkänen

Åldersguide, erfarenhetsexpert

Eila Airaksinen

Åldersguide, erfarenhetsexpert

Joulukalenteri
23.12.





Åldrande innebär att man släpper taget men inte ger upp

För de flesta är det mycket svårare att ta emot hjälp än att ge hjälp. Många tycker att detta är speciellt svårt när man blir äldre och det blir ombytta roller: egna barn blir dem som hjälper och ger råd.

Text: **Merja Lankinen** – Bild: **Shutterstock**

Aldrande är som ett gammalt klädesplagg. Fortfarande användbart och ser okej ut. Något som fortfarande kan användas. Fungerar bra, men är inte längre med i tiden. Så är det med det här åldrandet också, konstaterar **Annikki Korhonen** (86) i början av intervjun.

Det hör till åldrandet att man släpper taget, förvandlas från den som tar hand om andra till den som andra tar hand om samt att man behöver utomstående hjälp.

Jag har varit mamma i 61 år, mormor i 35 år och mormors mor i tre år. Jag har inte varit någon bulldoftande mamma eller mormor, men beskyddande ändå, och har haft ansvar för allt. Det känns svårt att man så småningom måste släppa taget om denna roll, berättar Annikki.

– Att bli äldre innebär att man måste släppa taget, men inte att man ska ge upp. Om man lyssnar på sina barn för noggrant och förverkligar deras önskemål kan man lätt ge bort lite för mycket av sig själv, fortsätter Annikki.

För henne var den första ”släppa taget”-upplevelsen när det flera årtionden långa ansvaret för det gemensamma julfirandet gick över till dottern.

– Det var härligt, men sen fick jag en sådan konstig och motstridig känsla. Jag släppte taget om rollen som värdinna och fick den glada mormoderns roll i stället, berättar Annikki.

När man blir äldre blir rollerna svagare. Det är helt förstäeligt samt biologiskt, socialt och etiskt acceptabelt. De ombytta rollerna kan dock leda till sämre självförtroende och otillräcklighetskänslor.

– När man blir äldre är det ytterst viktigt att man ändå behåller sin självrespekt, betonar Annikki.

Annikkis dotter **Eeva Korhonen** (56) tycker att hennes föräldrar har en mycket bra självrespekt och att de har det lite svårt att ta emot tips och råd.

Stöd för boende hemma

– Barnen frågar ju ofta om vi klarar oss eller om det är något som de skulle kunna göra. Oftast svarar vi först att allt är bra och vi klarar oss bra. Barnen måste vara lite påhittiga och kunna ”smyga in” råd, tips och hjälp, konstaterar Annikki.

Eeva har en lösning på detta: – ”Långsam hjärntvätt” fungerar bäst. Det handlar om att man får dem att tro att beslutet som

fattats är deras eget. Det är också viktigt att alla syskon drar åt ett håll, är överens och har samma mål.

De nära och kära har en stor betydelse när man behöver hjälp med små, praktiska saker.

– Alltid när våra barn eller barnbarn besöker oss så får de lyfta något tungt eller klättra upp på en stege eller ta de smala trappona till källaren för att hämta något. Unga får förstås genast hjälpa med digitala apparater. Jag förstår inte hur gamla människor klarar sig om de inte har någon som hela tiden hjälper dem. De är ju ibland helt konstiga de där apparaterna, säger Annikki.

Även Eeva är medveten om dessa digitala problem, men vet att föräldrarna vid behov kan be om hjälp med dem.

Man kan stödja boende hemma med små, vardagliga knep. Annikki lyfter fram till exempel nya typer av städningsredskap eller matvaror. Att ta emot och ta till sig information är lättare när det är någon som berättar om saken hellre än att man själv läser om temat i en damtidning.

– När jag satt som barnvakt till mina barnbarn och besökte hos mina barn och barnbarn så stötte jag på nya städprodukter, bland annat moppar, städdukar eller rengöringsmedel. Nu när jag inte längre behöver vara deras barnvakt är jag helt omedveten om dessa nya saker. Ett annat exempel är utbudet i mataffärer. Det är ju enormt nuförtiden. Tidigare när jag besökte mina barn stötte jag på sådana matvaror som jag inte ens hade tänkt att jag skulle köpa. Jag fick många goda idéer, tips på yoghurt osv. Det skulle vara roligt om någon kunde berätta om nya produkter för mig. ”Har du hört om en sådan här produkt, det lönar sig att testa den, du skulle säkert tycka om den...”

Vikten av sociala relationer

En viss nedstämdhet hör till ålderdomen. Då blir sociala relationer allt viktigare. Korta samtal, Whatsapp-meddelanden och hälsningar är mycket viktiga. Annikki tipsar om att det lönar sig att använda positiva och uppmuntrande uttryck när man pratar med äldre människor.

– Barn och barnbarn har en mycket uppiggande effekt när de kommer på besök.

Min man påstår att till och med min gångstil blir annorlunda, konstaterar Annikki.

När man blir äldre blir livskretsen mindre när man inte längre rör sig lika mycket och när vänskretsen minskar. Livet blir mindre, men man njuter fortfarande av små sysslor.

– Barnen spelar en viktig roll när man som äldre försöker behålla sin livsstil så att man inte åldras för tidigt. Dottern kan ge en antydning om att tröjan som jag har på mig kanske inte är så bra längre och undra om det skulle finnas en annan tröja att ta på sig. Det kräver en viss fingertoppskänsla. Min dotter är ganska rak. Alla tips på bra filmer eller skådespel välkomnas också, säger Annikki.

När och hur kan man ingripa i en äldre människas liv

Som vi alla vet är det mycket svårare att ta emot hjälp än att erbjuda hjälp. Det är något som man måste öva på. Man måste kunna tala om hur man klarar sig hemma samt om olika förändringssituationer. Det kräver fingertoppskänsla.

Eeva tycker att det är viktigt att alla parter kan ta upp saker.

– Man borde kunna prata om saker rätt fram och rakt. Och fundera redan på förhand över vilka vardagliga saker kan bli svåra i framtiden. Föräldrarna borde också själva berätta om deras önskemål gällande livets slutskede: hurdan vård skulle de vilja ha, var de skulle vilja bo, hurdan begravning de skulle vilja ha osv. Det skulle göra det lättare för anhöriga, konstaterar Eeva.

Att förvandlas från hjälpare till hjälpmottagare är svårt. Många känslor blandas: tacksamhet, förödmjukelse, skam och känslan av otillräcklighet.

– Men det är dock kärlek att ingripa vid behov. Själv tycker jag att jag och min man lever fortfarande våra bästa år och behöver för tillfället bara lite hjälp. Jag ställer mig positivt mot tjänster som kan köpas hem, man kan använda sina besparingar till dem. Mina barn tycker att vi inte behöver lämna något till dem, säger Annikki. ♥

Joulukalenteri
24.12.



*Hyvää Joulua ja
Onnellista Uutta Vuotta!*



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÅL RY

vtkl.fi