

Hyvä ikä -messut
Tampereella
27.-28.9.2012
VAPAAALIPPU
YHDELLE
SIVULLA 5

SENIORI

1/2012

www.senioriliike.fi

Hyvän vanhenemisen puolustaja

SUOMEN SENIORILIIKE RY

VALTAKUNNALLINEN, PUOLUEISIIN JA USKONNOLLISIIN YHTEISÖIHIN SITOUTUMATON ASiantuntijalehti

Metropolian esittävän taiteen opiskelija **Helmi Heinonen**, 23, ohjasi syksyllä 2011 käynnistynyttä teatteriryhmää, joka kokoontui kaksitoista kertaa kulttuuri- ja asukastalo Kääntöpaikassa. Seniorit oppivat heittäytymistä improvisaatioharjoituksissa ja tarinoiden kerronnassa. Omasta aiheesta syntyi teatteriesitys, josta yleisökin pääsi nauttimaan. Seniorit innostuivat uudenlaisesta toiminnasta, heille tärkeiden aiheiden käsittelemisestä ja verkostoitumisesta keskenään.

-Arvelen, että ryhmään kuulumisen innostaa harrastamaan teatteria. Kokemus opetti minulle, että työlläni on merkitystä, opin uusia työtapoja ja pohdin rooliani ohjaajana. Ohjattavilta saamani palaute kehittää ammattitaitoani.

Teatteriryhmäläinen **Virpi Hamara**, 65, kertoo, että hän sai uusia tuttavuuksia, onnistumisen kokemuksia ja oppi yhteistoimintaa erilaisten ihmisten kanssa. Hän toteutti itseään ja nautti muiden kanssa.

jatkuu seuraavalla sivulla

Sukupolvien kohtaaminen sujui myönteisissä ja rikastuttavissa merkeissä Helsingin Arabiassa, kun seniorien yhteisöalo Loppukirin asukkaat ja Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijat tutustuivat toisiinsa muistitalkoiden, teatteriharrastuksen ja hyvän ruoan merkeissä.

Elvyttävä & ravitseva yhteistyö

SAA IHMEITÄ

– JA HYVÄÄ MIELTÄ AIKAAN

VINKKEJÄ SISÄLLÖSTÄ:

Senioreja (yli 65-vuotiaita) on Suomessa nyt yli miljoona.

7/2012, TILASTOKESKUS



Liikunta- ja taidepainotteinen vanhainkoti Valkeakoskelle

hankkeen puuhanaisena naistentautien erikoislääkäri **Leena Larva** 4

Ikääntyneet ansaitsevat hyvän elämän

Maria Guzenina-Richardsonin haastattelu 6

Eläkkeelle siirtymisen pelot ja mahdollisuudet 8

Seniorin asuminen

Toimiva koti ja Aalto-yliopiston MONA-hanke 10-13

Musiikkiterapeutti

Aarre Tarkki 14

Seniorin ruoka

helppo sosekeitto 16

Huolta ja huonoa omaatuntoa

omaisen rehellisiä tuntemuksia 17

Senioriuutisia 20

Äldreomsorg mitt i Mariehamn 23

Suurtapahtuma
Helsingin
Senaatintorilla
15.9.2012
klo 11-16!
valtaavanhuus.fi



VALTAA
VANHUUS
.fi



Hallituksen
puheenjohtaja
Eeva Kainulainen
sisaren lap-
senlapsi Veera
kainalossaan.

Merkityksellistä elämää

Vanheneminen on luonnollinen osa elämää. Se ei ole sairaus eikä ongelma.

Onneksi Suomessa on pikkuhiljaa alettu ymmärtää, että yli 65-vuotiaat ovat voimavara. Nyt näitä ihmisiä on yli miljoona. Valtaosa tästä väestä voi hyvin, auttaa lapsiaan ja lapsenlapsiaan, tekee vapaaehtoistyötä, käyttää erilaisia kulttuuri-, matkailu-, kylpylä- ja muita palveluja. 65-vuotiailla on parikymmentä vuotta hyvää elämää edessään, yhtä paljon aikaa kuin lapsuus ja nuoruusaika yhteensä.

Laitos- ja tehostetun palveluasumisen piirissä on alle viisi prosenttia yli 65-vuotiaista. Tämä ryhmä vaatii erityishuomiota. Senioriliikkeen jäsenten kommentteja ja lehtien keskustelupalstoja lukemalla tuntuu joskus, että olemme vain toimenpiteiden kohteita, vaikka meillä kullakin on yksilölliset tarpeemme, toiveemme ja tavoitteemme, myös sairaana ja raihnaisena. Haluamme merkityksellistä ja hyvää elämää, emme halua olla kohteita vaan tasa-arvoisia keskustelukumppaneita.

Tätä kirjoitettaessa nk. vanhuspalvelulaki on kuuma keskustelunaihe lähinnä laitoshoidon henkilöstömitoituksen osalta. Senioriliike katsoi lausunnossa, että henkilöstömitoitus pitäisi määritellä asetuksella. Keskeistä on se, että kansalaisilla on oikeus saada laadukkaita palveluja silloin, kun niitä tarvitaan. Kotihoidon ja -palvelujen saatavuutta ja kehittämistä unohtamatta.

Haluamme merkitystä elämällemme, että teemme jotain hyödyllistä, että olemme tärkeitä ja rakkaita perheellemme ja ystävillemme. Välittää ja tulla välitetyksi. Että olisi hyvä elämä ja hyvä vanhuus. Senioriliike on mukana seitsemän muun järjestön kanssa Valtaa vanhuus -kampanjassa. Haluamme haastaa kuntapäätäjät toimimaan rohkeasti, näkemään asiat uudella tavalla asumisessa, liikenteessä, kaupassa, esteettömyydessä, kulttuurissa, kaikilla elämänalueilla - sosiaali- ja terveyspolitiikan lisäksi. Myös yritysten innovoinnin odotaisi entistä enemmän kiinnittävän huomiota 65+ -ikäluokkaan, kyseessä on iso markkina, joka kasvaa sekä Suomessa että muualla Euroopassa.

Tarvitsemme uutta asennetta vanhenemiseen, positiivisuutta, esimerkkejä onnistuneista ratkaisuista, kannustusta hyvän elämän luomiseen.

Eeva Kainulainen
puheenjohtaja



-Osallistuminen oli hyödyllistä jo ohjelmankin takia, sain vaivata päätäni ja tuntea muut ihmiset ympärilläni.

Opettaja ja ohjattava korostavat sukupolvien kohtaamisen ja yhteistyön tärkeyttä. Virpi Hamaran mukaan siinä pysyi ajan hermolla ja oppi arvostamaan nuorten ammattitaitoa. Helmi Heinonen yllättyi ikääntyneitä mietittyneistä ilmiöistä.

-Heitä kiinnosti Facebook, ei suinkaan puhuminen isovanhemmuiden ja ikääntymisestä. Yhteinen kokemus muutti asenteitani ja loi uusia tulevaisuudenideoita. Nyt ymmärrän paremmin varttuneita ja vanhenemista, ja näen, että sukupolvien keskeistä kohtaamista ja yhteistoimintaa tarvitaan.

-Ihanien ja raikkaiden nuorten seura valaisee varttuneempien elämää. Toivon, että voisimme viettää aikaa nuorten kanssa, Virpi Hamara toteaa.

Muistikikat tapetille
Muistitalkoot järjestettiin Loppukirin asukkaille toukokuussa. Muistiluento ja -harjoitukset antoivat tietoa ja käytännön välineitä omasta muistista huolehtimiseen. Tapahtuma oli osa EU-rahoitteista Hyvinvointia ja energiatehokkuutta ikääntyvien asumiseen -hanketta.

Metropolian vanhustyön opiskelijat **Piia Jannasch**, 39, **Paula Niittymäki**, 22, ja **Katri Ikonen**, 52, saivat tapahtuman myötä varmuutta esiintymiseen ja ikääntyneiden parissa työskentelyyn. Sukupolvien kohtaaminen luo mielihyvää ja

iloa, lähentää sekä lisää molemminpuolista kunnioitusta ja yhteisöllisyyttä.

Loppukirissä asuvan **Anja Kekkosen**, 67, mukaan muistitalkoista karttunut tieto ja harjoitukset palauttivat mieleen jo opittuja asioita sekä tarjosivat uutta tietoa ja käytännön harjoituksia kotikäyttöön. Muistitalkoista tuli hyvä mieli loppupäiväksi.

-Elämä monipuolistuu, kun siihen kuuluu aikuisia, nuoria ja lapsia kaikista ikäpolvista, Piia kiteyttää, johon Paula Niittymäki jatkaa, että jokainen tapahtuma edistää opiskelijoiden ammattivalmiutta.

-Paremminkin omaksuu, kun tekee töitä nuorten kanssa. Opimme toisiltamme paljon, vaikka välissä on ihmisen ikä. Yhteistyö hyödyttää nuoria, sillä heidän täytyy työssä tulla toimeen eri-ikäisten ihmisten kanssa, Anja Kekkonen toteaa.

Maukasta ja ravitsevaa

Metropolian bio- ja elintarviketekniikan opiskelijat selvittivät yhdeksän Loppukirin asukkaan ruoan koostumusta osana EU-rahoitteista Hyvinvointia ja energiatehokkuutta asumiseen -hanketta.

Useimmat osallistujista olivat Loppukirin ruokavastaavia. He pitivät reilun viikon ruokapäiväkirjaa, johon merkityt ainekset kirjattiin kalorilaskuriin päivittäisen liikunnan ohella. Tietojen perusteella opiskelijat tekivät ryhmäläisille henkilökohtaiset sekä koko taloa koskevat ruoka-arvioinnit. Lisäksi asukkaille tehtiin ruoka-aiheisia kyselyjä.

-Osallistuminen toi vaihtelua ja uusia ideoita ruoanvalmistukseen. Oli hyvä miettiä, miten ravinto vaikuttaa ihmiseen. Me opiskelijat hyödynämme käytännön kokemuksesta koulussa

IKÄÄNTYMINEN MAHDOLLISUUDEKSI

- Vuosi 2012 on nimetty Euroopan aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden teemavuodeksi. Helsingin Metropoliassa Ammattikorkeakoulun opiskelijoilla ja Arabianrannan senioreilla onkin monenlaista yhteistoimintaa.
- Siten sukupolvien välinen ymmärrys karttuu, syntyy positiivisia kokemuksia, ja opitaan uutta. Näin virinnyt yhteistyö jatkuu myös tulevaisuudessa.
- Teemavuoden tavoitteena on lisätä tietoisuutta ikääntymisestä, kääntää se mahdollisuudeksi ja kohentaa ympäristö ikäystävälliseksi.





HELI STENVALL

HELI STENVALL

Loppukirin asukas Anja Kekkonen osallistui muistitalkoisiin. Hänen mielestään oppiminen sujuu letkeämmin, kun saa toimia nuorten kanssa. Taustalla Reija ja Elli.

(ylh. oikealla) Jokainen ruokatutkimukseen osallistunut sai henkilökohtaisen palautteen, jossa kerrottiin sisältyikö päivittäin syötyihin aterioihin riittävästi esim. proteiinia. Kuvassa vasemmalta Heidi Lummelehto, Sirkka Minkkinen ja Eevakaisa Isosaari.

Teatteriryhmäläiset tuottivat tekstin ja esittivät sen yleisölle. Virpi Hamara pohti monologissaan isoäitinä olemistaan. Hän toivoo yhteistyön nuorten kanssa jatkuvan.

omaksutun teorian ohella. Esimerkiksi tiedonhaku ja tulosten analysointi tulivat testatuiksi. Eri sukupolviin kuuluvien kanssa työskentely osoitti, mitä eletty elämä vaikuttaa ihmisen toimintaan ja ajatteluun. Eroja on myös sota-ajan kokeneiden ja juuri eläkkeelle jääneiden välillä, **Heidi Lummelehto**, 35, pohtii. Hän vastasi toteutuksesta.

Loppukiriläinen **Sirkka Minkkinen** sanoo, että projektiin osallistuminen antoi paljon tietoa ruoasta, mikä auttaa oman ja Loppukirin ruokailun suunnittelua. Erityisen tervetullutta oli tieto sisällöstä, sillä eri ravintoaineiden saaminen on tärkeää varttuneella iällä.

- Yhteistyö mahdollistaa tiedon ja kokemusten jakamisen, ja elämän laaja-alainen ymmärrys yksinkertaistaa vuoropuhelua eri ikäluokkien kesken, Sirkka Minkkinen tiivistää.

SARINA PEDERSEN



LAURI METSOLA



HELI STENVALL

Sarina Pedersen perehtyi yhteisölliseen Loppukiriin sananmukaisesti katosta lattiaan. Hän jututti ihmisiä, kokkaili keittiössä ja joogasi asukkaiden kanssa unohtamatta tuikea tärkeää nurkkien nuohoamista.

Huijataanko meitä?

Työeläkejärjestelmämme perustettiin 1960-luvun alussa. Alkutyön ja järjestelmän ideoi työryhmä, joka ei ollut parlamentaarinen, vaan koottu lähinnä vakuutusalan ammattilaisista. Pää tavoitteena oli, että työntekijän elintaso säilyy kohtuullisena eläkkeelle siirryttäessä ja eläkkeellä ollessa työansioihin verrattuna. Tästä syystä perustettiin palkkaindeksi, joka merkitsi sitä, että jos palkat nousevat, myös eläkkeet nousevat.

Hintojen noustua työmarkkinajärjestöt ovat yleensä varmistaneet ostovoiman säilymisen ansiotason nousulla, sama eläkeläisille palkkaindeksillä. Tätä järjestelmää pidettiin oikeudenmukaisena, olihan kyse työeläkerahoista, jotka työntekijät ja heidän työnantajansa olivat maksaneet, ja jotka oli sijoitettu työeläkelaitoksiin.

Myöhemmin siirryttiin niin sanottuun puoliväli-indeksiin, jolloin eläkkeitä korotettaessa otettiin huomioon puolet elinkustannusindeksistä ja toinen puoli palkkatason noususta.

Vuonna 1996 otettiin käyttöön - lamaan vedoten väliaikaisesti - taitettu indeksi, jolloin elinkustannusindeksistä otettiin huomioon 80 prosenttia ja palkkatason noususta 20 prosenttia. Tällöin vedottiin siihen, että eläkeläistenkin olisi osallistuttava laman torjuntaan, vaikka työeläkkeitä ei makseta valtion budjetista, vaan työeläkeyhtiöihin palkansaajien ja heidän työnantajiansa maksamista työeläkerahoista. Toimenpide osoittautui täysin tarpeettomaksi laman torjunnassa.

Kansaneläkkeen perusosa poistettiin lähes kaikilta työeläkkeen saajilta, vaikka he olivat vuosikymmeniä maksaneet Kela-maksua.

Samoin perustein poistettiin myös kansaneläkkeen perusosa lähes kaikilta työeläkkeen saajilta, vaikka he olivat maksaneet Kela-maksua vuosikymmenien ajan. Rahat siirtyivät valtiolle.

Mitä alennuksista on seurannut?

Suomen liittyttyä Euroopan Unioniin ja euroon on EU:n tavoitteena ollut, että inflaatio on enintään kaksi prosenttia tai alle. Näin elinkustannusindeksin merkitys verrattuna ansiotason nousuun on ollut erittäin pieni eläkkeiden korotuksissa (paitsi parina viime vuotena). Sitä paitsi, elinkustannusindeksi on rakennettu lähinnä lapsiperheiden kulutuksen pohjalta.

Palkat ovat nousseet 78 prosenttia vuosina 1996–2011 ja eläkkeet vain noin 33 prosenttia. Jos henkilö sai palkastaan 50 prosenttia eläkettä vuonna 1996, on sen reaaliarvo nyt alle 40 prosenttia nykyisestä samanarvoisesta palkasta – ei 50 prosenttia kuten sovittiin.

Voidaanko palata palkkaindeksiin?

Lähes kaikki kansanedustajat - puolueista riippumatta - ja työmarkkinajärjestöt ovat pitäneet tätä mahdolltomana. Työeläkemaksuista on 48 vuoden aikana kertynyt työeläkeyhtiöihin noin 140 miljardia euroa. Siitä ei ole maksettu lainkaan eläkkeitä, vaikka laki niin vaatii, vaan sisään tu-

Työntekijöiden ja heidän työnantajiansa 140 miljardista eurosta ei ole maksettu lainkaan eläkkeitä, vaikka laki niin vaatii.

levat työeläkemaksut ja potin tuotot ovat riittäneet nykyeläkkeiden maksuun.

Säästetäänkö eläkevarat tulevaisuuteen? Onko niin, että sodassa mukana olleiden ja sen jälkeen hyvinvointi-Suomea rakentaneiden on luovuttava omista rahoistaan vastaisuudessa? Eivätkö työssä olevat ja tulevaisuudessa töitä tekevät maksa lainkaan näitä pakollisia työeläkemaksuja?

TELA väittää, että työeläkemaksut eivät riitä eläkkeisiin vuonna 2060 ilman päteviä ehdollisia lukuja. Olisiko jokin instituutio uskaltanut ennustaa vuonna 1950, minkälaisessa Suomessa elämme 60 vuotta myöhemmin? Eikö jokaisen sukupolven ole maksettava omat eläkkeensä?

Mikäli palaisimme alkuperäiseen palkkaindeksiin, se merkitsisi vain noin 0,3 prosenttia tuosta 140 miljardin euron jättisummasta eli 200–300 miljoonaa nyt, ja palkkojen samanlaisen kehityksen mukaan tulevaisuudessa eli vaihtelevan summan, ei suinkaan saman kumulatiivisesti kasvavan summan. Se maksettaisiin eläkeläisten ja heidän työnantajiansa keräämistä varoista, ei valtion budjetista. Siksi usein kuultu väite, ettei valtiolla ole nyt varaa palkkaindeksin palauttamiseen, on tarkoituksellista hämäystä.

Mikä kiikastaa?

Eduskunta voi palauttaa alkuperäisen palkkaindeksin, mutta se ei voi puuttua työeläkevaroihin. Mutta 1 300 000 työeläkeläistä ovat tyytymättömiä taitettuun indeksiin ja siihen, että eläkkeet huononevat sitä enemmän mitä kauemmin on ollut eläkkeellä. Eläke on ansiotuloa samaan tapaan kuin palkkatulo. Ketkä ovatkaan koonneet 50 vuoden aikana nuo 140 miljardia työeläkeyhtiöihin?

Salainen suunnitelmako?

Eläkeläisten ja työnantajien maksamat työeläkemaksut ovat heidän omaisuuttaan, eivät työeläkeyhtiöiden varoja tai verrattavissa talletuksiin, joten niitä koskee omaisuuden suoja (perustuslaki). Miksi niitä ei käytetä ainakin osittain eläkkeiden maksuun, esimerkiksi palkkaindeksin palauttamisen muodossa eläkkeitä korotettaessa, sillä valtaosa varoista jäisi silti tulevaisuutta varten?

Onko valtiovarainministeriöllä tai valtiovarainministerillä salainen suunnitelma kaapata kyseiset varat valtion kukkeroon, kuten tehtiin, kun kansaneläkkeen perusosa poistettiin?

JOSA JÄNTTI
ekonomi, eläkkeellä, Helsinki



MICHELLE LARVA

Uutta Suomessa!

Liikunta- ja taidepainotteinen vanhainkoti Valkeakoskelle

- Tämä ei ole reservaatti, jonne tullaan odottamaan loppua, vaan elämään täysillä niin kauan kuin vuosia riittää, kuvaa hankkeen puuhanainen, naistentautien erikoislääkäri Leena Larva uudentyyppisen vanhainkodin toimintamallia.

Leena Larva ei haluaisi puhua vanhainkodista, joka viestittää passiivisuudesta, joten hän onkin rekisteröinyt hankkeelle nimen Valkeakosken terveyskylä. Metsäkansan kylään Valkeakoskelle valmistuu 4-5 vuoden kuluessa rakennus, joka käsittää 20 ympäri vuorokauden valvottua huonetta sekä 10-15 yksiötä ja kaksiota tai noin 40 m²:n asuntoa, joissa on erilliset makuusopet.

- Suurin osa vanhoista pariskunnista nukkuu mieluummin erillään, lääkäri tietää.

Liikuntatiloja ovat muun ohella portaikot, jotka suunnitellaan siten, että niitä pitkin voi lenkkeillä huonolla säällä. Kuntosali hajautetaan koko rakennukseen muiden tilojen yhteyteen. Taidepainotteisuus tarkoittaa sitä, että asukas voi maalata, soittaa ja näytellä kotinsa yhteydessä. Talo on varustettu pysyvillä tai vaihtuvilla kokoelmilla, ja joka päivä on vähintään kaksi tuntia ohjattua toimintaa.

- Yhteisöllisyyttä korostetaan kaikessa, missä siihen on mahdollisuus, Leena Larva kertoo.

Lääkäri Larva tulee itsekin asumaan Terveyskylässä, joten lääkä-

rinpalvelut ovat saatavilla. Muista palveluista ovat valmiina saunakylpylä Spa Aino ja galleria Aino tontille jo nousseessa rakennuksessa.

Maalaus on helppo ilmaisukeino

Leena Larva sai ajatuksen liikunta- ja taidepainotteisesta vanhainkodista 1990-luvulla kirjoittaessaan pakinaa Eeva-lehteen. Ensin se oli huumoria, mutta idean toteuttaminen alkoi kytkeä päässä. Miksi?

- Kun on tutkittu aktiivisesti kulttuuripalveluja käyttävien ihmisten sairastavuutta, on havaittu, että he sairastavat vähemmän kuin television ääressä ja enimmäkseen kotona oleskelevat ihmiset. Taide on yhtä hyvä voiman lähde kuin liikunta, ja liikuntakin on taidetta, napakka asiantuntija täsmentää.

Sen lääkäri tietää myös omasta kokemuksestaan.

- Olen herännyt ratkaisemaan ongelmiani taideterapeutin ohjauksessa. Taide toimii minulle paremmin kuin puhuminen. Maalaus on helppo ilmaisukeino, helpompi kuin musiikki - laulua lukuun ottamatta.

KAIIJA TÖRMÄ

Koulutusta ja vertaistukea paikallisosastoille

Senioriliikkeen tavoitteena on saada koko maata kattava verkosto. Senioriliikkeen hallitus samoin kuin kaikki paikalliset yhdyshäsenet toimivat täysin vapaaehtoisuudella. Sen vuoksi emme voikaan odottaa valmiita tapahtumia ja tilaisuuksia, vaan meidän jokaisen on tartuttava itse toimeen. Tarvitsemme runsaasti innokkaita ikääntyneiden asioiden ajajia eri puolille maata.

Paikallinen työ on innostavampaa ja tuloksellisempaa, jos yhdyshäsen saa kerättyä ympärilleen motivoituneita henkilöitä. Tällöin on yhdessä ihmisjoukko, jolla on run-

saasti paikallistuntemusta. Lisäksi heidän yhteinen tieto- ja taitomääränsä ylittää reippaasti yksin puurtavan jäsenen.

Senioriliike on Opintokeskus Kansalaisfoorumin jäsen. Saamme siltä koulutuksiimme asiantuntijaa ja taloudellista tukea. Olemme sopineet Kansalaisfoorumin kanssa, että pidämme syksyllä paikallisosastoille alueellisia neuvottelupäiviä. Niiden tarkoituksena on pohtia yhdessä yhdyshenkilöiden ja heidän tukihenkilöidensä/-ryhmiensä kanssa Senioriliikkeen tavoitteita ja toimintaa. Näiden päivien ensisijainen tarkoitus on saada innostusta,

vertaistukea ja oppia toisilta jo pidemmälle ehtineiltä paikallisosastoilta.

Kerro toiveistasi

Kun pidämme neuvottelupäivämme alueellisina, ei kenellekään tule kohtuuttoman pitkiä matkoja, jotka estäisivät niihin osallistumisen. Mikäli jo nimetyille paikallisille yhdyshenkilöille tulee mieleen asioita, joita toivoisitte käsiteltävän, kirjoittakaa toivomuksistanne sähköpostitse tai postitse. Olen kiitollinen myös niiden jäsenten yhteydenotoista, jotka ovat kiinnostuneita paikallisosaston perus-

tamisesta ja yhdyshenkilön toimenkuvasta. Näistä saa laajemman kuvan nettisivuiltamme.

Ensi syksynä ovat kunnallisvaalit. Paikalliset jäsenemme tuntevat oman alueensa ikääntyneiden määrän sekä vanhusten hoitotilanteet ja niihin liittyvät haasteet, joten he voivat omalta osaltaan vaikuttaa siihen, millaisia luottamushenkilöitä kuntaan valitaan.

RIITTA MUOTKA

riitta.muotka@senioriliike.fi
Vanha Talvitie 11 C, 00580 Helsinki

PALVELEVA LÄHIKAUPPA

Jo kolmas kerta peräkkäin kaupassa, eikä yhtään puolen litran maitotölkkä. Mitä yksin elävä ihminen tekee litralla kahvimaitoa? Nyt meili helsinkiläisen osuuskaupan asiakaspalveluun.

Yllätyksekseni sain viestin seuraavana aamuna. Kauppiaan mukaan lähitaloissa on putkiremontteja, ja työmiehet ostavat lounaaksi pikkutölkköjä. Hän oli nostonut monta kertaa tilausten määrää, mutta sitä oli lisäävä vieläkin.

Mitä sinun kaupastasi puuttui? Lähetä viesti ja vaikuta!

HS



PÄIVI PAJULA

Oma paikallisosasto Tampereella

Suomen Senioriliikkeellä on neljätoista paikallisosastoa, kun Tampereen paikallisosaston perustava kokous pidettiin 7.5.2012 Tampereen Seudun Osuuspankin tiloissa. Paikalla oli 26 henkilöä, joista enemmistö oli Senioriliikkeen vanhoja jäseniä. Kokouksen tärkeimmäksi asiaksi nousi jäsenhankinnan ohella vireillä olevan **vanhuspalvelulain** sisältö, jonka esitteli terveystieteen tohtori **Hanna Vesala**.

Esityksessä ja keskustelussa korostuivat toimet ja niiden valvonta, joihin tuleva laki velvoittaa kunnat. Huomioon otettaviin seikkoihin kuuluu muun muassa kuntien vanhusneuvostojen rooli. Kokouksessa valittiin paikallistoimintaa hoitamaan työryhmä, johon tulivat valituiksi **Mirja Hirvikoski, Aimo Reinikainen, Reijo Kauppila, Anja Merilahti** ja **Hanna Vesala** sekä kokouksen sihteeriksi **Pertti Hjelm**, joka valittiin myös paikallisosaston yhdyshenkilöksi ja **Esa Fagerlund**, joka toimi kokouksen puheenjohtajana.

Toiminta jatkuu kesätauon jälkeen, ja syksyllä järjestetään kunnallisvaaliehdokkaiden paneelikeskustelu, jonka ajankohdasta tiedotetaan myöhemmin.

E.F.



Hyvin voiva mieli ykkösasiaksi

Syksyn aikana käynnistyvän neljän järjestön yhteishankkeen tavoitteena on kehittää ja voimistaa toimintatapoja, joilla tuetaan ikäihmisten mielen hyvinvointia.

On tarkoitus, että ikääntyvät voisivat elää mieluisaa elämää sekä tuntea hyvää oloa ja turvallisuutta järjestöjen tarjoamassa kriisiavussa ja vertaisryhmissä. On ihmisiä, jotka ovat vaarassa syrjäytyä mielen terveyden ongelmien takia. Heidät halutaan tunnistaa ja saada avun piiriin jo silloin, kun sairaus on vasta varhaisessa vaiheessa. Mielen terveyden takia työkyvyttömyyseläkkeelle jääneet ovat yksi ryhmä, joka tulee saamaan tukea. Ikäihmisten kanssa kehitetään

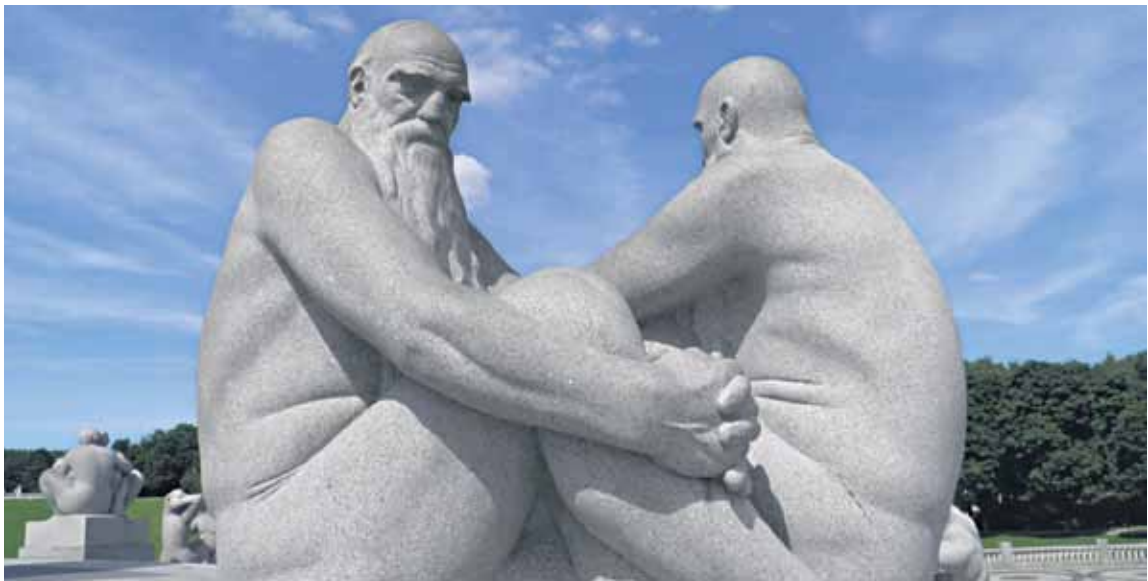
toimintamalleja vapaaehtoisille ja ammattilaisille, ja tämä kehitystyö käynnistyy eri puolilla Suomea. Yksi tapa on räätälöidä Mielen terveyden ensiapu® -koulutusta ja Hyvinvointitreenit®-mallia siten, että ne sopivat varttuneelle väelle. Samanaikaisesti kehitetään ja vahvistetaan keinoja, joilla järjestöt tukevat kriisissä eläviä ikäihmisiä. Myös mielen terveysongelmista kärsivien ihmisten läheiset saavat tukea. Eläkeliitto, Eläkkeensaajien keskusliitto, Vanhus- ja lähimmäispal-

velun liitto sekä Suomen Mielen terveysseura toteuttavat yhteisen hankkeen vuosina 2012-16. Rahoittaja on Raha-automaattiyhdistys.

MARIA VILJANEN
projektipäällikkö,
Mielen hyvinvoinnin
rakennuspuut ikääntyville,
Suomen Mielen terveysseura

LISÄTIETOA JÄRJESTÖJEN OMILTA SIVUILTA!

www.elakeliitto.fi
www ekl.fi
www.valli.fi
www.mielen terveysseura.fi/miracle



Vanha omistaa elämänsä

A-klinikkasäätiö järjesti sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöille suunnatun gerontologisen päihdetyön täydennyskoulutuksen. Tavoitteena oli tarkastella ikääntymisen mukaan tuomia vaatimuksia päihdehoitoon ja -kuntoutukseen.

Pohdiskelimme hyvää vanhene- mista, kyvykkyyttä arjessa sekä sitä, mitä haavoittuvuudesta seuraa. Perehdyimme muistiin, surulliseen vanhenemiseen, depression ja kuoleman kohtaamiseen. Päih- teidenkäyttöä tutkittiin biologisena ja kulttuurisena ilmiönä, jolloin al- koholin nauttiminen tai jokin muu päihde vaikuttaa osaltaan ihmisen

tapaan elää ja olla.

Gerontologisen päihdetyön kunnioitettava ydinajatus on, et- tä ihminen omistaa elämänsä myös vanhetessaan ja suuntautuu tule- vaisuuteen. Hän osaa, kykenee, ha- luaa, tahtoo, tuntee, voi ja hänen täytyy, vaikka osa hänen kyvystään toimia ja hoitaa asioitaan hiipuu ja muuttuu.

On tärkeää ja olennaista, että myös varttuneelle päihteidenkäyt- täjälle tarjotaan neuvontaa ja palve- luja, jolloin hänen elämänsä kulkunsa, -kokemuksensa ja -tilanteensa ote- taan huomioon ja hyödynnetään voimavaroina.

Hyvä elämänlaatu on varmistet- tava siinäkin tapauksessa, että van- hus ei halua tai ei pysty muutta- maan päihteidenkäyttöä.

SISKO SALO-CHYDENIUS,
TtM, kehittämiskoordinaattori,
A-klinikkasäätiö

IKÄÄNTYMISEN JA VANHUSTYÖN MESSUT JA SEMINAARIT
HYVÄ IKÄ 12
27.-28.9.2012 | Tampereen Messu- ja Urheilukeskus

OHJELMAA MESSUILLA:

LIIKUNTATORILLA reipas Rollaattorikoulu

RUNOKLINIKALLA kirjailijavieraita

TOIMIVASTA KEITTIÖSTÄ vinkit maistuviin ruokahetkiin!
Ruokatoimittaja **Kati Nappa** vieraineen

OHJELMA-AREENALLA ASIAA JA ELÄMYKSIÄ!
Messut avaa europarlamentaarikko **Sirpa Pietikäinen**
Keppijumppaa, seniori- ja countrytanssia, ikälatinobicia.
Muistojen muotinäytöksessä Mummon Kammarin vapaaehtoistyöntekijät.
Stailauskoulu - Miten tuot parhaat puolesi esiin? Puheenvuoroja aiheesta **"Millaista on arki eläkkeellä?"**
Poliitikot paneelissa, juontajana toimittaja **Tarmo Ropponen**.

Messut avoinna:
to 27.9. klo 9-17
pe 28.9. klo 9-17

Lippujen hinnat:
Aikuiset 12 €
Eläkeläiset, opiskelijat, lapset (7-15 v.) 10 €
Ryhmät (väh. 10 hlöä) 7 €/hlö
Vammaisen henkilön avustaja sisään veloituksetta
Rautatieasemalta ilmainen messubussi
Katso tarkempi aikataulu: www.hyvaika.fi

Mukana myös:

MESSUT JÄRJESTÄÄ:

YHTEISTYÖSSÄ: Kuuloliitto ry, PT-keskus Oy ja Toimiva koti

Tällä ilmoituksella yksi henkilö veloituksetta messuille!

Tule mukaan!

Löydät meidät myös Facebookista

LEIKKAA TALTEEN!

www.hyvaika.fi

Löydät meidät myös Facebookista

Ministeri Maria Guzenina-Richardsonin kiireinen kesätyö

IKÄÄNTYNEET ANSAITSEVAT HYVÄN ELÄMÄN

Kuntaudistus ja vanhuspalvelulain lausuntojen käsittely pitävät peruspalveluministeri Maria Guzenina-Richardsonin kiireisenä myös kesäkuukausien ajan. Kesälomalle jää aikaa vain muutama päivä. Onneksi pojalla ja mummillä on mukavaa yhteistä tekemistä.

– Olen nähnyt omin silmin, että yhden vanhuksen aamutoimien auttamiseen voi kulua tunti, ministeri Maria Guzenina-Richardson kertoo.



Guzenina-Richardson on ottanut asiakseen tutustumisen mahdollisimman moniin erilaisiin vanhusten hoivakoteihin ja palveluasuntoihin. Hänen mielestään vanhusten koteja tarvitaan, tunnetaan ne millä nimellä tahansa.

– Joskus saan ihmisiltä vinkkejä erityisen hyvistä paikoista. Minulle keuhuttiin, että Suomen paras vanhusten koti on Vihdissä, joten pitiähän siihen käydä tutustumassa. Kun on vastuussa vanhuspalvelulain valmistelusta, on myös arjen kokemukset otettava huomioon. Niitä ei saa, jos ei käy paikalla.

Vihdin vanhustenhoitoyksikössä oli yhteisöjen ilta ministerin vierailupäivänä. Ympäristön asukkaat viettivät aikaa talon kahvilassa, samoin pariskunnat, joista toinen saattoi asua talossa. Kahvilassa oli myös hoitajia muistisairaiden seurana.

Rakkaus ei unohdu

Guzenina-Richardson kysyy rakkaudesta vanhusten hoitokodeissa käydessään.

– Juttelen aina ihmisten kanssa. Kysyn rakkaudesta siksi, että silloin näen syttykö ihmisten silmiin valo. Ylilääkityn ja masentuneen silmät eivät syty. Rakkaus ei unohdu ihmiseltä koskaan.

– Kuopiossa oli tavalliseen kerrostaloon tehty muistisairaiden koti. Asukkailla oli omat huoneet,

mutta olohuone, keittiö ja kylpyhuone olivat yhteiset. Kun kysyin eräältä asukkaalta rakkaudesta, hän muisteli lapsuuttaan, pihakeinuaan ja kotiaan. Siellä oli ollut hyvä olla. Sitten hän itki vähän, kun hän ikävoi äitiään. Totesi kuitenkin, että kyllä täälläkin on hyvä.

Ministeri Guzenina-Richardson painottaa, että vanhuspalvelulaissa lähdetään ennalta ehkäisevästä terveydenhoidosta ja hyvän elämänlaadun ylläpidosta. Ikääntyneiden hoidossa on luotava henkilökohtaisia hoitopolkuja, mikä merkitsee sosiaali- ja terveystoimen integraatiota sekä perus- ja erikoissairaanhoidon yhteistyön parantamista. Kyse on rakenteellisista muutoksista.

Kuulostaa järkevältä, mutta miten valtiovalta pystyy vaikuttamaan kuntiin, jotka päättävät itsenäisesti taloudenpidostaan ja terveydenhoidon järjestämisestä. Otan esimerkiksi tuttavani mökkikunnasta. Kunta ilmoittaa, että maanviljelijä ei pääse lonkkaleikkaukseen, koska heillä ei ole varaa. Guzenina-Richardson tuo tuutta.

– Niin ei voi toimia. Ihmisten oikeudet terveydenhoitoon on turvattava. Juuri siksi kunta- ja palvelurakenneuudistus on niin tärkeä. Ihmisten palvelut on turvattava.

Vanhus ei ole huonekalu

Entä jos vanhusten hoitopaikkoja kilpailutetaan ja vanhuksia siirretään paikasta toiseen, kun kuntia

yhdistetään? Näinhän on jo nyt tapahtunut.

– Niin ei saa tehdä. Vanhus ei ole huonekalu. Jokainen ihminen on yksilö eikä ihminen ihmisenä kutistu vanhetessaan, Guzenina-Richardson vastaa tiukasti.

Hoidettavuuden muuttuminenkaan ei ole peruste siirtää vanhusta paikkaan, jossa kaikki ovat vaikeasti hoidettavia. Paremmalla elinkaari-ajattelulla vanhus voisi pysyä tutussa paikassaan, Guzenina-Richardson vakuuttaa.

– Myös saattohoitoa on kehitettävä entistä yksilöllisempään lähestymiseen. Elämää on kunnioitettava viimeiseen asti.

Konkreettiset laatuvaatimukset

Kun kunta kilpailuttaa hoitopaikkoja, kansainvälisillä yritysillä on enemmän mahdollisuuksia vastata kilpailuihin. Siksi ne ovat päässeet valloittamaan vanhusten hoivamarkkinoita. Eikö kuntien talous romahda, kun kalliita hoitopaikkamaksuja maksetaan yrityksille, jotka eivät maksa veroja Suomeen.

– Ruotsissa on räikeitä tapauksia monikansallisen Carema hoivayrityksen toiminnasta. Johtajat saivat kohtuuttoman suurta palkkaa ja toiminnan voitot menivät veroparatiiseihin. Samaan aikaan vanhuksia kärsi aliravitsemuksesta, vaippoja vaihdettiin vasta, kun niiden paino punnittiin riittävän täydeksi,

ja henkilökunnan määrä oli vähennetty minimiin. Careman sisaryhtiö toimii Suomessa.

Ministerin mielestä asiaan on kaksi näkökulmaa. On paljon myös yksityisiä, hyviä vanhusten hoitopaikkoja, jotka toimivat vastuullisesti. Hän pitää järjestöjen ja pk-yritysten järjestämää toimintaa innovoivana ja hyvinvointia luovana. Edelleen jää ratkaistavaksi, kuinka ne voittavat kuntien hankintakilpailuissa, ellei vanhuspalvelulakiuudoksessa painotettuja laatutekijöitä saada konkreettisimmiksi.

Hyvä esimerkki on ruokailun järjestäminen sosiaali- ja terveysministeriön suosittelujen ohjeiden mukaan niin, että aterioväli ei ylitä 11 tuntia, ei kotihoidossa eikä hoitopaikoissa. Monessa vanhusten hoitopaikassa aamutoimet vievät niin paljon aikaa, että henkilökunta ei ehdi valmistaa ihmisiä aamiaiselle ajoissa, jolloin iltpalan ja aamiaisen väliaika ylittyy reilusti yli suositusten. Eikö aamutoimissa pitäisi olla enemmän henkilökuntaa, että vanhukset pääsisivät syömään säälliseen aikaan?

– Olen nähnyt, että yhden vanhuksen aamutoimien avustaminen voi viedä tunnin. Minusta on osittain työnjohdollinen kysymys järjestää työtehtävät niin, että aamiaiselle päästään ajoissa, Guzenina-Richardson arvelee. Hän lisää kuitenkin, että tässä on jo tapahtunut parannusta viimeisimmän selvityksen mukaan.

Kuullaan vanhuksia

Senioriliike on lausunnossaan esittänyt valtakunnallisen vanhusasiamiehen viran perustamista. Valitukset epäasiallisesta kohtelusta kuuluisivat hänelle. Tämä puuttuu lakiesityksestä. Sen sijaan lakiesityksessä on esitetty vanhusneuvostojen lakisääteistämistä kuntiin. Guzenina-Richardson pitää vanhusneuvostojen roolia vanhuspalvelulain toteutumisessa tärkeänä, koska niiden on lain mukaan tarkoitus kerätä tietoa hoidon laadusta, raportoida siitä kerran vuodessa sekä ohjata päätöksentekoa korjaamaan havaitut epäkohdat. Ministerin mielestä vanhusneuvostot voisivat raportoida kunnan tarkastuslautakunnalle.

– Vanhuspalvelulain toteutu-

misen turvaamiseksi vaaditaan myös enemmän yhteistyötä kaikkien kuntien hallinnonalojen kesken. Ikääntyneiden liikkuminen, pääseminen kauppa- ja kulttuuripalveluihin ja yhteisiin kerhoihin ja kokouksiin, edellyttää elinkeino-, liikenne-, kulttuuri- ja kaavoitusviranomaisten yhteistyötä. Kuntien vanhusneuvostoissa voidaan katsoa palveluita kokonaisvaltaisesti ikääntyneiden kannalta.

– En vastusta vanhusasiamiestä. Pidän kuitenkin erityisen tärkeänä, että lakiesityksessä kunnan on nimettävä vanhukselle henkilö, joka tekee ikääntyneelle palvelusuunnitelman ja vastaa hänen riittävän hoivan toteutumisesta. Tämän henkilön tulee kuunnella vanhusta.

Ikääntyneet joukkoomme

Guzenina-Richardson kertoo oma-kohtaisesta kokemuksesta. Hänen noin viiden ikäinen poikansa ystäväystyvi lähikaupassa vanhan miehen kanssa. He puhuivat jalkapallosta ja urheilusta hyllyjen välissä. Kerran kassalla eräs nainen tuli huolestuneena kysymään ministeriltä, tietäkö tämä, että poika keskustelee vanhan miehen kanssa.

– Miksi me suhtaudumme niin epäilevästi, jos joku vanha puhuu lapsillemme ja vedämme lapsemme pois. Se teki paha.

Eläkeläiset ja vanhukset on kuntien suunnitelmissa usein piirretty omille alueilleen vanhusten palvelukeskuksiin tai etäpalvelupisteiksi omiin koteihinsa. Moni syö tiskipöydän kulmalla markkin tarjouksia tai ruokapalvelun tuomisia. Ruoka ei aina ole kovin täysipainoista, ja toisaalta moni kärsii yksinäisyydestä. Olisiko mahdollista, että ikääntyneet saisivat ”lounaseteleitä” esimerkiksi kouluihin? Siellä he tapaisivat toisiaan, söisivät edullisesti ja näkisivät nuorta elämää ympärillään.

Ministeri Guzenina-Richardson ei innostunut kouluista, mutta pitää mahdollisena, että asukaspuistoissa olisi ruokaa myös eläkeläisille. Ministeri pitikin yksinäisyyttä kaikin raskaimpana taakkana.

– Melkein kaiken ihminen kestää, kunhan ei jää yksin.

HAASTATTELU HELI STENVALL



Yksi miljoona esteetöntä asuntoa

Murtunut nilkka, polvi- tai lonkkaleikkaus tai muu vastaava tilanne, jolloin ihmisen liikkuminen on vaikeaa tai jopa mahdotonta ilman apuvälinettä, tekee asunnosta äkkiä esteellisen. Vain muutama porras ulko-ovella voi sulkea ihmisen kotinsa vangiksi.

Elämä käy hankalaksi, jos kylpyhuone on toisessa kerroksessa, ja sinne pääsee vain toisen henkilön avustuksella. Tällaisia rivitaloja ja omakotitaloja on paljon. Menneinä vuosina rakennettiin talot terveille ja toimintakykyisille ihmisille, ei esimerkiksi lasketellessa kolhiintuneille, ja silloin myös ovista ja käytävistä tehtiin kapeita.

Suomessa on viime aikoina vannonuttu mahdollisimman pitkään omassa kodissa asumisen nimiin. Kaunis tavoite on, että yhdeksän

kymmenestä eli 92 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä ihmisistä asuisi kotonaan, mikä tarkoittaa, että tarvitaan yli yksi miljoona esteetöntä asuntoa. Mutta rakennuskanta uusiutuu vain parin prosentin vuosivauhdilla, joten tavoite ei ratkea uudistuotannon avulla. Tarvitaankin voimakasta panostusta korjauskentamiseen ja hissien lisäämiseen vanhoihin taloihin.

90 prosenttia ihmisistä asuu esteellisissä kodeissa
Jos asunto ja asuinympäristö ovat

esittää Asumisen rahoitus- ja kehittämisskeskuksen eli ARAn asukasvalintaohjeisiin muutosta, jossa esimerkiksi esteellisyttä kuvaava toimintakyvyn väheneminen katsotaan **kiireelliseksi asunnontarpeeksi**. Näin edistetään muuttoa esteettömiin asuntoihin. Parhaimmillaan se olisi myös asioiden ennalta ehkäisevää hoitoa, tarjotaan muuttomahdollisuutta jo silloin, kun ongelmat eivät ole vielä kiireellisiä.

Työryhmän raportissa esitetään valtakunnallisen hissitavoitteen nostamista kuuden vuoden aikana viiteensataan jälkiasennushissiin vuodessa. Raportissa esitetään rakentajille toimintamalleja ja työvälineiden tuottamista esteettömyyskorjausten toteuttamiseksi. Vastuutahoina ovat lähinnä ympä-

IKÄÄNTYNEIDEN ASUMISEN KEHITTÄMISOHJELMA

Ikäaske-työryhmän perustamista edelsi asumisen kehittämisohjelman kirjaaminen uuteen hallitusohjelmaan keväällä 2011. Tätä oli esittänyt Suomen Senioriliikkeen hallitus ympäristöministeriölle toimittamassaan kirjelmässä syksyllä 2010. Senioriliikettä ovat edustaneet hallituksen jäsenet Esa Fagerlund päätyöryhmässä ja alatyöryhmissä Heli Stenvall ja Aulis Mäkinen.

Työryhmä luovutti raporttinsa asuntoministeri Krista Kiurulle 17.8.2012. Raportti sisältää 34 kouriintuntuvaa toimintoa, joilla olisi vaikutusta ikääntyneiden asumiseen jo lyhyelläkin aikavälillä, mutta samalla myös varautumista tuleviin kansallisiin vaateisiin.

Se, miten asiat etenevät tulevaisuudessa, riippuu Suomen hallituksen asuntopoliittisista linjauksista ja rahoituspäätöksistä valtion talousarviokäsittelyissä. Työryhmän yhden esityksen mukaan olisi tärkeää lisätä erityisryhmien asumiseen kohdennettavia määrärahoja.

esteellisiä, arjen sujuminen ja palvelujen saavutettavuus vaikeutuvat toimintakyvyn vähäistenkin puutteiden johdosta.

Ympäristöministeriön *Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelman* työryhmä eli IKÄASKE-työryhmä esittää merkittäviä uudistuksia asumisen kehittämiseksi.

Ikäihmiset hissilliseen taloon

Vuosittain vapautuu kymmeniätuhansia vuokra-asuntoja. Olisi taloudellisesti edullista tarjota hissittömissä taloissa asuville vanhuksille asuntoa hissillä varustetuista ja ohjata nuorempaa väkeä asumaan hissittömiin taloihin. Tämä vaatii suurta asennemuutosta sekä kuntien suunnittelu- toiminnassa että budjetoinnissa ja ylipäänsä yleishyödyllisten vuokra-asuntotuottajien asuntopolitiikassa.

Ikäaske-työryhmä esittää Asumisen rahoitus- ja kehittämisskeskuksen eli ARAn asukasvalintaohjeisiin muutosta, jossa esimerkiksi esteellisyttä kuvaava toimintakyvyn väheneminen katsotaan **kiireelliseksi asunnontarpeeksi**. Näin edistetään muuttoa esteettömiin asuntoihin. Parhaimmillaan se olisi myös asioiden ennalta ehkäisevää hoitoa, tarjotaan muuttomahdollisuutta jo silloin, kun ongelmat eivät ole vielä kiireellisiä.

Työryhmän raportissa esitetään valtakunnallisen hissitavoitteen nostamista kuuden vuoden aikana viiteensataan jälkiasennushissiin vuodessa. Raportissa esitetään rakentajille toimintamalleja ja työvälineiden tuottamista esteettömyyskorjausten toteuttamiseksi. Vastuutahoina ovat lähinnä ympä-

ristö-, sekä sosiaali- ja terveystyöministeriöt, Ara ja kunnat.

Uusia rahoitusmalleja

Suurin osa maamme nykyisistä ja tulevista iäkkäistä ihmisistä kuuluu keski- tai pienituloisiin kansalaisiin, eläke on keskimäärin noin 1300 euroa kuukaudessa, mutta juuri asuntoon sidottu varallisuus on yleisesti ottaen kasvamassa.

Asumisoikeuslaki paransi vuonna 2006 yli 55-vuotiaiden ihmisten mahdollisuuksia asumisoikeusasumiseen poistamalla tältä ikäryhmältä omaisuusrajoitukset. On siis mahdollista omistaa osakehuoneisto tai kesämökki, vaikka muuttaisikin asumaan asumisoikeusasuntoon.

Toimivien mallien rahoitus pitäisi turvata lähinnä valtion tueman tuotannon rahoituksen avulla. Työryhmäraportissa esitetään selvityksen tekemistä myös uusista, asuntovarallisuuden hyödyntämiseen pohjaavista kansainvälisten esimerkkien rahoitusmalleista.

Yhteistä toimintaa kävelyetäisyydelle

Yksinäisyys on ikäihmisten ongelma, josta seuraavia muita ongelmia, kuten sairauksia, ei voida poistaa yksinomaan lisäämällä esteettömyyttä. Tarvitaan myös **yhteisöllisyyttä** ja sen edellytysten luomista jo olemassa oleviin kerrostaloihin ja asuinalueille.

Tämä merkitsee muun muassa kokoontumis- ja lähipalvelutilojen järjestämistä sekä liikunta- ja kulttuuritoimintaa ikääntyneiden omaa ja muuta vapaaehtoistoimintaa varten. Työryhmä esittää kehittämishanketta, jolla luodaan vuokra- ja asunto-osakeyhtiötilojen korttelikohtaisia ja muita yhteisöllisyyteen sopivia tiloja ja toimintamalleja sekä arvioidaan niiden toimivuutta asuinalue- ja rakennustasolla. Vastuutahojat ovat Ara, Rakli, Kiinteistöliitto, Kuntaliitto, järjestöt, kunnat ja Ray.

Ikäaske-raportissa tuetaan Ikähoiva-työryhmän näkemystä kuntien **palvelualueista**, joilla on tavallisia asuntoja, senioritaloja, asumisyhteisöjä sekä ympärivuorokautista hoivaa tarjoavia ryhmäkohteja ja asumiseen liittyviä palveluja. Suunnittelussa otettaisiin huo-

Suunnittelussa otetaan huomioon vanhusten oikeus kotiin ja toimivaan arkeen, itsemääräämiseen ja yksilöllisyyteen.

mioon ikäihmisten oikeus kotiin ja toimivaan arkeen, itsemääräämiseen, yksilöllisyyteen ja yhteisöllisyyteen. Edellä mainitut palvelualueet toteutetaan valtakunnallisen työryhmän ja alueellisten yhteistyöverkostojen toimesta, jolloin niiden vaikuttavuutta ihmisten hyvinvointiin arvioitaisiin.

Ulkomailta oppia muistisairaiden asumiseen

Erityisesti muistisairaiden, fyysisesti huonokuntoisten ja psykiatriatrien potilaiden **palveluasumismallien** parantaminen on tärkeää silloin, kun sairaudet estävät kotona asumisen runsaankin kotihoitoon turvin. Raportin mukaan tavoite toteutettaisiin selvittämällä hyviä kansainvälisiä esimerkkejä varsinkin muistisairaiden asumisessa.

Työryhmä esittää lainsäädännön muutosta, joka sallisi **lähiympäristön asukkaiden** käyttää Ara-rahoitettujen talojen yhteistiloja.

Kuntien toimintasuunnitelmat, yhdyskuntasuunnittelu, kaavoitus- ja tonttipolitiikka ovat avainasemassa ikäihmisten asumisen ja palvelujen kehittämisessä. Ennakointi ja varautuminen tiedossa oleviin vaateisiin ovat välttämättömiä sekä ikäihmisten inhimillisen kohtelun että talouden kannalta.

Kuntien rooli tulee korostumaan valmistellun vanhuspalvelulain toteuttamisessa. Näiden seikkojen pitää saada uudenlainen painoarvo kuntien toimintasuunnitelmissa ja budjeteissa.

Ikäihmisten tulee saada asua kaupunkien keskustoissa, tutuissa paikoissa ja yleensä monipuolisten palvelujen lähellä, ei metsän reu- nassa, ellei asukas sitä toivo.

ESA FAGERLUND

Ikäihmisten määrä Suomessa

vuosi	65 vuotta täyttäneitä	joista 85 vuotta täyttäneitä
2011	lähes 1 000 000	lähes 120 000
2030	1 525 000	242 000



ELÄKKEELLE

pelottava putous
VAI
mahdollisuuksien
lähde?

Olin sisäistänyt eri lähteistä, että jääminen vanhuuseläkkeelle herättää tunteita helpotuksesta voimakkaaseen stressiin. Näinkin jo itseni solahtamassa valmiiseen muottiin, vaikka pohdiskelin, missä on itsenäisen sukupolvemme tahto. Töyssyt ihmetyksestä epäuskoon luonnehtivat untuvikon vuoristorataa. Tahdosta ei luovuta.

Olenko yhdentekevä,
merkityksetön
ihminen, kokonaan
saamapuolella?
Sivuutetaanko minut
vanhana höppänä
vastaisuudessa?

Miten niin helpotunut ja haikea? Lattea ilmaus, olkoonkin, että kuvannee suuren joukon todellisuutta. Luulen kuitenkin, että paljastuu myös muita oireita, kun osa ihmisen identiteetistä, itsetunnon rakennuspalikoista, pitää vaihtaa tai rakentaa uudestaan.

Tilanteeseen liittyvät pelko ja voimakas ahdistus yllättivät. Olimme muuttaneet eläkkeellä olevan mieheni kanssa senioritaloon pari vuotta aiemmin, joten kuvittelin, että siirtymiseni lepovuoroon sujuisi harmittomasti ja kivuttomasti. Toisin kävi.

Lukuisat vanhusväelle suunnatut tiedotteet ja oppaat ehdottavat ikäihmisille yhtä ja samaa eli auvoa omasta ajasta, rauhasta sekä itsestä, tarkemmin ilmaistuna fyysisestä kunnosta, huolehtimisesta. Listaankuuluvat myös vanhemmalle väelle soveltuvat harrastusryhmät, päiväkerhot ja vapaaehtoistyö.

Säilössä harrastuksissa kuin päivähoitolaiset

En minä päivähoitoa tarvitse. Olen tähänkin asti osannut harrastaa ja kuntoilla. Pitääkö minun nyt lopettaa nahoissani ja itsenäni elämi-

nen, ominaisuuksieni muokkaaminen? En ole valmis. Kaukana siitä, sillä moni asia on kesken.

Totta kai harrastaminen on tärkeää kaikenikäisille, mutta jos elämä on ainaista harrastamista, ihminen itse typistyy olemattomiin, jäljelle jää joku, vieras, kiireinenkin olento vailla ydintä. Olo on yhtä mahdollon kuin tilanne, jolloin ihminen istuu vain kotona ja odottaa, että elämä soittaa ovikelloa ja kutsuu mukaan.

On myönnettävä, että ajatus elämän viimeisen jakson alkamisesta kauhistutti. Tässäkö se oli? Tästä lähtien minua koskevat päätökset tehdään pääni yli? Näin itseäni luiskahtamassa ennalta varattuun rooliin, joka kammotti. Tuntui melkein kuolemalta.

Kun väsytti joskus töihin lähtessä, kuvittelin, miten ihanaa olisi viipyillä arkiaamuna kahvin ja sanomalehden parissa. Mutta jo raitiovaunussa aistin maailman, jossa viihdyin. Olin keskellä elämää, satoi ja paistoi. Ihmisiä tuli ja meni, mutta me olimme menossa jonnekin, meille tarkoitettuun paikkaan.

Loittonimme pikkupikku koloistamme ja siellä vaanivasta petollisesta kiikkustuolista.

En ollut koskaan pitänyt itseäni erityisen työorientoituneena, mutta työ merkitsi kuitenkin minulle sisältöä ihmisenä olemisessa, työni oli tärkeää.

Tulisiko minusta aivan kohta merkityksetön olento vailla annettavaa? Siirrynkö tyystin saamapuolelle? Sivuutetaanko minut vanhana höppänä? Vai olenko menneisyyteen takertuva löysäpäinen hörhö, joka ei osaa luopua?

Maailmanloppu, mielivaltaista silppuamista

Minua pelotti. Luopuminen työelämästä tuntui maailmanlopulta. Minua kylmäsi nähdessäni erilaisia tapoja olla eläkkeellä. En tohdi sanoa, etten halua olla vanha, en ikääntynyt, en seniori, en mikään entinen. Mutta sellainen minusta oli tulossa, vaikka olin kokonainen

ja järjissäni. Tunsin, että minussa oli paloa välillä vähän narskuvista nivelistä huolimatta.

Näkymätön käsi pyrki kutistamaan ja vähimmäistämään minua, vaikka harasin vastaan kaikkiin voimin. Ahdisti tulla tungetuksi vie-raaseen rooliin, joka rajaa, typistää sekä leikkaa ulokkeitani, jotka tekevät minusta minut. Halusin edelleen itse määritellä itseni, vaikka mallieläkeläiset pyrkivät silppuamaan minua vastoin tahtoani.

Koin, että minut yksinkertaistettiin, lokeroitiin ja työnnettiin marginaaliin, eläkeläisten hiekkalaatik-

koon. Seurasi pakokauhutulevaisuuteni vähään tyytyväisenä, päivän viriketarjouksia hamuilevana, eksyneenä ihmispolona kammotti. Pohdiskelin asioita ja siirsin eläkkeelle jäämistä pari kertaa.

Samaan aikaan huomasin monen eläkkeelle siirtyneen käyvän läpi samaa helvettiä, paitsi ettei siitä ollut sopivaa puhua. Kaikkien tuli olla onnellisia, kun voi vanheta rauhassa pitkän uurastuksen jälkeen.

Minullakin on tahto ja unelmia

Vähitellen opin erottamaan sävyjä tavoissa olla eläkkeellä. Jokaisen pitänee löytää omat juttunsa, jotka kaipaavat kohennusta, päivitystä ja uudistumista. En mieti, mitä voin tehdä, sillä nyt lienee viimeinen mahdollisuus tehdä jotain tolkutonta, ihanaa ja erilaista. Tämä taitaa sittenkin olla parasta aikaa, sillä tiedot ja taidot eivät ole koskaan ennen olleet niin lähellä tavallista ihmistä kuin nyt.

Naiseläkeläiset päätyvät - usein ehkä onnekseen - omien vanhempiensa tai lastenlastensa hoitajiksi. Se tuntuu hurjalta, epäoikeudenmukaiseltakin, mutta toisaalta hoivaaminen on aina ollut meidän naisten kunniallinen tapahankkia ympäristön hyväksyntää ja merkitystä elämään. Tajusin myös, ettei minusta taida tulla isoäitiä, joten oli aika miettiä, mitä ha-

luan tehdä, kun minulla on aikaa itselleni.

Puolileikilläni tai tosissani totesin, että aion eläkkeellä opetella soittamaan pianoa, laskemaan integraalit ja differentiaalit sekä puhumaan ranskaa tai espanjaa. Haluan lukea Marcel Proustit, ymmärtää jotain tähtien etäisyyksistä sekä matkustaa Siperian rataa pitkin Pekingiin ja linja-autolla Andien yli.

Jokainen haaveilee tekevänsä sitä ja tätä sitten, kun on aikaa. Luulen kaipaavani jotain, joka merkitsee ponnistelua. Jos mukavuudenhaluisena annan laiskurilleni pikkusormen, se vie koko käden, mahdollisuuden tyytyväisyyteen, lopulta yöunetkin.

Untuvikko kaappaa kalat merestä

Nyt olen ollut eläkkeellä vähän yli vuoden ja alan vähitellen tajuta, missä mennään. Ensin olo oli kuin pitkällä lomalla, ja lomarutiinien ylläpito hallitsi elämistä. Seuraavaksi alkoi hidas totuttelu uuteen olotilaan.

Keskittymiskyky katosi, koska lukemattomia kirjoja sekä teke-mättömiä ja hallitsemattomia asioita oli valtavasti. Ajan mittaan opin kuitenkin nappaamaan tekemisten äärettömästä merestä kalat, jotka kuuluvatkin minulle.

En aavista, miten minun käy, mutta sumu ei ainakaan tihene minun ja unelmieni maailman välillä, maailman, jossa minä häikäisen taidoilla, viisaudella ja älyllä.

Kun nyt rakennan uudelleen itsetuntoani, yritän tehdä siitä enemmän oman näköisen ja paremman kuin entinen. Se oli-

kin ahdas, monesti hajalle re-vitty ja häthätää kokoon kursitu. Vanha ja sovinnainen, omituinen mutta rakas rakennelma, jonka eläkkeelle jääminen pisti uusiksi.

Nähdään jollain kansalaistorilla! Minä olen se banderollia heilut-tava mummo takarivissä toinen vassemmalta.

LIISA LANKINEN

HUS MARGINAALI, MAAILMA KUTSUU

En ymmärrä, miksi meidät ikäihmiset on heitetty elämän ulkokehälle, leikkikehään tai marginaaliin. Kuka meidät on sinne sysännyt? Miksi suostumme järjestelyyn, leikkimään harmittomasti ja täyttämään sovinnollisesti ja rajoja kunnioittaen meille osoitetun muotin mitat?

Miten aktiivisista, kriittisistä ja taitavista kansalaisista tulisi yhtäkkiä kliseisen mallin täytettä? Joukkoa, jota kuvaavat määreet kulttuurin ja vapaa-ajan ahkerista kuluttajista, älyllistä puurtamista kaihtavista vanhuksista sekä kiukuttelevista, tönivistä ja kiilaavista eläkeläisistä.

Harmaan kiven nujertamisen ei pitänyt olla ongelma meidän sukupolvellemme, sillä uteliaisuus ja tiedonhalu pitävät virkeänä ja vastaanottavaisena. Ja ajassa vaikuttaminen ehkäisee demen-tiaa ja ennenaikaista putoamista kelkasta.

Maailma ei ole valmis, vaan tarvitsee meitä täysivaltaisia ja omaehtoisia kansalaisiaan. Minuakin. Ulottuvillamme on valtavas-ti hyödykkeitä ja informaatiota. Jäykät ja luovuutta vierastavat hierarkiat eivät enää toimi ruohonjuuritasolla. Sopii meille, joten sekaan vain!



Iloisen värikkäissä, pienissä keikutuoleissa keskivartalo saa liikuntaa aivan huomaamatta.



Kaksikerroksinen asunto käyttökelpoiseksi: sähköisessä istumahississä kulkeminen kerroksesta toiseen on yleistä.



Kodin suosikki on robotti Paro, japanilainen hylkeenpoikanen, joka reagoi ääntelyllä ja liikkeillä, kun sitä silittää ja sille puhuu. Hylje herättää helliä tunteita, vaikka onkin robotti. Moni autisti ja muistisairas on Paron avulla saanut yhteyden omiin tunteisiinsa.

KAIKKI käden ulottuvilla

Ei enää kurottelua varpaillaan, ei kiipeämistä työtasolle, jotta ylettyisi yläkaapin ylimmälle hyllylle eikä ryömimistä alakaapin perukoille, taskulamppu ainoana apuna. Toimiva koti nostettavine ja laskettavine yläkaappeineen ja muine arkea helpottavine ideoineen ja ratkaisuneen on pelastus, unelma. Nyt tutustumaan!

Toimiva koti on Helsingin kaupungin sosiaaliviraston yksikkö, jossa on kaksi kodinomaista asuntoa ja muuta näyttelytilaa. Arjen sujumista helpotetaan kalusteilla, joiden suunnittelussa on otettu huomioon ikääntymiseen tai vajaakuntoisuuteen liittyvät toimintakyvyn muutokset.

Yksittäiset kalusteet ja kalustuskokonaisuudet ovat ergonomisia käyttäjän ja hoitavan henkilön kannalta, muotoilultaan miellyttäviä, toiminnoltaan selkeitä ja materiaaleiltaan turvallisia.

Keittiöissä on toimivia kokonaisuuksia ja yksityiskohtia kuten nousevia, laskevia sekä säädettäviä tasoja, avaamista, sulkemista ja yletymistä helpottavia mekanismeja, turvalaitteita, ilman koskemista toimivia kytkimiä, tukeutumisvälineitä.

Osteoporoosin heikentämän ihmisen voi olla vaikea tehdä mukavasti kotitöitä. Hän kiittää avaamista ja sulkemista helpottavista heloista, puhumattakaan työtasoihin, säilytys- ja peseytymistiloihin asennettavista mekaanisista tai sähköllä toimivista ratkaisuista, joiden avulla hyllyjä, kaappeja ja altaita voi esteettä nostaa, laskea ja säätää yksilön mukaan.

Näyttelyssä on erilaisia ratkaisuja ja ideoita wc- ja peseytymistilojen toimi-

vuuden ja turvallisuuden lisäämiseksi ja parantamiseksi.

Kenelle tämä unelma on tarkoitettu? Kaikille kodin esteettömyydestä, turvallisuudesta ja toimivuudesta kiinnostuneille, ikäihmisille, vammautuneille, omaishoitajille ja henkilöille, joiden toimintakyky on rajallinen.

Mutta toimivan kodin ratkaisut ovat käteviä kenen tahansa kodissa. Jopa lasten kotityöt helpottuvat kun tavaroita on helpompi ottaa hyllyistä. Heikkoselkäiset voivat löytää ratkaisun toimivan kodin kipputilaille suunnitelluista vuoteista.

Ideoita ja apuvälineitä jokaiseen tarpeeseen

Oikea lattiamateriaali palvelee turvallista liikkumista ja lisää asumismukavuutta. Matot, sisustusratkaisut ja -tekstiilit ovat olennaisia kodin toimivuuden ja viihtyisyyden luojina. Materiaalien täytyy olla paloturvallisia ja allergiaystävällisiä.

Tarkoituksenmukaisesti suunniteltu valaistus vaikuttaa paljon turvallisuuteen ja toiminnallisuuteen. Työpöydille, keittiöön, hygieni- ja kodinhoitotiloihin on sijoitettu valaistusratkaisuja, jotka parantavat tilojen hahmottamista ja helpottavat niissä liikkumista. Valaistuksella on suuri



Toimivan kodin keittiössä kaikki toiminnot ovat kuin itselle tehdyt, näppärästi käden saatavissa.





Trionic Walker on aktiiviliikujan rollaattori. Sen tarkoituksena on kannustaa käyttäjää liikkumaan ja helpottaa kulkemista lähiympäristössä. Tämä rollaattori sopii yhtä hyvin kaupungille, vaellusreitille, golfkentälle kuin rannallekin.



Tavoitteena on esitellä laitteita, keinoja ja ratkaisuja, joilla helpotetaan arkea.

Toiminnanohjaaja Ulla Koivuniemi esittelee keittiötä, jossa voi kätevästi työskennellä istuen. Allasosa siirtyy antaen jalkatilaa ja kaappiosakin on vedettävissä käsien ulottuville.

KUNTA AUTTAA APUVÄLINEIDEN HANKINNASSA

Kunnan sosiaali- tai terveysvirastosta tullaan kotikäynnille, kun ikääntynyt tarvitsee palvelutarvearvioinnin. Tällöin selvitetään, mitä apuvälineitä henkilö tarvitsee tullakseen toimeen kotona. Kyseeseen voivat tulla esimerkiksi turvpuhelimien hankinta, turvakaiteiden rakentaminen tai parketin alle asennettavat sensorit, jotka paljastavat ihmisen kaatumisen. Myös suu-remmat remontit ovat mahdollisia, jos ne helpottavat selvästi ihmisen elämää. Apuvälineet ja kotona tehtävät muutokset maksavat, ja maksumies määritetään ihmisen tulojen perusteella. Muutostöiden takia kannattaa omatoimisestikin ottaa yhteys terveysviranomaisiin ja kysellä, auttaako kunta remontin järjestämisessä tai turvatarvikkeiden hankinnassa. On edullisempaa, että asukkaat elävät turvallisesti omissa kodeissaan kuin että kunta maksaa mahdollisten terveysvaurioiden korjaamisen jälkikäteen. Pienikin esine voi parantaa elämänlaatua.



Toimivassa kodissa on pikukutuoleja, joiden kahteen jalkaan on asennettu huomaa-mattomat pyörät. Tuolissa istuva ihminen on helppo siirtää paikasta toiseen eikä parketti naarmuunnu.

Toimiva koti tarjoaa tietoa esteettömän ja turvallisen asumisen ratkaisuista, teknologiasta, tuotteista ja apuvälineistä.

merkitys ihmisen hyvinvoinnille.

Turvapuhelimet, hyvinvointia seuraavat sekä valvovat ja varottavat laitteet kuuluvat nykypäivään. Kodissa on monenlaisia pienapuvälineitä kuten kevyitä ruokailuvälineitä ja peseytymistä helpottavia tuotteita. On paikantamislaitteita ja rannekeita, jotka hälyttävät, jos ihminen on esimerkiksi mennyt liian kauaksi omalta asuinalueeltaan.

Puhelinvalikoima on runsas, mallit ovat tyylikkäitä ja palvelevat heikkonäköisiä ja muistisairaita entistä paremmin. Ehdoton suosikkini on tietokoneella toimiva skype-puhelin. Painalluksella kuvavuutuun avautuu näkö- ja puheyhteys omaiseen, joka saattaa sanoa että hyvin menee, vaikka ilmeet kielivät huonosta olost.

Hyvä viesti Toimivasta kodista on toiminnanohjaaja Ulla Koivuniemen mukaan levinnyt laajalle, sillä vierailijoita käy eri puolilta Suomea ja ulkomailta aina Japania ja Koreaa myöten, yhteensä 4 000 – 4 500 vuodessa. Koti on avoin kaikille. Ryhmien käynneistä pitää sopia etukäteen.

Näyttely vaihtuu kerran vuodessa, tänä vuonna aiheena on Design ja sujuva arki. Keittiöissä on joka vuosi ratkaisuja, jotka kohentavat itse kunkin kodin toimivuutta. Ulosvedettävät kaapistot ja säädettävät pöytä- ja hyllytasot helpottavat eripituisen perheenjäsenten elämää. Kuka uskoisi, että tiskaaminen sujuu istualtaan. Näin on, sillä alakaapit voi työntää sisään ja vastaavasti kuivauskaapin hyllyt vetää ulos.

HELI STENVALL

LISÄÄ AIHEESTA

TOIMIVA KOTI RATKAISUJA ASUMISEEN

Käpyläntie 13
00600 Helsinki
puh. (09) 310 80353
toimiva.koti@hel.fi
www.toimivakoti.fi
Avoinna: ti, to, pe 10-16 ja ke 10-18
1.5.-30.9. ti-pe 10-16
TAMMI- JA HEINÄKUUSSA SULJETTU



Tulossa uusia asuntoja senioreille

Rakennamme uusia vuokra- ja senioriasumisoikeustaloja Helsinkiin, Vantaalle ja Hyvinkäälle. Talot ovat rakenteilla ja valmistuvat vuoden 2013 aikana. Kaikissa taloissamme on arkipäivisin paikalla asukasisännöitsijä, joka huolehtii yleisestä turvallisuudesta ja viihtyvyydestä. Hän auttaa ja neuvoo asumiseen ja arkeen liittyvissä käytännön asioissa ja ideoi yhdessä asukkaiden kanssa erilaista toimintaa.

Vuokratalot senioreille valmistuvat Helsingin Kalasatamaan sekä kaikenikäisille Helsingin Alppikylään, Vantaan Havukoskelle ja Hyvinkään Marttiin. Valintakriteerinä vuokrataloihin käytetään ARA:n (www.ara.fi) ylläpitämää ohjeistusta arava- ja korkotukirahoitteisiin vuokratalokohteisiin. Näitä ovat mm. asunnontarve, varallisuusrajat sekä Kalasataman seniorikohteessa yli 55 vuoden ikä.

Senioriasumisoikeusasuntoja valmistuu seuraavaksi Hyvinkäälle syksyllä 2013. Asunnon hakemiseen tarvitaan asumisoikeusjärjestysnumero, jonka saa sen kaupungin asuntotoimistosta, jonka alueelta asuntoa haetaan. Senioriasumisoikeus on yli 55-vuotiaille tarkoitettu vuokra- ja omistusasumisen väliin sijoittuva asumismuoto, joka on riskiton ja takaa elinikäisen asumisturvan. Oma sijoitus on vain 15 % asunnon hinnasta, joten suurta henkilökohtaista pankkilainaa ei tarvita. Yli 55-vuotiaisiin ei sovelleta tulo- eikä varallisuusrajoja.

Tarkempi hakuaika ilmoitetaan kohteittain paikallislehdessä ja nettisivuillamme. Kun esitteet kohteista valmistuvat, lähetämme lisätiedot postissa. Asiakasrekisteriimme voi ilmoittautua jo etukäteen.

Lisätietoja hakemisesta tai tulevista taloista voi kysyä
puh. 010 837 5300 tai info@s-asunnot.fi



S-Asunnot Oy
Aidosti yleishyödyllinen



Senioriasumisoikeus Oy
Aidosti yleishyödyllinen

Läntinen Brahenkatu 2 • 00510 Helsinki • www.s-asunnot.fi



Aistit ja asuinympäristön yhteiset tilat

Aalto-yliopiston Sotera-instituutti on tutkinut MONA-projektissa moniaistisen asuinympäristön vaikutusta ikääntyvän selviytymiseen asuinympäristössään. Hankkeen yhtenä tutkimuskohteena toimi Ilmari Helanderin Vanhusten Säätiön Maunulan palvelutalo.

Ensimmäisessä osatutkimuksessa testattiin, miten valaistuksen muuttaminen vaikuttaa asukkaiden aktiivisuuteen palvelutalon yhteisissä tiloissa. Kameroilla oli tarkoitus seurata, miten ihmiset liikkuvat tiloissa ja viipyvätkö he niissä.

Valaistus, joka valaisi aiempaa laajemmin seinäpintoja, pidettiin hyvänä, koska tilan hahmottaminen parani selvästi. Tulosten mukaan vähäiseen läsnäoloon vaikuttivat enemmän tilan epämukavat ja liian pehmeät kalusteet kuin valaistuksen lisääntyminen.

Näkövammaisille muut aistit avuksi

Toisessa tutkimusosiossa selvitettiin, kuinka näkövammaiset ikääntyneet havaitsivat ja muistavat tilan sekä miten he suunnistavat siellä. Koehenkilöt olivat talon eriaikaisesti näkövammaisia asukkaita. Osan näkö oli heikentynyt Helander-kotiin tuloon jälkeen ja osan ennen taloon tuloa. Koehenkilöt kulkivat asuinhuoneestaan alimman kerroksen ruokasaliin, jona aikana tutkijat tekivät havaintoja ja esittivät asukkaille tarkentavia kysymyksiä.

Tulosten perusteella selvät, yksinkertaiset

pohjaratkaisut ja risteymien 90-asteen kulmat auttavat ikääntyntä näkövammaista liikkumaan itsenäisesti sekä havaitsemaan ja muistamaan tilan. Lisäksi ohjaava valaistus, vahvat vastakohdat, väriraidat sekä ohjaavien materiaalien käyttö latioissa ja käsijohdeissa auttavat liikkumisessa. Mutta erilaiset ulokkeet kulkureitillä, häikäisevät valot tai liian suuret ja avoimet tilat haittaavat näkövammaisen liikkumista palvelutalossa.

Tulosten mukaan kerran koettu näköhavaintoon perustuva mielikuva toimii pitkään tilan hahmottamisen apuna. Näin ollen uuteen ympäristöön tottuminen sokeutumisen jälkeen on vaativaa, sillä ikääntynyt omaksuu hitaasti uuden ympäristön.

Moniaistiset maamerkit, kuten värit, taustasta erottuvat hahmot, yksilöivä valaistus, yksilöllinen akustiikka eri tiloissa, tuntoaistia stimuloivat merkinnät sekä tiloille ominaiset tuoksut ovat niitä työkaluja, jotka rohkaisevat näkövammaisia ikääntyviä liikkumaan ja auttavat heitä luomaan kontakteja muiden asukkaiden kanssa.

LEENA AALTO
arkkitehti, Aalto-yliopisto

Aalto-yliopisto: Asuinympäristön uudet ideat

Aalto-yliopiston Arkkitehtuurin laitos esitteli keväällä MONA-hankettaan. Tarkoituksena on kehittää asuinympäristöä arkkitehtonisin ratkaisuin, joiden vaikutuksesta ihmisten kanssakäyminen ja omatoimisuus lisääntyvät.

Laajan tutkimushankkeen tulokset osoittavat monia asumisratkaisuja, joiden toivoisi toteutuvan käytännössä. Hankkeessa keskityttiin asuinrakennusten yhteistiloihin, piha-alueisiin ja valaistukseen, joissa otetaan huomioon ikääntyvien tarpeet. Samat esteettömän asumisen mallit palvelevat kaikkia sukupolvia.

Asiakkaiden näkemykset kartoitettiin käyttäjätutkimuksella kävelyiden, asukaspaneelin, haastattelujen, kyselyjen ja havaintojen avulla. Kokeillun ympäristön lisäksi mitattiin tilojen ominaisuuksia, tilankäyttöä sekä käyttäjien reaktioita.

Hyviä kokemuksia ulkomailta

Tutkijat perehtyivät asumisratkaisuihin Saksassa ja Itävallassa. Kohteet käsittivät monen sukupolven asuinalueita, joissa on yhteisiä palveluja ja tiloja. Saksan Echtingin asumisratkaisua esitellyt **Klaus Dieter Walter** kertoi, että tarjotaan ikääntyneille palveluja sekä nuorille ja vanhoille mahdol-

lisuuksia tapaamisiin. Toteutus onnistuu suurelta osin vapaaehtoisvoimin.

MONA-hankkeen tutkimuksessa on saatu asuinalueiden rakentamisessa hyödynnettävää uutta tietoa, joka liittyy erityisesti väestön ikärakenteen asuinympäristölle asettamiin vaatimuksiin tulevana vuosina. Asuinympäristön laatuun liittyvät tulokset siirretään ARA:n hallinnoimaan asuin ympäristön arviointityökaluun (ARVI-tietokanta).

Tutkimuksen toteutti Aalto-yliopiston Arkkitehtuurin laitoksen yhteydessä toimiva Sosiaali- ja terveydenhuollon tekniikan ja rakentamisen instituutti (Sotera). Sotera tutkii ja kehittää sosiaali- ja terveysalan perusteknologioita, rakentamista, työympäristön toimivuutta, alaan liittyvää tietoliikennetekniikkaa, tietotekniikkaa ja apuvälineteknologioita. Sotera tekee perus- ja soveltavaa tutkimusta, julkaisee ja toimii asiantuntijatehtävissä.

EEVA KAINULAINEN



Ruukkupuutarha korvaa mainiosti suuremmat tilat. Kasvien hoitamisessa riittää puuhaa vaikkapa pyörätuolissa istujalle. Kukkia voi ihailla ja nuuhkia.

Kukka oli pikkumiehen ensimmäinen sana. Hän katsoi kukkaa läheltä ja kauempaa, ja pieni sormi hipaisi kevyesti kiinnostuksen aihetta. Ovatko kauneudentaju ja nuuhkiminen geeneissämme?

-Luulen, että kauneuden tarve ja hoivaamisvietti ovat synnynnäisiä. Hajuasti on ollut tarpeellinen eloonjäämisen kannalta. Siksi hajumuistot ovat voimakkaita, etenkin jos niihin liittyy vahva tunne. Lapsi tarkastelee ympäristöä kaikilla aisteilla, ja kokemukset ovat voimakkaita. Ennalta opitut mallit aivoissa eivät ohjaa heidän aistikokemustensa tulkintaa. Lapsuuden kokemukset luonnossa seuraavat mukana koko elämän ja vaikuttavat siihen, miten tulkitsemme ympäristöä, **Erja Rappe** Helsingin yliopistosta sanoo.

Tasasuhtaisuus ilmentää luonnossa elinvoimaisuutta ja terveyttä. Kukkien värikkyys kertoo tulevasta,

Turvallinen asuinympäristö valitaan nähtävien ominaisuuksien mukaan, on ravintoa, vettä ja suojaa. Ihmislapset eivät selviäsi ilman vanhempiensa hoivaamisviettiä. Jos ei ole lapsia, hoivaamisen voi kohdistaa kasveihin ja eläimiin. Kasvien hoitaminen antaa ihmiselle tunteen, että hän on tarpeellinen, hänen elämällään on merkitys.

Parantava puutarha

-Parantava puutarha on jotain, minkä voi ymmärtää, tajuta. Sen välittämää tietoa on helppo tulkita, siellä osaa kulkea ja toimia hyvin, ja kaiken löytää vaivatta. Parantava puutarha ei tuota taidottomuuden eikä osattomuuden kokemuksia, Erja Rappe vakuuttaa.

Kasvit, erityisesti puut ja kukat, vesi ja kivet, ovat eheyttävän puutarhan tärkeät elementit. Sekä luonnossa että tilassa on sopuisasti monimuotoisuutta, mikä takaa

mieleenpainuvat aistimukset. Parantavaan puutarhaan kuuluvat yksilölliset valintamahdollisuudet aistikokemusten ja toiminnan suhteen, mikä tarkoittaa sitä, että voidaan olla passiivisia oleskeli-joita tai aktiivisia kasvien hoitajia tai pelien pelaajia. Eheyttävä puutarha ei ole tylsä,

vaan jännittävä ja koko ajan muuttuva.

Luonto tukee itsenäisyyttä

Vanhusten arjessa ei ehkä tapahdu paljon, mutta luonnossa tapahtuu koko ajan jotain, minkä voi kokea

silmin ja korvin ja tulkita omalla tavallaan. Vauhti on verkkainen, esimerkiksi ruusun nuppu valmistuu ja puhkeaa kukkaan niin että sen mukana pysyy hengästymättä. Luonto on yllätyksellinen, mutta yllätykset eivät pelota, vaan tuovat päiviin omaehtoisia elämyksiä.

Luonnon rauhoittavuuden taustalla ovat kasvillisuuden vaikutukset ihmisen autonomiseen hermostoon ja tiedonkäsittelyyn. Luonto lievittää stressiä ja parantaa tarkkaavaisuutta, kirkastaa ajatukset ja kohentaa mielialaa. Sen tulkinta tapahtuu pääosin tunteilla, mikä ei vaadi tiedollista ponnistelua, ja mielekkäät viestit helpottavat olemista ja tukevat ihmisen itsehallintoa silloinkin, kun älyllinen toimintakyky on heikentynyt.

Kahvittelua syreenimajassa

Pihalle täytyy päästä helposti. Jos ulos ei halua tai jaksa lähteä, ikkunasta näkyvä säätö sekä vuodentai vuorokauden aika auttavat jäsentelemään ympäröivää maailmaa, vaikkei pystyisi enää puhumaan säästä.

Jos kulkuväylät ovat esteettömiä ja lepopaikkoja on riittävästi, uskaltaa lähteä kävelylle. Jos piha ei houkuttele eikä siellä ole mukavaa tekemistä tai katseltavaa, esteettömyydellä ei ole merkitystä. Hyvien kulkuväylien rauhoittaminen esimerkiksi pyöräilyltä lisää turvallisuuden tunnetta, ja ulkoilu parantaa unta ja pitää vuorokausirytmin kurissa.

- Käytäviä tarvitaan liikkumiseen, mutta ne voivat olla kauniita ja virikkeellisiä, vaikka olisivatkin esteettömiä. Sanotaan, että matkalla olo on tärkeämpää kuin perille tulo, joten tehdään matkasta mahdollisimman elämyksellinen. Ympäristö, jossa on paljon aistittavaa, tekee kai-

Aistien iloa

JA RENTOA MIELTÄ

Yhä vielä luonnon merkitys vanhuuden voimavarana tunnetaan huonosti, vaikka tiedetään, että se on hyvin tärkeä ikääntyville. Vanhat ihmiset tarkkailevat ympäristöä, sillä yhteys luontoon on heille keskeisintä elämänlaatua ja toivon lähde. Kun ympäristö vangitsee tarkkaavaisuuden, ahdistus ja kipu voivat lievitä, ja jännitys vähenee kehon ja mielen rauhoittuessa.



kille hyvää, Erja Rappe toteaa.

Hoitokotien piha-aita voidaan maisemoida kasveilla ja jättää näkymälinjoja muuhun ympäristöön, jolloin ei tule suljetun paikan tuntua. Turvalliseksi aistitut kasvillisuuden muodostamat tilat tarjoavat jokaisen kaipaamaa yksityisyyttä. Syreeni- tai muu lehtipensasmaja on suosittu vetäytymispaikka, jossa mieli asettuu.

Runsas kasvillisuus houkuttaa ihmiset ja eläimet pihalle. Vihreys rauhoittaa, ja puissa asuvat linnut ja oravat ovat lystikästä seurattavaa. Värikkäät kukat kiinnostavat ihmisiä ja perhosia, ja pyörätuolista voi napsia kuivuneita kukintoja. Marjapensaat kasvavat lähes itsestään, myös isoissa ruukuissa. Hy-

väntuoksuinen ympäristö on viihtyisä ja pulputtaa ilmoille mukavia tunteita ja muistoja.

Vanhuus ihmiselon lakipiste

-Kiireisiä keski-ikäisiä ihmisiä opastetaan nykyisin hidastamaan, keskittymään olennaiseen ja tarkkailemaan luontoa, elämään tavallista vanhan ihmisen arkea. Ehkä vanhuus alkaakin olla ihmiselon korkein kohta, aika, johon olemassaolon tärkeät merkitykset tiivistyvät, Erja Rappe uumoilee.

RAUNA MURTO

Erja Rappe, Helsingin yliopisto
Asiantuntijana maatalous- ja
metsätieteiden tohtori

Lähteenä myös Memo Muistisairaiden ihmisten hoidon ammattilehti 1/2012



Kirjavien hyönteisten pörinä oli jännää jo lapsuudessa, niin myös ikääntyneenä.

energiapitoisista marjoista tai hedelmistä, joten kukkien huomaaminen on edistänyt elossa pysymistä. Tutkimusten mukaan kukat tuottavat valtavasti iloa ihmiselle, ja ympäristöön toivotaankin eniten värikkäitä kukkia.



JOHANNA KÖYKKÄ



Musiikkiterapeutti Aarre Tarkki:

- Olen saanut jakaa ilon ja surun hetkiä

Alfred Tannerin laulun sanat "Laulu se on ollut päivieni ratto ja laulu se on ollut minun työni" on tullut todeksi kohdallani. Olen ollut onnekas voidessani tehdä haaveilemaani työtä. Musiikki ja sen tekeminen ovat vieneet elämää eteenpäin, tuoneet leivän ja suuren määrän kokemuksia. Olen saanut tutustua valtavaan joukkoon upeita ihmisiä, kuulla satoja elämäntarinoita, jakaa voimakkaita tunteita, ilon ja surun hetkiä.

Olen kasvanut soittoon ja lauluun: ne ovat tärkein pääomani. Lapsuudenkodissani musiikilla oli suuri osa, isä soitti viulua ja harmonia, vanhempani ja sisareni lauloivat kuoroissa. Totuin laulamaan tanssimusiikkia orkesterin säestyksellä jo ennen lukemaan oppimista ja kouluunmenoja. Aloin opiskella varhain myös soittamista, ensin nokkahuilulla ja lainaksi saamallani es-kornetilla. Toivoin kovasti kitaraa ja sainkin sen lahjaksi vanhemmiltani.

Kun kuuntelin lapsena radiosta italialaista lapsitähteä Robertinoa ja hänen laulujaan, kuten O Sole Mio, Romantica ja Santa Lucia, ne herättivät minussa niin voimakkaita tunteita, että pyyhin salaa silmiini nousseita kyyneleitä paidan hihaan. Olin hämmentynyt liikuttuksestani enkä ymmärtänyt, mikä tässä näin koskettaa, mutta se vahvisti ajatuksiani ja pyrkimyksiäni musiikin saralle.

Koulun, armeijan soittokunnan

ja musiikkiopiston jälkeen tutustuin sattumalta kahteen radiotoimittajaan, joiden kanssa teimme väliaikaohjelmia ravintoloihin ja erilaisiin juhlatilaisuuksiin. Ohjelmat sisälsivät huumoria, sketsejä ja omia laulujani ajankohtaisista asioista.

Esiinnyin myös radiossa ja TV2 ajankohtaislähetyksissä. Kymmenen vuoden ravintolamusikkona toimimisen jälkeen lähdin opiskelemaan musiikkiterapiaa Sibelius-Akatemiaan. Vuonna 1978 siirryin kokonaan musiikkiterapeutiksi.

Laulaminen tekee hyvää mielelle, ruumiille ja etenkin aivoille

Musiikkiterapeutina olen työssäni saanut kokea, kuinka laulaminen tuo ihmisille mieleen monenlaisia muistoja. Kerrotaan hyviä ja ikäviä tarinoita, monenlaisia elämän varrella koettuja. Musiikki ja etenkin laulaminen vaikuttavat voimakkaasti ja tuottavat usein mielihyvää, vaikka niihin ei liittyisikään mitään muistikuvia. Eräs iäkäs rouva kertoi lauluhetken jälkeen: "Kiitokset ihanista lauluista, tuli ihan virkistynyt olo." Kysyin häneltä, oliko joukossa vanhoja tuttuja sävelmiä, rouva vastasi: "En tuntenut ainuttakaan, mutta esitykset olivat upeita ja nautin suuresti musiikkista."

Musiikkiterapiaan lähetetään usein ahdistuneita ihmisiä kuuntelemaan musiikkia ja rentoutumaan fysioakustisessa tuolissa.

Yhtä hyvin yhdessä laulaminen voi huoventaa ja helpottaa oloa, kun oma ääni resonoi ja tutut laulut kutsuvat muistoja esiin.

Usein laulun tuomat muistot, eläytyminen tilanteisiin ja tunnetiloihin saavat ihmisen kertomaan liikuttuneena tarinaansa, kenties kokea ensimmäistä kertaa tulevansa kuulluksi ja vastaanotetuksi. Kahden kesken toteutetut lauluhetket ovat henkilökohtaisia ja luottamuksellisia, vaikeidenkin asioiden kertominen on mahdollista ja huojentavaa.

Kohta eläkkeelle, musiikkityö jatkuu

Siirryn kohta eläkkeelle, mutta se ei katkaise työnteokoani kuitenkaan täysin, koska jatkan musiikkiterapiaa ja työnohjausta omassa yrityksessäni.

Olen viihtynyt työssäni, mutta viime vuosien jatkuva byrokratian kasvu, esimiesten kasvottomuus ja etäännyminen toteutustasosta ovat vieneet voimia ja saaneet aikaan kokemuksen, että työtä ei saa tehdä niin kuin sen hyväksi tietää.

Musiikkiterapeutin kolmenkymmenen kuuden vuoden työni on ollut antoisaa ja opettavaa. Olen saanut etuoikeutettuna tutustua satoihin hienoihin ihmisiin ja olla kuulemassa heidän elämäntarinaansa. Musiikin tekeminen ja yhdessä koettu ovat joskus niin intensiivisiä ja koskettavia, että on vaikeaa rajata, olenko terapeutti vai ystävä. Joitakin pitkäaikaisia

asiakkaita tapaankin kuulumisten vaihdon ja kahvittelun merkeissä, joskus myös laulamme ja soittamamme yhdessä.

Eläkkeellä on aikaa panostaa omaan hyvinvointiin, kuntoiluun, yhdessä olemiseen, lauluun ja soittoon läheisten kanssa. Meillä on vaimoni **Enne-Liisan** kanssa ollut nyt jo perinteeksi muodostunut

tapa järjestää kesäisin pihajuhlat pohjoisen sukulaisille. Juhlisiin osallistuvat vanhat ja nuoret, parhaimmillaan aina neljä sukupolvea. Vilkkaan seurustelun ohella grillataan, savustetaan kalaa, syödään ja nautitaan virvokkeita ja tietysti lauletaan yhdessä.

NYT LAULUKSI!

Muistaakseni laulan -laulukirja ja esilaulettu cd kehitettiin Miina Sillanpään Säätiön Muistaakseni laulan -hankkeen merkeissä. Sen tarkoituksena oli selvittää, miten musiikki soveltuu ja tukee muistisairaiden mielialaa, elämäntilaa ja kognitiivista toimintakykyä. Tutkimustulokset puhuvat puolestaan: sekä tuttujen laulujen kuuntelulla että laulamalla oli myönteisiä ja ehyttäviä vaikutuksia muistisairaiden mielialaan ja yleisöön. Laulut tukevat muistia.

Tutkimuksen myötä kehitettiin helposti toteutettava ja vain vähän voimavaroja edellyttävä musiikki- ja muistelutuokioihin perustuva kuntoutusmalli, joka edistää muistisairaiden hyvinvointia. Kuntoutusmallin soveltamisen tueksi tuotettiin *Muistaakseni laulan* -laulukirja, ohjaajan opas ja cd.

Laulukirjassa on 40 laulua, joista 20 on esilaulettu kirjan mukana seuraavalle cd:lle. Laulut ovat tuttuja erityisesti ikäihmisille ja sopivat yhteislauluiksi. Laulukirjan ja levyn avulla on helppo toteuttaa musiikki- ja muistelutuokioita muistisairaana ja muiden varttuneiden ihmisten kanssa kotona, hoitolaitoksessa tai muun tapaamisen yhteydessä. Kun cd-levy soi taustalla, laulutuoikiota voi mainiosti ohjata henkilö, joka on epävarma omasta laulutaidostaan. Tuokioiden ohjaamisen avuksi on tehty *Muistaakseni laulan* -ohjaajan opas.

Laulukirja ja cd ovat saaneet hyvän vastaanoton ja niistä on otettu jo toinen painos.

Muistisairaiden parissa työskentelevät voivat tilata *Muistaakseni laulan* -laulukirjan ja cd:n maksutta Miina Sillanpään Säätiöstä. Ohjaajan opas ja tutkimusraportti ovat ladattavissa säätiön internetsivuilla (www.miinasillanpaa.fi) kirjoittamalla hakukoneeseen "muistaakseni laulan".

SOFIA KILPIKIVI
Miina Sillanpään Säätiö





Iäkkäiden ajoturvallisuus

Yli 75-vuotiaiden määrä on nopeasti kasvanut viime vuosina, ja kasvu jatkuu tulevaisuudessa. Yhä useammalla iäkkäällä on auto, ja he ajavat autoaan. Ikä vaikuttaa ajamiseen ja toimimiseen liikenteessä. Tämä tulisi ottaa huomioon liikennekulttuurissa ja liikenneväylien kehittämisessä. Suomen Senioriliike jätti liikenteeseen liittyvistä haasteista ja ratkaisuehdotuksista kirjelmän liikenne- ja viestintäministeri **Merja Kyllöselle** alkukesällä.

Iäkkäiden ajotaitojen ylläpitämisellä, turvallisen liikennekulttuurin kehittämisellä ja turvallisten liikenneväylien rakentamisella voidaan edistää iäkkäiden mahdollisuuksia aktiiviseen toimintaan ja siten ylläpitää heidän toimintakykyään ja hyvinvointiaan ja jopa vähentää kotiin tuotavien palveluiden määrää.

Tarvitaan ajotaito- eli ajokorttitarkastusten kehittämistä niiden henkilöiden löytämiseksi, joiden ajotaito ei täytä liikenneturvallisuuden vaatimuksia. Kehit-

tämisen periaatteena tulee olla iäkkäiden tasa-arvon turvaaminen siten, että turhia rajoituksia ei tehdä, mutta turvallisuus säilyy. Iäkkäille järjestetyt ajoharjoitukset ja niihin kuuluva neuvonta yleisistä ajoturvallisuuteen vaikuttavista seikoista on tarpeellista. Senioreiden ajokursseista voisi tulla muoti-ilmiö iäkkäiden keskuudessa.

Tiedotusvälineissä käsitellään iäkkäiden ajoturvallisuutta varsin vähän. Yleistä tiedottamista iäkkäiden ajoturvallisuudesta tulisiikin lisätä. Liikenneväylien kehittämisessä pitäisi ottaa iäkkäiden erityispiirteet huomioon. Iäkkäille turvalliset väylät ovat turvallisia kaikenikäisille.

Senioriliike esitti, että liikenneministeriö käynnistää iäkkäiden liikenneturvallisuuden kehittämiseen tähtäävän laajan kampanjan yhteistyössä muiden ministeriöiden, järjestöjen, oppilaitosten ja muiden tahojen kanssa.

EK

Yleisradiolle aloitteita ikäihmisten näkemyksistä

Suomen Senioriliike jätti Yleisradion toimitusjohtaja **Lauri Kiviselle** kirjelmän ikäihmisten huomioonottamisesta Yleisradion ohjelmasuunnittelussa, ohjelmistossa ja teknisessä toteutuksessa. Toimitusjohtaja Kivinen oli koonnut suuren joukon Yleisradion eri alojen asiantuntijoita keskustelemaan aiheesta. Keskustelussa olivat Senioriliikkeen edustajina puheenjohtaja **Eeva Kainulainen** ja varapuheenjohtaja **Aulis Mäkinen**.

Puheenjohtaja Kainulainen totesi, että TV- ja radiolähetykset ovat iäkkäille, erityisesti kaikkein vanhimmille, monesti ainoa ikkuna ulkomaailmaan. Viestintävälineiden kautta saadaan elämyksiä, ja parhaimmillaan tv-ohjelmat virkistävät ja aktivoivat. Hän kiitti erityisesti Yleisradion päiväohjelmia, jotka ovat saaneet hyvää palautetta ikäihmisiltä. Hyvänä esimerkkinä ovat päivisin lähetettävät

vanhat elokuvat. Tämän tyyppinen ohjelmatoiminta virkistää muistia ja antaa keskustelunaiheita.

Myös ohjelmien tekstityksiasiat olivat puheena. Joissakin maissa toteutettu valkoisen tekstin sijoittaminen mustalle pohjalle auttaa lukemista. Käännöstöiminnan päällikkö **Christoffer Forssell** totesi, että tekstitys on tutkittavana Senioriliikkeen esittämällä tavalla.

Uutisohjelmien nopeasta temposta puhuttiin myös. Radion Selkouutiset on hyvä esimerkki erityisryhmälle kohdettuista uutisista. Myös TV:n puolella tarvitaan uutistarjontaa, jossa voidaan ottaa huomioon iäkkäiden tarpeet.

Yleisradion kanssa käyty keskustelu oli myönteinen ja Senioriliikkeen ehdotuksia kuunneltiin tarkalla korvalla.

EK

HYVÄLLÄ MAULLA ON MUISTONSA

Hapanjuureen tehty ruisleipä on elävä tuote. Juuri jatkaa eloaan taikinatiinussa antaen seuraavallekin leipomukselle sen oikean rakenteen, mehevyyden ja happamuuden. Se vaatii aikaa, mutta on sen arvoista. Vain sillä tavoin saadaan esiin rukiin täyteläinen maku, joka on säilynyt kollektiivisessa muistissamme vuosikymmenestä toiseen.

Useimmat makumuistoistamme liittyvät ruisleipään, sillä missään muualla ei ruista käytetä yhtä paljon leipäviljana kuin meillä. Ruisleipä on suomalaisten elävä linkki menneisyyteen ja terveellisyytensä ansiosta myös tulevaisuuteen.

Helsingin Designpääkaupunkivuoden kunniaksi HOK-Elanto päätti tuoda jälleen tuotantoon Elannon leipätehtaan alkuperäisen reseptin mukaan leivottuja makuaarteita. Niitä on selvästikin kaivattu ja kysytyn yksittäinen suosikki on ehdottomasti ollut Eloleipä.

Eloleipä on 1960-luvun tuote, jota tehtiin aina vuosituhaten vaihteeseen asti. Nyt se on jälleen täällä. Ainesluettelo on lyhyt; ruisjauhot, vesi, hiiva ja ruokasuola. Juuri antaa happamuuden ja hiiva kiihdyttää nostatusta ison mittakaavan tuotannossa. Kun taikina valetaan klassisen reikäleivän muotoon ja paistetaan pitkään, syntyy maku, joka muistetaan.

Makunautintoon riittää joskus pala tuoretta leipää ja sipaisu voita. Mutta vaikka kokoat sen päälle juustoa, leikkeleitä, vihanneksia ja mausteisempiakin vivahteita, tiedät silti syöväsi rehellistä suomalaista ruisleipää.

Eloleipä on nyt saatavilla kaikissa HOK-Elannon myymälöissä.

hok-elanto.fi/wdc

HOK-ELANTO

HOK-ELANTO ON
WORLD DESIGN CAPITAL HELSINKI 2012
PÄÄYHTEISTYÖKUMPPANI

WORLD DESIGN CAPITAL
HELSINKI 2012

SENIORI

ruoka

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

Makkarasose ei maistunut

Vanhusten hoitopaikassa oli järjestetty pihalounas asukkaille ja omaisille. Aurinko lämmitti, ja makkara tirisi grillissä. Ja suomalaisen suven lähes perinteiseen ateriaan kuuluvat perunasalaatti makkaroineen maistuivat niin kesäisiltä ja hyviltä kuin aina ennenkin.



Ei se tuohesta ole vanhankaan suu!

Kaikki vanhukset eivät kyenneet syömään kiinteää ruokaa, joten heille tarjottiin sosetta. – Pahaa, totesi ykskantaan eräs asukas, kun oli maistanut ensimmäisen lusikallisen sosetta. Eikä suostunut syömään enempää hätiin tulleen hoitajan maanittelusta huolimatta.

Kysyin hoitajalta, mitä tuo soseruoka on, kun vanhus piti sitä pahana. Hoitaja vastasi, että samaa kuin muilla, mutta soseutettuna. Perunasalaatti ja makkara oli siis pantu samaan myllyyn?

Ruoka kirjoittaa muistoja

Ruoka houkuttaa herkullisilla tuoksuilla ja herättää muistoja. Niin hyvää lihakeittoa kukaan ei tehnyt kuin äiti. Isän taas muistan aina, kun juodaan kahvia hiivaleivän kera.

Ruoka tuo mieleen kuvia lapsuudenkodista, eletystä elämästä ja yhteisistä kokemuksista. Ruoan merkitys kasvaa entisestään, jos muu elämä kaventuu syystä tai toisesta. Silloin ihana ateria, kahvihetki ja kauniisti katettu pöytä ilahduttavat arkena, juhvana, aamulla, illalla, koska vain.

Sosekeittojen valmistaminen on yksinkertaista, ja niistä saa helposti täysipainoista ja herkullista ruokaa. Juurekset, tomaattimurska ja kurpitsa sopivat niiden pohjaksi. Valkosipulista ja yrteistä saa lisämakua. Linssit, pavut, sulate-, feta- tai raejuusto ja liha tyydyttävät ihmisen valkuaisen tarpeen.

Olen syönyt hienoa savulohikeittoa myös soseutettuna. Seuraavassa on perusohje neljälle, jota voi muunnella monin tavoin.

HELI STENVALL

SOSEKEITTO

3 isoa porkkanaa
6 isoa perunaa
2 sipulia
yksi isohko palsternakka
pala juuriselleriä
vettä sen verran että kasvikset peittyvät
1 kasvisliemikuutio
300 g miedosti savustettua sianlihaa
1-2 dl kermaa

Keitä porkkana, peruna, palsternakka ja selleri. Kuullota sipuli ennen kuin kumogat sen kattilaan. Lisää lopuksi pieneksi pilkottu liha ja anna aineiden kiehua hetki. Soseuta kaikki sauvasekoittimella. Lorauta mukaan kerma ja tarkista maku. Mustapippuri ja ripaus kurkumaa ryydittävät mukavasti keittoa.

Aterian jälkiruoaksi sopii marjarahka tai tofujäätelö.

Lähde: Ikääntyneiden ravitsemussuositukset, Sosiaali- ja terveysministeriö



Neato – markkinoiden ainoa oikea automaatti-imuri! Neato toimii kaikilla alustoilla – myös matoilla!

Neato kartoittaa ensin ympäröivän tilan ja imuroi sitten huoneen tehokkaimmalla siivouskuviolla ja väistellen huonekaluja. Tämän tehtyään se siirtyy automaattisesti seuraavaan tilaan jatkaakseen imurointia. Neato siivoaa neljä huonetta yhdellä latauksella ja hakeutuu sitten latausasemaansa. Neatossa on markkinoiden tehokkain imu ja suurin pölysäiliö. Takuu 2 vuotta.

Sh. XV-15: **499,-** XV-25: **569,-**

Tutustu tarkemmin laitteisiin www.robokeskus.fi tai pyydä esite. Tilauksen voit tehdä sähköpostitse: myynti@robokeskus.fi tai puhelimitse 010 387 0080. Os. Myyrmäentie 2C, 01600 Vantaa



ROBOKESKUS OY

Huolta ja huonoa omaatuntoa

Äiti muutti kuutisen vuotta sitten pääkaupunkiseudulta 600 kilometrin päähän, sukunsa kotikonnuille saareen. Muistan olleeni pettynyt, vihainen ja surullinen kun taas veljeni iloitsi ulkoilumahdollisuuksista, uusista sosiaalisista ympyröistä ja rauhallisemmasta tahdista. Aloin aika pian iloita veljeni tavoin äidin uudesta elämänvaiheesta. Työnsin taka-alalle negatiivisten tunteideni syyn: sen, että koittaa päivä, jolloin äiti tarvitsisi meitä lähelleen, emmekä pysty olemaan.

Äiti sai aivoverenvuoden viime syksynä. Läheisen kuolema on kamala kokemus. Ihan kevyt ei ole ”puolikuolemaan”. On aika rankkaa, kun ihminen putoaa seisovilta jaloiltaan, lukuisista luottamustehtävistä, täydellisestä itsenäisyydestä ja mukavien tulevaisuudensuunnitelmien keskeltä puhekyvyttömäksi, huonomuistiseksi ja kaikin puolin autettavaksi. Rankinta se on sairastuneelle itselleen, jonka tolkku on tallessa ja persoona entisellään.

Äidin tapauksessa aivoverenvuoto on elämän tragikoomikko. Se iski kohtaan, joka lamautti viestintäihmisen kommunikointikyvyn, teki 73-vuotiaasta nörtistä (ihan oikeasti pätevistä it-ihmisestä) tekniikkatumpelon, joka ei osaa käyttää edes sairaalasängyn hälytysnappia. Itsenäinen yksineläjä on nyt muiden avun varassa, ei ehkä enää ikinä asu rakastamassaan vanhassa puutalossa, laita ruokaa,

ajaa autoa. Tuskin kovin pitkää matkaa istuu edes kyydissä.

Äidin laskut, lainat ja muut käytännön asiat ovat nyt minun hoidossani. Onneksi pienellä paikkakunnalla on pankki ja kunnanvirasto, jotka eivät rakasta byrokratiaa sen itsensä vuoksi, vaan vain tarvittaessa. Asiat hoituvat puhelimitse ja sähköpostitse kun on kerran tavattu ja sovittu toimintamallit. Olen kaksi kertaa joutunut asioimaan äidin helsinkiläisessä pankkikonttorissa ja toivon, etten minä tai kukaan muukaan siihen enää joudu.

Ylämäki, alamäki, jyrkkä mutka, törmäys

Äidin toipuminen käynnistyi upeasti: liikkuminen sujui mallikkaasti, askareet, kuten hampaidenpesu ja kahvinkeitto alkoivat sujua ja kaikenlaiset sananlaskut, lorut ja riimit muistua mieleen ja päästä myös suusta ulos. Vuoden-

vaihteen jälkeen äiti pääsi kuntoutussairaalaan kotisaaren palvelutaloon, lähemmäs kavereita ja tuttuja ympyröitä. Tammikuun lopussa vietimme kahdestaan pitkän viikonlopun äidin omassa kodissa. Laitettiin yhdessä ruokaa, keiteltiin kahvia, käytiin kaupassa ja muisteltiin kaikenlaista. Olin sitä mieltä, että äiti voisi mainiosti asua kotonaan, jos ei asuisi yksin.

Helmikuussa äiti sai tukoksen pikkuaivoihin. Sen seurauksena hän menetti tasapainonsa, liikuntakyky romahti ja kaikenlaiset muutkin taidot taantuivat taas syksyiselle tasolle tai vähän sen alle.

Mitä tapahtuu, kun itsenäisesti ja -päisesti toimeentullut, muistamaton ihminen menettää tasapainonsa? Hän nousee ylös, kaatuu ja lyö päänsä. Mistä taas seuraa helposti uusia vuotoja. Toukokuussa tilanne kärjistyi niin, että lääkärit päätyivät leikkaukseen. Kalloon tehtiin kaksi reikää, joiden kautta

kallon ja aivojen väliin kertynyttä nestettä poistettiin.

Kahdessa paikassa yhtäaikaa?
En varmasti ole ainoa, joka haaveilee voivansa olla kahdessa paikassa yhtäaikaa. Tai että vuorokausi olisi pari tuntia pitempi, tai että viikossa olisi päivä tai kaksi enemmän. Perhe, työt ja muut sitoumukset pitävät minut Helsingissä, vaikka päivittäin mietin mitä äidille kuuluu ja kävisin sen mielelläni omin silmin tarkistamassa.

Puhelimeen vastaa sairaalassa aina eri ihminen, joka ei välttämättä edes tunne äitiä, ja lukee vain koneelta, mitä edellinen vuoro on sinne kirjoittanut. Ulkoilu onnistuisi ilmojen puolesta, mutta kukaan ei ehdi viedä toipilasta nauttimaan ulkoilmasta. Puhelinta- ja fysioterapian tarve on huikea, mutta ne toteutuvat korkeintaan kerran päivässä, arkisin. En ole terapeutti, mutta osaan mainiosti jutella, loruilla, leikkiä sanoilla ja kävellä hissuksiin käsi-kynkkää. Sellaista äiti nyt tarvitsisi, mukana kulkemista ja lähellä oloa.

Sitoumukset täällä, priorisointia vai tekosyitä?

Jos olen ihan rehellinen, niin en osaa sanoa. Omalla karulla tavallaan on toisaalta ollut onnellista, ettei äiti ole lähellä. Omatunto

kolkkuteltisi varmasti vielä kuuluvammin, jos hoitopaikka olisi muutaman kilometrin päässä, eikä siltikään ehtisi tai jaksaisi päivittäin käydä tervehtimässä?

Puolikuollut?
Kova sana ehkä, mutta se kuvaa hyvin suruani. Olen menettänyt tärkeän henkisen tuen, keskustelukumppanin ja ihmisen, jonka mielipiteitä olen mielelläni kuunnellut, vaikkakaan en tyttärenä tietenkään aina noudattanut.

Puhelut äidin kanssa on ”käsikirjoitettava” etukäteen, koska vastauksia epämääräisiin ”mitä kuuluu”-kysymyksiin ei juuri saa. Jutustelu on kuitenkin antoisaa: minä kerro lähimpiä ihmisiä kuulumisia ja päivänpolttavia uutisia ja äiti reagoi ihan niinkuin aina ennenkin - nauraa, päivittelee ja hymähtelee. Terapeutit ja lääkärit sanovat, että hänellä on käsitteiden ymmärtämisessä isoja ongelmia, mutta onneksi minun ei tarvitse kaikkea uskoa.

Veli muuten sanoi pari kuukautta äidin sairaustumisen jälkeen ymmärtävänsä nyt miksi olin niin pahoillani äidin muutosta. Sovittelin hiljaa mielessäni ennaltaviisaan kruunua päähäni, mutta päätin, etten sitä halua. Kuka tietää moneltaako ja missä kenenkin vauhti hiipuu ja virta sammuu.

TAINA KANGAS

ILMOITUS

ILMOITUS

SENIORIRAHOITUKSELLA TURVAA JA ELÄMÄNLAATUA

Monet tämän päivän seniorit ovat säästäneet työvuosinaan oman asunnon. Siinä samassa on kasvatettu perhe. Nyt, kun ikää on karttunut ja eletään eläkkeellä, toimeentulo voi olla todella niukkaa. Putki-, hissi- tai keittiöremontti voi hämmöyttää peikkona taustalla ja kakkoskodista etelän lämmössä voi vain haaveilla. Jokin kallis leikkauskin voi olla tulossa ja kodinhoitoapu tarpeen. Mistä siis lisää rahaa?

Omat lapset ovat suurta ikäluokkaa ja usein varakkaampia kuin vanhempansa. Heidän asuntonsa ja lainansa on jo useimmiten maksettu. Totuus on, että he eivät välttämättä tarvitse aikoinaan vanhempien heille jättämää perintöä.

- Jos eläke on pieni, hyvä keino saada lisää rahaa on **Käänteinen asuntolaina**, jolla rahoitat joustavasti esimerkiksi taloyhtiön putkiremontin tai muun ison taloyhtiön korjauslainan. Lainan kustannus on noin kolmasosa verrattuna perinteiseen taloyhtiölainaan ja seniori on edelleen asunnon omistaja.
- Toinen mahdollisuus on tehdä **Käänteinen asuntokauppa**, jossa Hypo ostaa asunnon ja myyjä jää vuokralaiseksi vaikka loppuelämäksi; seniori vapauttaa varallisuuttaan joka on kertynyt omaan asuntoon ja jatkaa asumista omassa asunnossaan joustavasti ja turvallisesti.

Molemmissa tilanteissa voi jatkaa asumista tutussa kodissa ja ympäristössä. Käänteinen asuntolaina ja asuntokauppa toimivat luotettavasti paitsi meillä Suomessa myös USA:ssa ja useimmissa Euroopan maissa. Hypo on ainoa luottolaitos Suomessa, joka tekee käänteisiä asuntokauppoja.

Lainan ja asuntokaupan toteutus suunnitellaan aina yhteistyössä asiakkaan ja näihin asioihin perehtyneiden asiantuntijoiden välillä. Päättöksenteossa ovat usein mukana senioreiden ohella heidän lapsensa.

TUTUSTU LISÄÄ www.hypo.fi.
Pankinjohtaja Jouni Lehtinen kutsuu poikkeamaan Suomen Hypoteekkiyhdistyksen konttorissa Helsingin keskustassa osoitteessa Yrjönkatu 9. Voit sopia myös tapaamisen soittamalla meille 09-228 361.

Katso ovimallisto
► www.liune.fi

Liune Door

Antaa tilan käytölle **VAPAUDEN.**

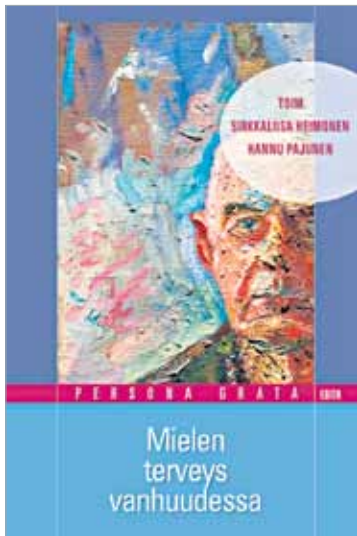
Helppokäyttöinen ovi sähköllä tai manuaalisesti väliseinän sisään liukuva ovi.

Tule tutustumaan!
Toimiva koti informaatiokeskus
Käpyläntie 13
Helsinki

Myyntikonttori
Aulis Lundell Oy
Vanha Turuntie 198
03100 Nummela
Puh. 044-0357014
liune@aulislundell.fi
www.aulislundell.fi

LIUNE

KIRJAT



Terve mieli kaiken ikää
Mielen terveys vanhuudessa
 HEIMONEN, S. & PAJUNEN, H.
 (TOIM.) EDITA 2012, 300 S., 49 E

Vanhuudessa koetut yksinäisyys, sairastaminen ja menetykset voivat sairastuttaa ihmisen mielen ja altistaa päihteidenkäytön ongelmille. Terve ja vastaavasti sairastunut mieli eivät ole pysyviä tiloja, vaan niihin sisältyy monenlaisten muutosten ja riskien ohella hyvinvointia suojaavia ulottuvuuksia.

Mielen terveys vanhuudessa -kirja valottaa iäkkäiden mielenmaailmaa ja esittelee hyvinvointia edistäviä psykoterapiamuotoja. Teoksen yhdeksän teema-artikkelia kuvaavat elämäntilanteita, muistia, hyvinvointia, vanhenemisen voimavaroja ja tuen tarvetta. Lopuksi toinen kirjoittajista pohdiskelee, miten psykoterapeuttiseen hoitoon pääsee, psykologisen tuen merkitystä ja mitä ikäihmisten mielen hyväksi on tehtävissä. Hän esittää rohkean toimintamallin: voisiko eläkkeelle jäämässä oleva työntekijä valmentautua muutokseen siten, että työnantaja maksaisi ainakin osan hänen terapiakuluistaan.

Teos on suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka työskentelevät ikääntyvien ja ikääntyneiden parissa, ja ammatikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoille. Se tarjoaa ajatuksia monipuolisesti laajentavaa tietoa vanhusten mielenterveytyksen toteuttamisesta ja kehittämisestä.

Lukukokemuksena kiehtovana se ottaa raikkaasti kantaa yhteiskuntapolitiikkaan, iäkkään ihmisen oikeuteen omaan elämäänsä ja arvostaa heidän toimijuuttaan. Kirja puolustaa ansiokkaasti vanhuksen oikeuksia: hoidolle, hoivalle ja kuntoutukselle ei pidä asettaa *parasta ennen* -päivämäärää eikä mielen-terveys- ja päihdepalveluille rajoitetta *käytettävä ennen vanhuutta*. Ihmisen tarve itsensä toteuttamiseen ei vähene, vaikka tuen tarve lisääntyy iän myötä.

Kannattaa tutustua erityisesti vanhuksen oikeuksia käsittelevään osioon.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Vanhus suihkuun joka toinen viikko - lehmät ulos joka päivä
Ikäihmisen osa
 REIJO A. KAUPPILA, MEDIAPINTA OY 2012, 215 S., 27 E

Ikäihmisten syrjintä ja huono hoito ovat niin yleisiä, että ne jäävät huomiotta, eikä epäkohtia tunnisteta. Vierailuillani vanhusten hoitolaitoksissa ja työssäni psykologina olen kohdannut monenlaisia hättää. Ikäihmiset joutuvat taloudellisen, hoidollisen, henkisen, sosiaalisen ja teknisen syrjinnän kohteeksi. Suuri osa eläkeläisistä elää eurooppalaisen köyhyysrajan alapuolella, ihminen voi jopa nähdä nälkää tai hän ei saa riittävän monipuolista ravintoa.

Eläkeläisiä verotetaan ankarammin kuin työssäkäyviä, mikä on perustuslain vastaista.

Syrjintä ilmenee myös vaivojen vähättelynä. Iäkäs potilas odottaa pari vuotta leikkaukseen pääsyä, jolloin kärsimys vie elämän halun, mutta samaan tapaan sairas nuorempi ihminen leikataan parin viikon sisällä. Laitosvanhukset voivat olla nälkäisiä, janoisia, ja osa pääsee suihkuun vain joka toinen viikko.

Hoitotoimenpiteitä rajoitetaan passiivisessa hoidossa ja tehdään vain se, mikä on välttämätöntä. Laitoksissa pidetään jopa suotavana sitä, että asukas hoidetaan sänkytöksi. Kuntouttavan hoidon puutteesta kärsivät menettävät liian varhain fyysisen ja psyykkisen toimintakykynsä. Ihmiset ovat vai- suja runsaan lääkityksen vaikutuksesta, jolloin he eivät vaadi paljon. Usein käy myös niin, että hoitolaitosten asukkaat eivät pääse ulos viikkokausiin. Toisin kuin pyhät lehmämme, joiden täytyy päästä ulos jaloittelemaan joka päivä EU-direktiivin mukaisesti.

Meillä tapahtuu epävirallista kuoleman jouduttamista vaikka potilas ei haluaisi sitä. Ihmisiä kuolee ennen aikaisesta vanhainkodeis- sa, avohoidossa ja sairaaloissa.

Kukaan ei kuitenkaan tutki kuolemien todellisia syitä, olivatko syynä puutteellinen hoito, lääkkeiden sivu- tai yhteisvaikutukset vai peräti liiallinen lääkitys ihmisen kokoon verrattuna, passiivisen hoidon jouduttama kuolema.

REIJO KAUPPILA



Helli rakkaintasi, aivojasi
Parasta aivoillesi - Ohjeita aivojen hyvinvointiin
 RAIJA KIVINEN, MARJA RUUTI, KATJA KERÄNEN OTAVA 2010, 160 S, NOIN 20 E

Käytännönläheinen itsehoitokirja kertoo, kuinka voi helliä rakkaintaan eli aivojaan kotikonstein. Omilla elämäntavoillaan voi vaikuttaa aivojensa hyvään oloon ja saada elämänsä tasapainoa ja nautintoa.

Aivot rakastavat mustikkaa, sillä sininen herkku juoksuuttaa verenkiertoa ja ehkäisee Alzheimerin tautia. Mustikkakupillinen päivässä tehostaa jopa ikääntyneiden muistia ja päätöksentekoa.

Mustikan sisältämät antosyaanit edistävät aivosolujen keskinäistä vuoropuhelua ja vaikuttavat suotuisasti sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan.

Syntyneitä vaurioita voi korjata ja uusia välttää ruoan, liikunnan, kosketuksen, musiikin, luonnon ja paremman unen avulla.

Tiesitkö, että aivot kiittävät aamiaisella marjoista, leseistä, rouheista ja rypsi-, oliivi-, pellava-ym. öljyistä sekä juustoista, rahkasta, siemenistä ja pähkinöistä? Lounaaksi aivot suosivat hyvää lautas-mallia. Päivälliseksi sopii kasvisateria, jos lounaalla on ollut lihaa. Iltapalalla on hyvä varoa koukuttajia eli liiallista suolaa, rasvaa, lisäaineita ja makeaa. Syöt helposti liikaa, jos jätät koukkuun. Vilja ja vähän rasvaa ja valkuaista suovat rauhallisen unen.

Kannustava teos ei haikaille tai vaisiin, vaan neuvoo eroon aivoja kuormittavista elämäntavoista ja liiasta suorituspainesta. Myönteinen ote ohjaa työkaluja elämänhallintaan niin tuoreille eläkeläisille, työikäisille kuin opiskelijoille.

-Kirja kannustaa ja antaa yksinkertaisia työkaluja rakkaimman hellimiseen, aivotutkija, neurologian erikoislääkäri Merja Hallikainen Itä-Suomen yliopistosta toteaa.

RAUNA MURTO



Yhteiskunnan voimavara
Vanha ja vireä Virkistyskirja vanhoille naisille
 VAPPU TAIPALE WSOY 2011, 355 S., NOIN 23 E

Vanhojen ihmisten päivittäisestä elämästä, toiveista, kiinnostuksista ja tarpeista tiedetään hämmästyttävän vähän. Vanhuutta tarkastellaankin usein vain lääketieteellisenä ongelmana ja yhteiskuntaa kuormittavana kulueränä.

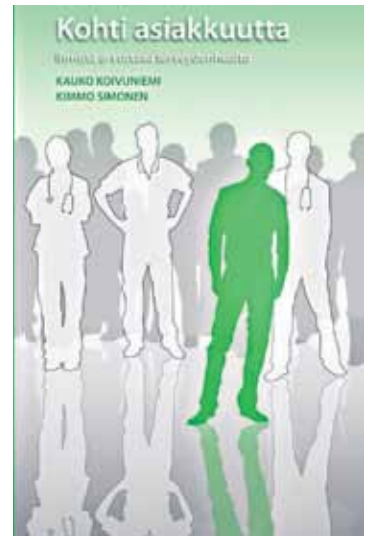
Vappu Taipale on tarttunut asiaan ja kirjoittanut tärkeän ja rohkeasevan *Vanhan ja vireän* meille ikääntyville ja ikääntyneille naisille, sopii myös miehille. Hän puhuu omannäköisestä, itselle sopivasta elämästä, ja kehottaa lähimmäisiä tutustumaan vanhan naisen kaikkiin puoliin.

Taipale kuvaakin naisen elämäntilanteita yhteiskunnallisena ja kulttuurisena voimavarana ja mahdollisuutena. Yksiselitteisesti vartuneet naiset ovat yhteiskunnan tukipylväs. Vanhuushan on iloa, yhdessäoloa ja elämän huikeaa kauneutta.

Yhteiskunnallinen sivistys tarjoittaa osallisuutta, toimintaa, palveluja ja hoivaa. Yhteisön moraaliset vastuu ja välittäminen heikoimmista kantavat elämää ja kulttuuria eteenpäin. Arvokas itsenäinen ikääntyminen ja lempeä kuolema kuuluvat ihmisoikeuksiin.

Lääkärinä Vappu Taipale neuvoo iloitsemaan ja nauttimaan elämästä, huolehtimaan itsestä ja nostaa kunniaan elämäntietämyksen ja hiljaisen tiedon. Hän kannustaa kuuntelemaan itseä, mukautumaan elämäntilanteen muutoksiin, mutta määrittelemään itse kiinnostukset ja harrastukset. Kun Vappu Taipale oli pääjohtaja, hän tapasi sanoa: punaista päälle ja eturiviin naiset!

SISKO SALO-CHYDENIUS



Potilas - arvokas ihminen vai heittopussi
Kohti asiakkuutta - Ihmistä arvostava terveydenhuolto
 KAUKO KOIVUNIEMI, KIMMO SIMONEN DUODECIM 2011, 207 S, 33 E

Terveydenhuoltomme osaaminen on huippua, mutta potilas tuntee usein olevansa esine tuotantolinjalla, ei osaava ja ymmärtävä ihminen, joka hallitsee omaa elämäänsä. *Kohti asiakkuutta* tarjoaa uuden näkökulman, jonka mukaan ihmisen terveyttä voidaan hoitaa liikkeenjohdon mallin mukaan, jolloin potilas on ihminen. Teoksen saa kirjastosta.

Kirjan toinen kirjoittaja Kimmo Simonen, joka menehtyi 2010, toteaa, ettei hän ole kohdannut organisaatiota, jossa asiakas laitetaan odottamaan tunteja hetkeä, jolloin vastapuolen edustaja ehtii nähdä hänet. Simonen sanoo, että hän on kokenut nälässä ja tietämättömänä pitämisen raskaimpana.

Potilaan muistiinpanoja: 15.20 saavun toiveikkaana päivystykseen, jossa alkaa seitsemän tunnin rumba tilanteen selvittämiseksi.

Hoitaja 1: kerää ensitiedot ja ottaa sisään. Hoitaja 2: tulee kysymään vointia ja tarvetta paikan vaihtoon. Hoitaja 3: ottaa lämmön ja verenpaineen. Lääkäri 1: katsoo, kuuntelee ja määrää tarvittavat kokeet. Hoitaja 4: ottaa verikokeet. Hoitaja 2: vie toiseen kerrokseen, jossa Hoitaja 6: ohjaa odottamaan ultraäänilääkäriä. Lääkäri 2: katsoo ultraäänellä suonen. Hoitaja 6: kertoo kysyttäessä tuloksen olleen jo tunnin valmiina. Hoitaja 6: tuo syötävää ja ohjaa makuupäikälle odottamaan. Hoitaja 7: kyselee kuulumisia (2 min). Hoitaja 8: käskää sammuttamaan kännykän. Lääkäri 1: kertoo tulokset. Hoitaja 9: näyttää miten verenohennuslääkepistos annetaan. Hoitaja 10: lupaa lähettää printin lausunnosta (pyytäessä printtiä käy ilmi, että lääkärin täytyy ensin lausua se ja muiden kirjoittaa lausunto puhtaaksi). Hieman kello 22 jälkeen kaikki on selvää ja rauha maassa.

Kursivoitu osa kuvaa syöpöpotilas Kimmo Simosen kokemuksia Meilahden sairaalassa.

RAUNA MURTO



Mieti, mitä sanot ja miten painottaen

Sairaalan hyvä lääkäri

SATU SALONEN, MARKUS FÄRKKI-LÄ DUODECIM 2012, 185 S., 23,00 E

Oli lämmin kesäviikonloppu, ja päivä kallistumassa iltaan. Rannik-kosairaalan kesätohtori, lääketie-teen kandidaatti, oli ollut kiireinen koko ajan. Juuri, kun hän oli autta-massa hengitysvaikeuksien säikäh-dyttämää miestä, tuli kiireellinen kutsu poliklinikalle. Veri valui kala-miehen päästä niin kuin vain pääs-tä vuotaa, ja koukun väkäset törröt-tivät ilkeästi tukan joukosta.

Osastolla maaseudun juurevat isännät ja virkkuun koukuttama emäntä olivat yksimielisiä siitä, et-tä kesätohtori on luotettava, vaika onkin nuori. Tämä tapasi istah-taa tuttavallisesti potilaan sängylle ja kysellä kuulumisia. ”Tosi hyvä tohtori! Hän osaa puhua vaikka maanviljelyksestä ja virkkaamises-ta”, tiesivät vierekkäisten huonei-den potilaat.

Helsinkiläinen rouva oli menos-sa nuketusta vaativaan toimenpi-teeseen. Nuori nukutuslääkäri kyseli vointia ja selitti rauhallisesti, mitä tulisi tapahtumaan. Mutta po-tilas vietti pari levotonta yötä ko-tona, sillä lääkärin siskonmakkarat huolettivat. Osaako tämä, onko turvallista? Vihdoin koitti se aamu. Leikkaussalissa olikin mieslääkäri, joka taputti reippaalla otteella po-tilaan olkapäätä ja toivotti kauniita unia. Hetkessä rouva vaipui rauhalliseen uneen.

Luottamusta ei tuo vain se, mitä sanot, vaan myös se, miten terveh-dit. Kättely siskonmakkaroidella, huiiii, ei! Toimiva vuoropuhelu on kai-ken alku.

Niin kaksi konkaria, lääkäri Markus Färkkilä ja potilas Satu Sa-lonen tarttuivat härkää sarvista ja tekivät kirjan *Sairaalan hyvä lääkäri*. Siinä he osoittavat, että potilaan ja lääkärin hyvä vuorovaikutus on pa-ras ja myös edullisin lääke.

Lainaa kirjastosta Sairaalan hyvä lääkäri. Moni mieltäsi askarrutta-nut kohta selviää, kun perehdyt sii-hen ja luet potilaskokemuksia kai-kesta rauhassa kotona. Voit todeta, että lääkäri on ihminen kuten sinä-kin.

RAUNA MURTO



Vanhana tänään -kirja luovutettiin Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiön edustajille. Kuvassa vuorineuvos Kari O. Sohlberg, Sirkka-Liisa Kivelä ja DI Heikki Tulenheimo. Säätiö tuki kirjan julkaisemista.

VANHANA TÄNÄÄN -KIRJA VASTAA:

Hoitoa lain ja suositusten mukaan?

Suomen Senioriliikkeen julkaisema kirja *Vanhana tänään* kuvaa vanhusten tilanteen sellaisena kuin se todellisuudessa on. Senioriliike pyysi vuoden 2009 puolivälissä iäkkäitä itseään ja heidän omaisiaan kirjoittamaan kokemuksiaan vanhustenhoidosta. Kansalaisten omat kuvaukset muodostavat teoksen keskeisen sisällön.

Kirjan alkuperäiset tarinat ovat järkyttävää luetavaa. Teos on paikoittain karu kuvaus kiireen ja huonon olosuhteiden aiheuttamasta välinpitämättömyydestä ja kunnioituksen puutteesta. Toisaalta valopiikkujakin löytyy: henkilöunta on ystävällistä ja yrittää parhaansa. Aktiivinen asioihin puuttuminen on tuonut paranusta.

Mitä sanovat lainsäädäntö ja sosiaali- ja terveysministerien suositukset? Pystytäänkö niitä noudattamaan? Näihin kysymyksiin ovat etsineet vastauksia yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri, professori Sirkka-Liisa Kivelä ja filosofian tohtori ja terveystieteiden maisteri Sari Vaapio. He ovat koonneet kirjaan perustietoa vanhustenhoidosta sekä keskeisistä

valtakunnallisista suosituksista, joihin arkipäivän kokemukset tuovat arvokkaan lisänsä. Mutta kohtaavatko tiedot ja suositukset toisensa ikääntyneiden ja vanhusten hoidossa ja palveluissa?

Kansalaiset kuvaavat koskettavasti sekä hyvää että huonoa ja puutteellista hoitoa ja huomi-onottamista.

Sirkka-Liisa Kivelän mukaan kirja pyrkii vastaamaan vanhustenhoidon tietämystä ja suosituksia kysymyksiin. Mitkä piirteet korostuvat heikkolaituisessa hoidossa, entä hyvälaituisessa?

Kirja on tarkoitettu ikääntyneille itselleen, heidän omaisilleen ja iäkkäiden hoidosta sekä palveluista kiinnostuneille ja niiden parissa työskenteleville. Kirjasta on hyötyä myös koulu-

tuksen suunnittelussa ja käytännön opetuksessa.

! Kirjaa voi tilata osoitteista www.senioriliike.fi tai www.senorientavaratalo.fi ja puhelimitse 050 345 4200. Kirjan hinta on 20 euroa ja postikulut 5 euroa.

”Samat vaipat siis edellisestä illasta klo 20 lähtien seuraavaan päivään puolille päivin asti.”

Eturauhasen hyvinvointiin!

Suurentuessaan eturauhanen ahtauttaa virtsateitä aiheuttaen kiusallisia oireita. Yleisempiä ovat äkillinen tai tihentynyt virtsaamistarve (usein öisin), heikentynyt virtsasuihku, virtsarakko ei tyhjene kunnolla tai jälkitiputtelu.



BIOTEEKIN KP 2000 Prostavit

On kehitetty ylläpitämään ja hoitamaan eturauhasen hyvinvointia. Se on täsmärohdos eturauhaselle. Tehokas ja luonnollinen valmiste eturauhasen eduksi. Suositellaan säännöllistä käyttöä. Tuote ei vaikuta haitallisesti miehiseen suorituskykyyn.



BIOTEEKIN Lyko D plus

sisältää 25 µg D3-vitamiinia ja 5 mg lykopeenia pellavansiemenöljyssä. Lykopeeni auttaa miehiä huolehtimaan eturauhasen hyvinvoinnista.

Puh. 02 434 7000 www.bioteekki.fi Myynti: Terveys- ja luon-taustuotekaupat, -osastot ja apteekit.



SUOMEN BIOTEEKKI OY



”Hän ei nähnyt ilman silmälaseja, jotka oli laitettu lukolliseen kaappiin. Hän koetti – turhaan – lusikallaan kopistella keittoa kannen läpi.”

Hyvä lukija,

oletpa työntekijä, asukas, potilas tai omainen, niin kerro mikä iso tai pieni asia ikääntyneiden asumisessa, hoidossa tai kohtelussa sinua ilahduttaa erityisesti. Vai onko ympäristössäsi keksitty jokin uusi toimintatapa, jonka soisit leviävän muuallekin.

! Lähetä viestisi osoitteella toimisto@senioriliike.fi tai (alk.1.10.2012) Suomen Senioriliike, Vanha Talvitie 11 C, 00580 Helsinki.



LARI HELMINEN

Kulttuurikunto-ohjaaja Ulla-Maija Alanen pitää äitinsä Bertta Alasen taidekuntoa yllä kuvataiteen, musiikin ja runouden avulla.

Kädet kantavat kuin siivet

– Taiteellinen luovuus ei riipu iästä eikä aiemmasta kokemuksesta, kulttuurikunto-ohjaaja Ulla-Maija Alanen vakuuttaa.

Kuvataiteilija, arkkitehti **Ulla-Maija Alanen** loi *Käsillä valoisaa vanhuus* -taidekuntopiirin, joka toimi kaksi kuukautta ja kokoontui viikoittain Helsingin Itäkeskuksen palvelutalossa. Ryhmien nimet *Käteni kartta*, *Metsän kuningatar*, *Viisas pitsiliina*, *Kul-taiset käteni*, *Elämänpuu*, *Veden kosketus* ja *Kesäyön taika* puhuivat taiteen puolesta.

Teosten materiaaleina käytettiin pääosin eri aisteja puhuttelevia luonnonmateriaaleja, kuten kasveja, käpyjä ja autiosaaren hiekkaa. Materiaalien koskettaminen herätti palvelutalon asukkaissa lämpimiä tunteita ja muistoja.

Kun asukkaiden kädet eivät aina taipuneet materiaalien käsittelyyn, avustajat toteuttivat heidän toiveensa piirtäen, leikaten ja asetellen. Ulla-Maija Alasen mukaan kädet ovat aivojen ja sydämen fyysinen jatke eli paljon voi tehdä, vaikka käsien toiminta on vajaata.

Ryhmien sisällä luottamus kasvoi työn edetessä, ja kuvat syntyivät naurun ja laulun lomassa. Taidekuntopiirit aktivoivat palvelutalolaisia niin, että henkinen kuntoutus jatkuu, vaikka piiritoiminta on päättynyt.

Senioriliikkeen jäsen Ulla-Maija Alanen haluaa uudella hankkeella luoda palvelutalon yhteistiloihin kodinomaisuutta. On tarkoitus, että asukkaita kuullaan ja

että heidän kädenjälkensä näkyy. Samalla lievenee ahdistus, joka syntyy, kun ihminen joutuu luopumaan kodistaan. Itse ja yhdessä tekeminen, mukana oleminen ja vaikuttaminen asuinympäristön luomiseen mahdollisimman omaksi ja viihtyisäksi ovat toimintamallin ydintä.

Ulla-Maija Alanen iloitsee siitä, että vähitellen aletaan ymmärtää taiteen hyvinvointia lisäävä merkitys vanhuksille. Hän on saanut Uudenmaan taidetoimikunnalta yhteisöavustuksen seuraavaa taidekuntopiiriä varten.

HELI STENVALL



Helsingin Itäkeskuksen palvelutalon ruokasalissa järjestettiin taidekuntopiirin päätteeksi taidenäyttely.



HELI STENVALL

SENIORIUUTISIA

KOONNUT RAUNA MURTO

Tulkaa läheiseksi puhtaan luonnon kanssa ja hyve tulee teille tutuksi. Seurustelussa sen kanssa löydätte valon, joka teitä paljon hyödyttää, ja uskallusta ja voimaa, niin paljon kuin tarvitsette.

– Seume



Riittävä annos kipulääkettä migreeniin

Omainen, muistuta migreenipotilasta siitä, että hänen on otettava riittävän suuri kipulääkeannos heti oireiden alettua.

Hoidon valintaan vaikuttavat kohtauksen vaikeus, pahoinvointi, oksentaminen, kohtauksen alkamisajankohta, muut olosuhteet ja sairaudet sekä hoidon odotettavissa olevat haittavaikutukset. Oikea diagnoosi on ensiarvoisen tärkeä. Jännityspäänsärkyä voidaan luulla migreeniksi. Lievän migreenikohtauksen hoidoksi riittävät kipulääkkeet joko yksinään tai metoklopramidin (lääkevalmisteet Metopram ja Primperan) kanssa.

Ensisijaisesti suositetaan asetyylisalisyylihappoa (Aspiriini) tai parasetamolia (Panadol, Para-Tabs, Paramax, Pamol). Aikuisen tulisi ottaa parasetamolia yhden gramman annos. Ennalta ehkäisevä hoito on perusteltua, jos migreenikohtauksia on muutama kuukaudessa. Keskimäärin joka kymmenes henkilö potee migreeniä, joka on noin kolme kertaa yleisempää naisilla kuin miehillä.

www.kaypahoito.fi

ÄLÄ LÄÄKITSE FLUNSSAA SINKILLÄ

Sinkkilisästä aiheutuvat haittavaikutukset voivat olla merkittävämpiä kuin siitä saatu hyöty flunssan hoidossa. Kanadalaisen tutkimuksen mukaan sinkki lyhensi flunssan kesto, mutta aiheutti noin puolelle pahoinvointia ja pahaa makua suussa.

www.sickkids.ca

Aspiriini auttaa

Hollantilaisella tutkimuksella osoitettiin, että asetyylisalisyylihappo, tunnettu nimellä Aspiriini, saattaa vähentää paksusuolen syövästä aiheutuvia kuolemia. Potilasjoukossa, joka käytti 80 milligrammaa asetyylisalisyylihappoa päivässä yhdeksän kuukauden ajan, oli huomattavasti pienempi kuolleisuus kuin verrokkiryhmässä.

Brit J Cancer 2012; 106: 1564–70

B12-VITAMIINIA MUISTISAIRAUKSIEN EHKÄISYNN

Suomalainen tutkimus osoitti, että veren homokysteiniin, B12-vitamiinin ja folaatin pitoisuudet ennustavat ikäihmisten älyllistä suoriutumista seitsemän vuoden ajanjaksolla. Tutkimukseen osallistui alle 300 henkilöä, iältään 65–79-vuotiaista, joilla ei ollut todettu muistisairautta. Korkeat homokysteiniipitoisuudet ennustivat heikompaa tietotoimintaa, mutta folaatin ja B12-vitamiinin korkeisiin pitoisuuksiin liittyi parempi tietotoiminta.

Tulokset pitivät paikkansa tutkimusjakson aikana muistisairastuneisiin ja terveinä pysyneisiin. Asiantuntijat suosittavat suun kautta otettavaa vitaminihoitoa, jos B12-vitamiinin pitoisuus on alle 300 pmol/l ja potilaalla on B12-vitamiinivajeeseen viittaavia oireita.

J Int Med 2012; 271: 204–12

Oma sivusto ikäihmisille

Jos ikääntyminen askarruttaa, katso ikäihmisten omaa sivustoa <http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/> Tässä osiossa kerrotaan vanhuudesta elämänvaiheena. Osa teksteistä on suunnattu ikääntyneelle itselleen ja osa omaisille.

Jos kaipaavat tietoa omaishoidosta, apua vaikeisiin elämänvaiheisiin, yksinäisyyteen tai esimerkiksi lääkkeiden käyttöön, saat sivulta käyttökelpoista tietoa, on kuin toinen ihminen puhuisi sinulle.





JANI LAUKKANEN

Sona pistä liikettä niveliin.

Maailman ensimmäinen senioreille suunniteltu ulkopeli Taavetinpuistoon!

Sona-liikunta- ja musiikkipeli vihittiin käyttöön 23.8.2012 ikäihmisten liikuntaan suunnitellussa Taavetinpuistossa Helsingin Pikku Huopalahdessa.

Sona on Lappsetin kehittämä pelijärjestelmä. Liikekamera rekisteröi pelaajien liikkeitä pelialustalla ja antaa heille palautetta. Tarjolla on useita, muun muassa tanssimiseen, reaktionopeuteen tai muistamiseen perustuvia pelejä. Sonassa yhdistyvät tietokonepelien ominaisuudet ja fyysinen harjoittelu ulkona. Sen käyttö on hauskaa ja hyödyllistä. Peli kehittää fyysistä kuntoa ja liikunta ja musiikki pitävät yllä aivojen hyvinvointia.

Sona on räätälöity senioreille sopivaksi muokkaamalla pelien nopeutta, valikoimaa ja musiikkia. Miina Sillanpään Säätiö haluaa vanhuustyön edelläkävijänä tarjota ikäihmisille mahdollisuuden parantaa hyvinvointiaan sekä nauttia liikunnasta ja musiikista. Taavetinpuisto on luonteva usean sukupolven koahtamipaikka. Miina Sillanpään Säätiö ja Helsingin kaupunki ovat hankkineet Taavetinpuiston Sonan.



Eutanasia yksi osa hyvää kuolemaa

Tuleeko ihmisen kärsiä kuollessaan? Yli­lääkäri Juha Hänninen pohtii kysymystä uutuuskirjassaan *Eutanasia – Hyvä kuolema*, Kustannus Duodecim. Hänen mukaansa eutanasia voi olla mahdollisuus auttaa ihmistä tilanteessa, jossa lääketiede on kyvytön tarjoamaan lievitystä sairauden aiheuttamaan kärsimykseen.

Hännisen mukaan meillä on velvollisuus lievittää kanssaihmistemme kärsimystä, mikä tarkoittaa usein hoidon tehostamista mutta voi viime kädessä tarkoittaa kuolinapua. Eutanasia ei ole ihmisen subjektiivinen oikeus, vaan lääketieteellinen toimenpide, joka pohjautuu ihmisen omaan toiveeseen ja lääketieteelliseen arvioon keinoista lievittää kärsimystä.

Säilytä silmälääkkeitä huolellisesti

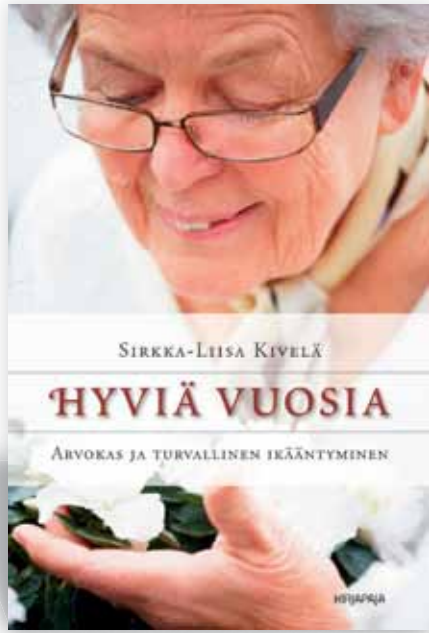
Silmään annosteltavien tippojen, voiteiden ja geelien säilytys vaatii erityistä huolellisuutta. Näiden lääkkeiden on oltava steriilejä, bakteerittomia, joten valmisteen mikrobiologinen laatu rajoittaa erityisesti avatun pakkauksen kestoaikaa.

Silmälääkkeet ovat usein vesiliukoisia, jolloin lääkeaine hajoaa niissä nopeammin kuin kiinteässä lääkevalmisteessa. Lisäksi monet silmälääkkeissä käytettävät lääkeaineet ovat herkkiä valon aiheuttamalle hajoamiselle.

Silmälääkepakkaukset ovat pieniä, joten sisäpakkaukseen ei aina mahdu kaikkia tarvittavia tietoja lääkkeen säilytyksestä. Siksi ne kannattaa säilyttää ulkopakkauksessa, josta löytyvät tarkemmat tiedot. Pakkausmerkinnät on hyvä lukea tarkasti, sillä monesti avaamattoman ja avatun pakkauksen säilytysohjeet poikkeavat toisistaan.

sic! 2/2012

Professori Sirkka-Liisa Kivelän tietoa ja tukea iäkkäille.



Sirkka-Liisa Kivelä Hyviä vuosia Arvokas ja turvallinen ikääntyminen.

Hyvä elämälaatu kuuluu kaikille. Kivelä kertoo, miten omilla valinnoilla voi vaikuttaa vanhuuden hyvinvointiin. Hän tarkastelee myös arvokkaan ja turvallisen vanhenemisen yhteiskunnallisia edellytyksiä ja toteutumista.

Muista myös nämä kirjat!



Sirkka-Liisa Kivelä Voimavaroja unesta Hyvä uni iäkkäänä



Sirkka-Liisa Kivelä Depressiosta tasapainoon Hyvä elämä iäkkäänä



GAIUS SENIOR PÄRJÄÄT KOTONA KAUEMMIN



Hyvin suunniteltu ja käytännöllinen kylpyhuone- ja wc-tila mahdollistaa kotona asumisen mahdollisimman pitkään. Kun haluat panostaa omatoimisuuteen ja sujuvaan arkeen omassa kodissasi, kysy lisää Väinö Korpinen Oy:n korkealaatuisista kylpyhuoneratkaisuista.

Helpota arkeasi, ota yhteys!



Apuna aamusta iltaan



Parivaljakontie 4, 00410 HELSINKI
Puh. 09 5491 4400
www.korpinen.com



Ordförande
Eeva Kainulainen
med sin systers
barnbarn Veera.

Ett meningsfullt liv

Aldrandet är en naturlig del av livet. Åldrandet är inte en sjukdom eller ett problem. Till all lycka har man i Finland börjat notera, att personer över 65 år utgör en resurs. Denna resurs består nu av över en miljon människor. Merparten av dem mår bra, hjälper barn och barnbarn, deltar i frivilligarbete och utnyttjar kultur, resor, bad och annan service. En 65-åring står inför en god period i livet, lika lång som barndomen och ungdomsåren tillsammans.

Inom anstalts och i resurcerat boende utgör de 65 år fyllda under fem procent. Denna grupp kräver särskild uppmärksamhet. Av seniorrörelsens medlemmars kommentarer och av tidningarnas insändare verkar det ibland som om vi endast skulle vara föremål för olika åtgärder, fastän vi alla har individuella behov och önskemål, beroende av sjukdom och hälsa. Vi önskar ett gott liv, vi vill inte vara objekt utan jämställda samtalsparter.

När detta skrivs är den så kallade äldrevårdslagen ett hett samtalsämne, närmast ifråga om personaldimensioneringen. Seniorrörelsen ansåg i sitt utlåtande att personaldimensioneringen hör hemma i förordningen. Det centrala är, att medborgarna får kvalitativ service, när sådan behövs. Dethär bör ske utan att man glömmer möjligheten till hemvård och hemservice.

Vi önskar mening i livet, att vi gör något nyttigt, att vi är betydelsefulla och älskade av våra nära och kära. Vi vill bry oss men också bli omhulade. Vi önskar ett gott liv och en god ålderdom. Seniorrörelsen deltar tillsammans med sju andra organisationer i kampanjen Med ålderns rätt. Vi vill utmana kommunens beslutsfattare att agera modigt, att se på social- och hälsovårdspolitiken, boendet, trafiken, inköpen, hinderlösheten, kulturen och andra levnadsområden på ett nytt sätt. Även företagens innovationer borde mera beakta personer som fyllt 65 år. Det är fråga om en betydelsefull marknad, som utgör en allt större del i Finland och Europa.

Vi är i behov av ett nytt sätt att se på åldrandet. Vi önskar ett positivt synsätt och exempel på lyckade lösningar, allt i syfte att skapa ett gott liv.

Eeva Kainulainen
Ordförande

Är det sant?

Det som började med reportage om enskilda fall av vanvård hos Carema i Sverige har öppnat en för allmänheten skrämmande värld. En värld där utländska bolag tömmer nationella resurser på pengar. En värld där kommunerna lägger ut äldrevård till globala placerare som får maximala vinster.



Boken är översatt till svenska av Leif Jansson och sjukvårdslärare Barbro Gustafsson. På bilden från vänster den välkända professorn, specialisten i allmän medicin och geriatric, Sirkka-Liisa Kivelä, Leif Jansson och Barbro Gustafsson.

Tidningarna konstaterar att resultatet blev att livskvaliteten blev sämre, trots att beställaren visste det. Hur är det möjligt? Jo, för att svensk och finsk lagstiftning gör det möjligt. Man har också frågat sig hur en övervakande myndighet ska övervaka sådant som medmänsklighet, humant och respektfull bemötande inom äldreomsorgen.

Boken Äldre idag

Om man vill veta mera om hur de äldre mår inom vården och hur man kanske själv eller anhöriga drabbas av åldringsvården, kan man läsa en nyligen utgiven bok som på finska heter *Vanhana tänään*. Den utgavs i september 2011. På svenska utgavs samma bok i november, med titeln *Äldre idag*. Boken är skriven av professorn och specialisten i allmän medicin och geriatri Sirkka-Liisa Kivelä och filosofie doktorn och magistern i hälsovetenskap Sari Vaapio. Boken är översatt till svenska av sjukvårdslärare Barbro Gustafsson och undertecknad tidigare socialdirektör i Mariehamn. Vi har alla jobbat gratis med boken och eventuell vinst tillfaller Finlands Seniorrörelse.

Boken utgår ifrån vad 112 personer (såväl finskspråkiga som svenskspråkiga) med erfarenheter av åldringsvården berättar om sina ofta skrämmande erfarenheter. Ofta tar berättarna fasta på bristen på näringsrik mat, alltför kraftig medicinering, till exempel omättlig användning av psykiatiker, bristen på sällskap och stimulans, politikernas brist på intres-

se för vården, ointresset från samhällets/beställarens sida att övervaka vårdkvaliteten, dålig hygien och inkompetent och omotiverad ledning och personal. Man berättar att i vissa fall kissblöjorna inte byttes på 16 timmar, eller att åldringarna i samband med sänggåendet lämnades utan mat i mer än 11 timmar.

Visst berättade man också om positiva vårderfarenheter, om motiverad och kunig personal, om trevliga födelsedagsfester och fritidsprogram, om utevistelser och god läkarvård och lämplig medicinering. Det kanske ändå ligger i sakens natur att människor oftast berättar om oegentligheter som framkommit i vården.

Avsikten med boken är att i Finland få till stånd en bättre åldringsvård. Boken beskriver olika möjligheter till förbättrad vård för en var av oss. Tanken är också att få till stånd en lag om äldreomsorg, en lag som redan är under arbete. Avsikten är att de som ordnar respektlös och undermålig äldreomsorg i framtiden kan bli föremål för sanktioner.

Vi beskriver i boken samlade kunskaper om åldringsvården och väsentliga nationella rekommendationer. Vi har granskat såväl god som dålig vårdpraxis, utgående från de skrivelser som Seniorrörelsen erhållit. Vi har önskat få svar på frågorna Hur väl styr forskning och rekommendationer åldringsvården. Vilka är förutsättningarna för en god vård? Vad är dålig åldringsvård? Vad kan man göra för att förverkliga en god och jämlik vård för alla åldringar?

LEIF JANSSON

Olemme siellä
missä asiakkaatkin.

Äldreomsorg mitt i Mariehamn

Ar 1935 fick Mariehamn genom testamente överta sjöfartsrådet August Trobergs gård vid Norra Esplanadgatan mitt i Mariehamn. Huset skulle användas som sjukhus och för hjälp åt fattiga. Gården ombyggdes och tillbyggdes och hemmet fick namnet Trobergshemmet efter donatorerna Johanna och August Troberg. Tack vare donationen fick äldreomsorgen en plats i stadens absoluta centrum, vilket på grund av äldreboendets stora tomtbehov inte är vanligt i våra nordiska städer. Tio år tidigare hade makarna Troberg donerat medel för kyrkans uppförande, vilket kom som en fantastisk överraskning för menigheten som var med om grundstensläggningen. Den lilla stadens finanser var skrall och befolkningen uppgick endast till ca 2000 personer.

Jag hade själv förmånen att fungera som socialdirektör i den växande staden åren 1970-1993 och fick på så sätt vara med om de goda åren, med inte minst en utvecklad äldreomsorg. Vid sidan av annan omsorg byggdes Trobergshemmet ut i flera repriser och nu senast med en stor tillbyggnad bestående av 4000 kvm i 3 våningar; 66 rum, fina personalutrymmen, matsalar och en stor festsal. Rummen är avsedda för en person med egen dusch, wc och egna möbler. Vissa rum har skenor i taket, som gör att den boende med en anordning som hänger i taket med lite hjälp kan besö-

ka wc. En nyhet åtminstone för mig var ett automatlarm som man har på sin handled. Larmet den så kallade hälsoklockan (systemet heter Vivago), kan fungera manuellt men även automatiskt om man svimmar. Dethär är en plats där mariehamnare kan känna sig som hemma. De fem nya avdelningarna har på boendes önskemål namngivits efter åländska fyror; Marhällan, Lågsjär, Bogskär, Salskär och Märket, kända namn för alla mariehamnare.

Situationen inom äldre vården har förändrats markant sedan 1970. År 1971 grundade jag en så kallad trivselsförening på Trobergshemmet där vi ordnade olika program för de inneboende. För ändamålet fanns – då som nu – för ändamålet av privata donerade medel. Särskilt kommer jag ihåg att vi ordnade en kryssning med Vikingbåten till Norrtälje. De flesta av de Trobergshemmets pensionärer deltog i kryssningen, det var dans på båten – jag vara då bara 28 år och dansantare än idag – god mat och konjak till kaffet. Idag är medelåldern över 90 så några kryssningar blir det just inte tal om...

Nu renoveras också de äldre delarna av Trobergshemmet. Nästa år öppnas den nygamla delen med en avdelning för korttidsboende, dagverksamhet och en demensavdelning, sammanlagt 40 permanenta platser och 12 för korttidsboende. Också köket, med erkänt god mat, totalrenoveras. Terminalvården är ordnad, men sker ofta i det egna



LEIF JANSSON

rummet, det finns ett kapell för avlidna och deras anhöriga. Då någon avlider ordnas en minnesstund på avdelningen.

På grund av det centrala läget är det lätt att besöka de äldre. I samma kvarter finns apotek, läkarcentral, tandläkare och ett nybyggt seniorboende, den så kallade Brilljanten. I nästa kvarter finns matbutiken, Röda Korsgården, med dess många aktiviteter och kyrkan. Den vackra parkliknande Esplanaden erbjuder goda promenadmöjligheter och samtidigt kan man oja sig över turisterna som i stora grupper tar sig till centrum från hamnen.

Jag diskuterade med chefen för Trobergshemmet Paulina Eklund om den planerade lagen om äldreomsorg. En stor diskussion har det

varit kring personaldimensioneringen. Här på demensavdelningen är dimensioneringen 0,9 och på övriga avdelningar 0,8. Varje avdelning har egen nattpersonal. Personalen är utbildad, inte minst på grund av att vi på Åland har egna utbildningsmöjligheter, bland annat för sjukskötare och närvårdare. Svårast har det ändå varit att få tag på kompetenta sjukskötare. Läkaren besöker hemmet två gånger per vecka och då har såväl patienter som anhöriga en möjlighet att diskutera vården. Vårdplaner uppgörs regelbundet tillsammans med de boende och anhöriga.

Staden har en egen dietist som har uppgjort en nutritionsplan som sedan 3 år fungerat som ett projekt. Maten är uppgjord enligt de äldres behov och man äter tillsammans i avdelningens matsal. Målet med nutritionsprojektet är att ingen skall vara undernärmd. Man får också mat på natten om så behövs. Man vill undvika de långa pauserna på över 11 timmar som enligt uppgift förekommer på vissa håll. Vid större fester bjuds på vin till maten och kanske en konjak och kostnaden tas från trivselskassan. Om så önskas kan man också ta sig en liten kvällssup, vilket många äldre

Trobergshemmet ligger i stadens absoluta centrum. På grund av det centrala läget är det lätt att besöka de äldre.

herre upplever som extra trevligt. Då tar man från "egna förråd", dock under försynt övervakning, med tanke på medicinintaget.

Program ordnas regelbundet i festsalen med andakt, sittgymnastik, musik, högläsning och körbesök. Avdelningen har också egna fester och födelsekalas med tårter. Med anledning av prinsessdopet i Stockholm ordnas nu en dopklännings visning i stora festsalen. Personalen försöker gå ut med de boende, men tid finns inte alltid. Däremot finns det balkonger i varje avdelning med utsikt över staden. I år anställs två sommarflickor vars uppgift blir att bland annat föra ut de boende, spela med dem och läsa för dem. Det låter som en utmärkt idé.

LEIF JANSSON
Mariehamn



Rummen är avsedda för en person med egen dusch, wc och egna möbler.

Maten är uppgjord enligt de äldres behov och man äter tillsammans i avdelningens matsal.



SPA AINO

ESTEETÖN SAUNAKYLPYLÄ

METSÄKANSAN AINOLA VALKEAKOSKELLA | AINO KLINIKKA
info@ainoklinikat.fi | www.ainoklinikat.fi

OLE VAIKUTTAJA.

Liity Suomen Senioriliikkeen jäseneksi!

KOM MED OCH PÅVERKA.

Bli medlem i Finlands Seniorrörelse!

www.senioriliike.fi



95-vuotias energiapakkaus

Tuulikki Kuusisaari on pirteä, vireä ja ahkera. Hän on syntynyt Hangossa, mutta muutti jo lapsena Helsinkiin ja myöhemmin Espooseen omaan taloon merenrannalle.

Tuulikki Kuusisaari on tehnyt elämäntyönsä omassa kampaamossaan. Sijoittuminen viidenneksi kampaajien maailmanmestaruuskilpailuisa Pariisissa vuonna 1960 on mieluisimpia muistoja työuran ajalta. Jätettyään kampaajan työt lähes 70-vuotiaana puuhanainen rupe- si esittelemään ja myymään kau- neusalalaitteita, työrupeama kesti vielä toistakymmentä vuotta. Mot- tonaan ja selityksenä jaksamisel- leen hän sanoo, että ihmisen täy- tyy tykätä siitä työstä, mitä tekee.

Iloinen ja positiivinen tarmon- pesä tutustui Suomen Seniori- liikkeeseen tavattuun liikkeen perustajan ja puheenjohtajan, professori Sirkka-Liisa Kivelän. Kuusisaari kiinnostui yhdistyk- sen tavoitteesta ajaa ikääntyvien ihmisten oikeuksia hyvään hoi- toon ja ihmisarvoiseen kohteluun, ja liittyi toimintaan. Häntä innosti liike, joka oli ryhtynyt sanoista te- koihin.

6000 nimeä adressiin

Suomen Senioriliike ry järjes- ti adressikeräyksen vanhusval- tuutetun toimen perustamiseksi vuonna 2009. Tuulikki Kuusisa- ri keräsi yksin yli 6000 nimeä, eli hän puhui noin kuudentuhannen ihmisen kanssa saadakseen asi- alle kannatusta. Liikkeessä usko- taan vahvasti, että tällainen urak- ka yli 90-vuotiaiden sarjassa olisi Suomen, ellei peräti maailmanen- nätyt, jos moisia saavutuksia olisi merkitty muistiin.

Vanhuspalvelulaista puhutta- essa Tuulikki Kuusisaari ilmoittaa kannattavansa henkilökuntamitoi- tuksen määrittämistä, jotta jokai- nen apua tarvitseva vanhus saisi inhimillisen kohtelun ja asiallisen hoidon. - Meillä kaikilla on oikeus hyvään vanhuuteen, tarmonainen tuumaa.

Tuulikki Kuusisaari on huolis- saan myös nuorista ja toivoo kou- luihin lisää liikuntatunteja. Itse hän pitää kunnostaan huolta esi-

merkillisesti, hän käy tansseissa kolme kertaa viikossa, laulaa kuo- rossa, osallistuu muistikerhon toi- mintaan, kävelee bussipysäkillä kahden kilometrin päähän kesät talvet vähintään neljästi viikossa ja hoitaa omakotitalonsa lumenluon- nit ja muut pihatytöt. Hän kehota- kin ihmisiä liikkumaan paljon ja osallistumaan sosiaalisiin toi- mintoihin, joista saa hyvän mielen

ja paremman kunnon sekä voi vält- tää syrjäytymisen ja yksinäisyyden tunteen.

Senioriliikkeessä ollaan tyyty- väisiä tällaiseen aktiivijäsenene, ja Tuulikki Kuusisaaren esimer- kin toivotaan kannustavan kaikkia ikäihmisiä positiiviseen elämän- asenteeseen ja ahkeruuden arvos- tamiseen.

AULIS MÄKINEN



Tuulikki Kuusisaari (oikealla) osallistuu aina Senioriliikkeen kevät- ja syyskokouksiin.



KUSTANTAJA / JULKAISIJA

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

puheenjohtaja:
Eeva Kainulainen
eeva.kainulainen@senioriliike.fi

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

SENIORILIIKE-LEHTI

- ilmestyy kerran vuonna 2012
- painos / jakelu 30 000 kpl
- painopaikka:
Kirjapaino Oy West Point, Rauma

Lehden voi tilata maksutta
yhdistyksen toimistosta.

TOIMITUSKUNTA:

Heli Stenvall, Jarmo Salminen,
Rauna Murto, Sisko Salo-Chydenius

ILMOITUSTILAN MYYNTI:

Katri Karsi / Hyvien ihmisten talo Oy
katri.karsi@hyvienihmistentalo.fi
puh. +358 400 642 137
Ansaritie 2-4 C 37
00350 Helsinki

ILMOITUSKOOT JA HINNAT:

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

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

ULKOASU JA TAITTO

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

SUOMEN SENIORILIIKE RY:N

HALLITUS 2012

Puheenjohtaja Eeva Kainulainen
Sihteeri Kaarina Wulff
Esa Fagerlund
Leif Jansson
Ilkka Huovio
Sirkka-Liisa Kivelä
Riitta Muotka
Aulis Mäkinen
Jarmo Salminen
Kaarina Sarvilinna
Heli Stenvall
etunimi.sukunimi@senioriliike.fi

LIITY JÄSENEKSI!

050 345 4200
www.senioriliike.fi
toimisto@senioriliike.fi



441 Painotuote 800

VALTAA VANHUUS MED ÅLDERNS RÄTT

SUURTAPAHTUMA HELSINGIN SENAAINTORILLA 15.9.2012 KLO 11-16

KONSERTTI | MIELENILMAUS | MESSUT | TOIMINTAA

IKÄ KOSKETAA MEITÄ KAIKKIA. TULE JA VALTAA VANHUUS!

Haasta päättäjät ja anna myös oma lupauksesi.

Nyt toimitaan, eikä vain puhuta!

Tule Senaatintorille ja tuo ystäväsi mukana.

MY GENERATION | SUKUPOLVENI | MIN GENERATION

PÄÄJUHLA KLO 13-14.30

ETURIVIN MUUSIKOITA & NIMEKKÄITÄ PUHUJIA

MM. PÄÄTTÄJIEN PEUKALORUUVI, JUKKA POIKA,

AIRA SAMULIN, YLISOSIAALINEUVOS AULIKKI KANANOJA,
PROFESSORI VAPPU TAIPALE

Kampanjan suojelija on tasavallan presidentti Sauli Niinistö

TILAUS ON TARKOITETTU KAIKILLE HYVÄN IKÄÄNTYMISEN PUOLESTA TOIMIVILLE.
Folkhälsans förbund rf, Ikäinstituutti, Miina Sillanpään Säätiö, Omaishoitajat
ja Läheiset -liitto ry, Suomen Senioriasiainliitto ry, Suomen Senioriliike ry,
Suomen Setlementtiliitto ry ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.

VIEKÖ IKÄ ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUDEN

Aika: 18.10.2012 klo 12.00-17.00

Paikka: Kirkkohallitus, Satamakatu 11, 7. kerros

OHJELMA

- 12.00 AVAUS
- 12.15 ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS HYVINVOINNIN FILOSOFIASSA
dosentti Jouko Kajanoja
- 13.15 MEDIKALISAATIO VANHUSTEN HOIDOSSA
valtiotieteen tohtori, terveys sosiologian ja
sosiaaligerontologian dosentti Päivi Topo
- 14.30 KAHVI
- 15.00 ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS JA ASUMINEN
Heli Stenvall, Suomen Senioriliike
- 15.45 EUTANASIAN SUHDE ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUTEEN
dairaalasienhoitaja Virpi Sipola
- 16.45 YHTEENVETO

Järjestäjinä: Suomen Senioriliike, HYVA-järjestö, Kirkon diakonia
ja sielunhoito

Ilmoittautuminen 10.10.2012 mennessä:

www.lyyti.fi/ilmoittaudu/Vieko_ika_itsemaaramisoikeuden_0342