Vanhustyö

SENIORARBETE

1 • 2023

Tehdään iästä numero!

Vanhustyö
SENIORARBETE

Tehdään iästä numero

6–9
Ikäsyrjintä on Suomessa laajaa ja syvälle pesiytynyttä

Monesti ikäsyrjintää on vaikea edes tunnistaa, sillä se voi ilmetä arkipäivän itsestäänselvyyksinä. Oletetaan esimerkiksi, että iäkäs henkilö kuulee ja ymmärtää asioita huonosti, jolloin automaattisesti yksinkertaistetaan puhetta tai puhutaan liian kovaa. Äärimmäisillään ikäsyrjintä voi tarkoittaa huonoa hoitoa ja jopa kaltoinkohtelua, kertoo professori emerita Marja Vaarama

10-11
Kansanedustajat vastasivat kansalaisten kysymyksiin ikääntymisestä

Kysyimme suoraan kansanedustajilta itseltään heidän ajatuksiaan vanhuudesta ja iäkkäiden ihmisten kohtelusta. Kansanedustajat vastasivat kansanliikkeen Tehdään iästä numero kysymyksiin hyvästä vanhuudesta, eläkeläisten työllistymisestä sekä digisyrjäytymisestä.

14–15
Yhdenvertaisuuden varmistaminen yhteiskunnassa

Ikään perustuva syrjintä näkyy yhdenvertaisuusvaltuutetulle tulevissa yhteydenotoissa. Alkuperä ja vammaisuus ovat syrjintäperusteita, joiden perusteella ollaan valtuutettuun eniten yhteydessä. Moninaisuuden huomioiminen ja hyväksyminen yhteiskunnan eri aloilla, niin työelämässä, palveluissa kuin hyvinvointialueilla, on haasteena.

28–29

Vapaaehtoistoiminta ikääntyneiden hyvinvoinnin tukena tulevaisuudessa

Pienten paikkakuntien ikärakenteet, toiminnan kehittämisen ja koordinoinnin puutteellisuus sekä ikäihmisille suunnattua ystäväpalvelua myyvät yritykset haastavat vapaaehtoistoiminnan tulevaisuutta. Vapaaehtoistoimintaan on ollut haastavaa saada uusia tekijöitä.

Muistiystävällinen koti opastaa

Muistiystävällinen ympäristö opastaa ja auttaa muistisairasta henkilöä selviytymään askareistaan. Kun muistisairaus on edennyt pitkälle, henkilön selviytyminen perustuu ympäristön synnyttämiin havaintoihin ja tulkintoihin. Muistiystävällinen ympäristö auttaa asukkaiden itsenäistä selviytymistä vapauttaen hoivahenkilöstön aikaa kuntouttavaan työhön ja asukkaiden yksilöllisiin kohtaamisiin.

30–31

Vanhustyö-lehti 2/2023 ilmestyy 7.4.2023 – Turvallisuus ja varautuminen

Sisällys
1•2023

4 Pääkirjoitus: Tehdään iästä numero eduskuntavaaleissa

5 Toriparlamentti: Ajatuksia hyvästä vanhuudesta Utsjoella

6 **Tehdään iästä numero**

- **6** Ikäsyrjintä on Suomessa laajaa ja syvälle pesiytynyttä
- **10** Kansanedustajat vastasivat kansalaisten kysymyksiin ikääntymisestä
- **12** Millaista syrjintää olet kokenut – kansalaiset kertovat
- **14** Yhdenvertaisuuden varmistaminen yhteiskunnassa
- **16** Senioreiden oma vuoro madaltaa osallistumisen kynnystä

18 Lyhyesti

20 Jäsentapahtumat

21 Lukijakysely

25 Mielipide: Muistisairaan oma ääni

KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

26 Kuntoutumisen polulta lisää merkityksellisiä elinvuosia

OSALLISUUS

28 Vapaaehtoistoiminta ikääntyneiden hyvinvoinnin tukena tulevaisuudessa

ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

30 Muistiystävällinen koti opastaa

DIGI JA TEKNOLOGIA

32 Uutta etäopastuspalvelua rakentamassa - Digiopastusten kehittäminen kokemus-asiantuntijoiden avulla

VANHUUTEEN VARAUTUMINEN

34 Ei huolta huomisesta vaiko sittenkin?

36 Sotavanhukset suomalaisessa taiteessa

38 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa

39 Folkrörelsen Gör ett nummer av åldern i riksdagsvalet

40 Åldersdiskrimineringen är omfattande och djupt rotad i Finland

Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA
Anni Lausvaara (pj)
Anna Haverinen
Satu Karppanen
Teppo Kröger
Kirsi Kuusinen-James
Kari Mäkelä
Aila Pikkarainen
Merja Lankinen

PÄÄTOIMITTAJA
Anni Lausvaara

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

Kansikuva: Ilkka Vuorinen

TAITTO
PunaMusta Oy,
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET
vtkl.fi/tilaa-lehti

vanhustyolehti@vtkl.fi
tai toimituksesta

ILMOITUSMYYNTI
Vanhustyö-lehden toimitus
vanhustyolehti@vtkl.fi

PAINO
PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN
Kestotilaus 45 euroa/vuosi
Opiskelijatilaus 30 euroa/vuosi
Irtonumero 8 euroa + postikulut

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.

www.vtkl.fi

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

Tehdään iästä numero eduskuntavaaleissa

Vanhustyön keskusliiton teetti ainutlaatuisen kyselyn ikäasenteista. Kysely oli ainutlaatuinen sen vuoksi, että kohderyhmään otettiin mukaan nuoret 16 vuotta täyttäneet kansalaiset, mutta yläikärajaa ei asetettu lainkaan – näin laajalla ikähaitarilla ikäasenteita ei ole koskaan aikaisemmin selvitetty. Kyselyn mukaan suomalaiset suhtautuvat vanhuuteen myönteisesti ja kaikkein vanhimmat vastaajat kertoivat kokemuksen rintaäänellä näkevänsä vanhuuden muita vastaajia myönteisemmin.

NÄIDEN HYVIEN UUTISTEN jälkeen nousi kuitenkin esiin karvas todellisuus maamme ikäsyrjinnästä, sillä vain neljäsosa katsoi yhteiskunnan suhtautuvan vanhuuteen myönteisellä tavalla. Vastaajat näkivät ikäsyrjintää erityisesti poliitikkojen puheissa ja sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Tämä tieto ei valitettavasti ollut yllätys, kun kyselyn tuloksia verrataan aikaisempiin tutkimuksiin. Ikäsyrjinnässä on kyse pitkäkestoisesta ilmiöstä, joka on jatkunut hallituskaudesta toiseen ja jonka kitkemiseen tarvitaan laajaa yhteistyötä yli puoluerajojen.

MONET KANSAINVÄLISIÄ VIERAILUJA tekevät vanhuustutkijat kertovat häpeävänsä maamme iäkkäiden ihmisten kohtelua. Suomi kuuluu maailman nopeimmin vanheneviin maihin ja samalla olemme vauras, vakaa ja turvallinen yhteiskunta. Suomella olisi kaikki edellytykset nousta hyvän ikääntymisen mallimaaksi, jos kansalaiset ja päättäjät näin tahtovat.

KYSELYTUTKIMUKSEEN PERUSTUEN Vanhustyön keskusliitto on käynnistänyt kansanliikkeen, jonka tavoitteena on pysäyttää ikäsyrjintä ja vahvistaa myönteisiä ikäasenteita. Ratkaisevin tekijä suunnan muutoksessa ovat asenteet ja niiden takana olevat arvot – arvoissahan on yksinkertaisesti kyse siitä, mitä pidetään tärkeänä. Riittävän tärkeinä pidettyihin asioihin päättäjät panostavat aikaa, rahaa ja osaamista. Toivottavasti tulevat kansanedustajat tekevät sanoista tekoja ja panostavat ikäymmärykseen, ikäystävälliseen lainsäädäntöön ja säällisiin resursseihin.

VANHUSTYÖN KESKUSLIITOLLA ja liiton yli kolmella sadalla jäsenyhteisöllä on esittää ratkaisuja arvokkaan vanhuuden toteutumiseen niin valtakunnallisella kuin alueellisellakin tasolla. Tulevilta päättäjiltä odotamme erityisesti seuraavia toimia:

Viisautta resurssien käytössä. Vanhustenhuollon rahoituksen tasokorotus on välttämätön ja erityisesti ennaltaehkäiseviin toimiin kannattaa panostaa, jolloin elämänlaatua voidaan parantaa ja raskaiden palveluiden tarvetta siirtää.

Ratkaisuja työvoiman riittävyyteen. Henkilöstörakennetta tulisi laajentaa, hoiva-avustajien työn sääntelyä keventää ja työperäistä maahanmuuttoa helpottaa.

Ikääntyneen väestön huomioimista sisäisen turvallisuuden suunnitelmissa niin kansallisella kuin kuntienkin tasolla.

Osallisuuden turvaamista. Henkilökohtainen asiointimahdollisuus, puhelinneuvonta ja digituki auttavat kaikenikäisiä pysymään mukana digitalisoituvassa yhteiskunnassa

Liitto kutsuu kaikki mukaan rakentamaan Suomesta ikääntymisen mallimaata. Tehdään #IästäNumero! 💛

Anni Lausvaara
Vanhustyön keskusliiton toiminnanjohtaja

Kuva: Merja Lankinen

Ajatuksia hyvästä vanhuudesta Utsjoella

1. Mitä on hyvä vanhuus?
2. Onko Suomi iäkkäälle ihmiselle hyvä maa elää?

Maija Länsman (67)

1. Minusta se on yksilökohtainen. Hyvä vanhuus voi olla tietysti, että sinulla on lähellä tuttuja, ystäviä ja läheisiä. Tänne tulleena minulla ei niitä ole välttämättä. Minä olen tullut Pirkanmaalta. Tulin Kevolle 80-luvulla ja 90-luvulla perustanut perheen, että minulla on tietysti aikakautta nähdä tätä. Hyvä vanhuus on sitä, että on turva. Joku joka on katsomassa sitten kun itse enää tajua, mihin menee. Tai niin kuin minun äitini dementoituneena sanoi, että kyllä minun jalat menee, mutta kun pää tietäisi mihin. Vähän niin kuin samalla periaatteella jäisin mielelläni tänne.
2. On, varmaan verrattuna maailmanlaajuisesti, mutta kyllähän täällä tämä ikääntyminen ja ikääntyneiden osuus huolettaa. Ja etenkin muistiasiat. Ja se että kaikkeen ei ulkopuoliset palvelut voi antaa sitä täyttä tukea. Omaishoito ja kotihoito rassaa sitä työikäistä, jolla ehkä on nuoriso kotona, oma työ ja sitten vanhukset peräjälkeen. Kuinka paljon siellä on voimavaraa. Ja kouluttaa jo tällaiseen. Kaikkea ei voi myydä kunnille tai jollekin järjestöille.

Veikko Guttorm (76)

1. Näen yhtenä etuna, että meillä on valtavan hyvä luonto ympärillä. Se näkyy itsessäni, kun ahdistaa, niin pääsee tuonne luonnon keskelle talvella ja mikä vuodenaika vain. Kaikki on hyvää: tuiskut, auringonpaisteet, vesisateet. Nämä kuuluu tähän luontoon. Se on hyvä etu.
2. On se selvää, että missä on enemmän ihmisiä, niin on vähemmän jaettavaa. Meitä täällä niin vähän, niin se täällä henkeä kohden laajempaa se toiminta mitä ikäihmiset saa vanhuspalveluissa. Tällä pystytään hoitamaan paremmin. Meillä on lähes 20 vuotta ollut oma hammaslääkäri. Se on melkoinen saavutus täällä mettäperällä. Saatiin terveyskeskus ja taitaa olla kaksi lääkäriä. Kunnan oma terveyskeskus ja lääkäri, se helpottaa.

Marketta Vuolab (76)

1. Kyllähän se on varmaan jokaisella ihmisellä itsensä näköinen. Pääasia on se, että ihmisellä on vara valita, millaisen vanhuuden hän haluaa. Minulla on omakohtainen kokemus työelämässä ollessa: minä jouduin montakin ihmistä saattamaan silloiseen vanhainkotiin. Kun tämä henkilö oli ollut siellä pari kuukautta, minä menin siellä käymään ja kysyin, että minkälaisen mekon olet tänään ajatellut laittaa päälle. Mitä haluat pukea päällesi? Hän suorastaan kumarsi ja sanoi, että kyllähän hoitaja tietää. Siitä lähtien olen ajatellut, että mikä tietäjä se hoitaja on toisen vaatteista. Yritin uudelleen kysyä, että kyllä sinä voit sanoa ja avasin kaapinoven, niin hän oli luovuttanut. Se minua rupesi vaivaamaan ja siksi lähdin vielä vanhemmalla iällä koulutukseen. Minä halusin siihen vastauksen, että miten se näin nopeasti käy tämä itsemääräämisoikeuden luovuttaminen.
2. 90-luvulla hoitoon tulleilla oli sellainen tunne, että se on niitten (hoitajien) talo. Ne määrää ja laatii koko systeemin. Kun tulin kunnanhallitukseen, niin päättäjillä ja kunnanhallituksen jäsenillä oli edelleen käsitys, että vanhukset ovat yksi sellainen ryhmä, joka on vain riesana, ylijäämä. Se oli minulle yllättävää. Olin 2013–2018 Eloisa ikä projektissa Samisosterin edustajana ja huomasimme, että samoja ongelmia on muuallakin.

Ikäsyrjintä on Suomessa laajaa ja syvälle pesiytynyttä

Suuri osa suomalaisista suhtautuu vanhuuteen myönteisesti ja katsoo, että se on osa normaalia elämää. Sen sijaan yhteiskunnan suhtautumista vanhuuteen pidetään kielteisenä ja ikäsyrjintää nähdään laajasti. Omakohtaisesti syrjintää olivat kokeneet sekä nuoret että vanhat. Syrjivimmiksi katsottiin poliitikot, sosiaali- ja terveyspalvelut sekä työmarkkinat.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuvat: **Ilkka Vuorinen**

Vanhustyön keskusliiton kansalaiskyselyn tuloksista nousevat esiin laaja ikäsyrjintä sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä vanhustyön kolhiintunut julkisuuskuva. Kyselystä ilmenee, että ikäsyrjintää kohdistuu nuoriin ja vanhoihin, miehiin ja naisiin.

– Monesti ikäsyrjintää on vaikea edes tunnistaa, sillä se voi ilmetä arkipäivän itsestäänselvyyksinä. Oletetaan esimerkiksi, että iäkäs henkilö kuulee ja ymmärtää asioita huonosti, jolloin automaattisesti yksinkertaistetaan puhetta tai puhutaan liian kovaa. Äärimmäisillään ikäsyrjintä voi tarkoittaa huonoa hoitoa ja jopa kaltoinkohtelua, kertoo professori emerita **Marja Vaarama**. Häneltä julkaistiin juuri Vanhustyön keskusliiton toimeksiannosta tehty raportti *Toiveena tavallinen, hyvä elämä – suomalaisten mielikuvat ja kokemukset vanhuudesta*.

Vaaraman raportti pohjautuu Vanhustyön keskusliiton kansalaiskyselyn tuloksiin. Kyselyssä kysyttiin ”Syrjitäänkö Suomessa iäkkäitä ihmisiä?” Miltei puolet vastasi ”kyllä”. Joka kolmas ei havainnut syrjintää, ja etenkin nuoret eivät aina osanneet ottaa asiaan kantaa. Koulutus ei erotellut vastaajia, mutta huonoksi elämänlaatunsa ja rahatilanteesta kokevat olivat taipuvaisempia näkemään ikäperusteista syrjintää yhteiskunnassa.

Omakohtaisesti oli ikänsä perusteella kokenut syrjintää 20–40 prosenttia ikäryhmästä riippuen. Eniten omakohtaista syrjintää olivat kokeneet 16–35-vuotiaat, ja vähiten yli 85-vuotiaat. Myös 56–65-vuotiaista noin joka kolmas oli joutunut ikänsä perusteella syrjityksi. Vähiten oli syrjitty yhteiskunnan kannalta ”ihanneikäisiä” 36–55-vuotiaita vastaajia.

Eniten syrjintää koetaan poliitikkojen taholta ja sote-palveluissa

Vastaajat nimesivät poliitikot eniten syrjiväksi tahoksi. Poliitikkojen jatkuvat puheet vanhuksista kestävyysvajeena koettiin loukkaavina. Koettiin myös, että poliitikot ovat vieraantuneet arjesta, eivätkä ymmärrä enää tavallisten ihmisten elämää.

– Poliitikoiden tulee lopettaa puhuminen julkisista palveluista kustannusrasitteena. Ne on nähtävä investointeina yhteiskunnan tärkeimpään pääomaan eli ihmisten koulutukseen, terveyteen ja hyvinvointiin, Vaarama sanoo.

"Monesti ikäsyrjintää on vaikea edes tunnistaa, sillä se voi ilmetä arkipäivän itsestäänselvyyksinä."

Sosiaalipalvelut, joista kyselylomakkeessa olivat esimerkkeinä kotihoito, asumispalvelut ja ateriapalvelut, koettiin toiseksi eniten syrjivinä. Suurimmalla osalla kyse oli palvelujen epäämisestä: henkilö ei saanut kotihoitoa tai taksiseteleitä, vaikka olisi tarvinnut.

Terveyspalvelut, joista kyselyssä oli annettu esimerkkinä lääkärin vastaanotto, koettiin kolmanneksi eniten syrjivänä tahona. Yli 85-vuotiaat, joilla yleensä muita useammin tarvetta lääkäripalveluihin, nostivat terveyspalvelut oman listansa kärkeen, mutta myös nuoret olivat kokeneet ikäsyrjintää terveyspalveluissa.

Lääkärin vastaanotolle ja tutkimuksiin pääsy koettiin vaikeaksi ja hitaaksi, kohtelua moitittiin, yhdenvertaisuus toteutui huonosti, lääkärien ja hoitajien vaihtuvuus ja kiire haittasivat osallisuutta hoitopäätöksiin ja tiedon kulkua. Asioita ei selitetty

kunnolla, eikä ollut aikaa kysyä. Palvelujen digitalisoituminen koettiin syrjivänä: omien asioiden hoitaminen ei onnistu, jos ei ole laitteita eikä osaamista niiden käyttöön.

Sekä nuorimmat että vanhimmat vastaajat olivat nostaneet listalleen myös liikennevälineet ja yksityiset toimijat kuten kaupat ja ravintolat. Yli 85-vuotiaiden listalla olivat myös tiedotusvälineet. Tiedotusvälineissä annetaan yksipuolista kuvaa vanhuudesta ja iäkkäistä ihmisistä, jolloin vanhuuden moninaisuus ja yksilöllisyys jäävät huomiotta. Tämä ylläpitää ja tukee kielteistä vanhuuskuvaa yhteiskunnassa.

Tiedotusvälineiden yksipuolinen vanhusasioiden käsittely ylläpitää kielteistä vanhuskuvaa.

Toiveena tavallinen, hyvä elämä

Kansalaiskyselyn vastaajat toivoivat hyvältä vanhuudelta turvallisuutta toimeentuloon, asumiseen ja asuinympäristöihin. He toivoivat kohtalaista terveyttä ja toimintakykyä, itsemääräämistä ja osallisuutta itseä koskeviin päätöksiin, hyviä suhteita perheeseen ja ystäviin sekä harrastuksia voimien ja oman kiinnostuksen mukaan. Matkustelu ja mökkeily, liikunta ja ulkoilu sekä mahdollisuus elinikäiseen oppimiseen mainittiin myös usein.

Vastaajat toivoivat, että saatavilla olisi kohtuuhintaisia harrastusmahdollisuuksia niin, että pienellä eläkkeelläkin voisi niihin osallistua tai käydä joskus vaikka elokuvissa tai teatterissa sekä riittäviä palveluja ja niissä hyvää kohtelua. He toivoivat psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin säilymistä ja pelkäsivät muistisairauksia sekä yksinäisyyttä. Heidän toiveenaan oli rauhallinen ja hyvä kuolema ilman kipuja ja monet kannattivat eutanasiaa.

Yhteiskunnan he toivoivat hyväksyvän vanhuuden normaalina elämänvaiheena ja että pitkää ikää pidettäisiin yhteiskunnallisena saavutuksena eikä taakkana. He haluavat elää onnellista ja rauhallista vanhuutta yhteiskunnan ja yhteisön täysivaltaisena jäsenenä ja mahdollisuuden kuulua joukkoon ilman pelkoja ja syrjintää. Lisäksi he toivoivat, että he voisivat olla tyytyväinen elettyyn elämäänsä. Vastauksissa ei haikailtu mitään ihmeellistä, vaan toivottiin tavallista hyvää elämää.

Ratkaisuja ikäasenteiden muuttamiseen

– Yhteiskunnan suhtautuminen iäkkäisiin ihmisiin näkyy siinä, miten heistä puhutaan, missä määrin he ovat osallisina yhteisessä hyvinvoinnissa ja yhteiskunnan avaintoiminnoissa sekä miten heidän tarpeensa otetaan huomioon päätöksenteossa ja palveluissa. Ratkaisevaa on myös se, miten yhdenvertaisesti heitä kohdellaan, Vaarama toteaa raportissaan

Vanhuusalan maineen parantaminen ja ikäasenteiden muuttaminen vaativat todella pitkäjänteistä toimintaa ja siihen tarvitaan niin päättäjiä, mediaa kuin kansalaisia.

– On hyvää ikäpolitiikkaa kehittää toimintoja, joissa eri sukupolvet kokoontuvat, tapaavat toisiaan sekä voivat keskustella ja harrastaa yhdessä. Hyvään vanhuuteen liitettiin toiveita turvallisesta toimeentulosta, asumisesta ja palveluista. Omaan vanhuuteen varautumista pidettiin tärkeänä, myös taloudellisesti. Vastaajat toivoivat, että yhteiskunta hyväksyisi vanhuuden normaalina elämänvaiheena ja pitäisi pitkää ikää taakan sijasta saavutuksen, Vaarama kertoo.

– Ratkaisevin tekijä suunnan muutoksessa ovat asenteet ja niiden takana olevat arvot – arvoissahan on yksinkertaisesti kyse siitä, mitä pidetään tärkeänä, Vanhustyön keskusliiton toiminnanjohtaja **Anni Lausvaara** toteaa.

Hyvän vanhuuden tehtävälista

Marja Vaarama kiteyttää eri kyselyjen ja tutkimusten pohjalta hyvän vanhuuden toiveet.

- Sopiva asunto ja monimuotoisia asumisratkaisuja. Kotona mieluiten, mutta jos kunto ei riitä niin mahdollisuus päästä palveluasuntoon.
- Riittävä eläke, jotta ei tarvitse kaikesta säästää ja voi harrastaa.
- Terveyspalvelut hyvin saatavilla, pääsee hoitoon ja tutkimuksiin tarvittaessa.
- Hoivapalveluja tarpeen mukaan ja tieto siitä, että palveluja on saatavilla.
- Itsemääräämisoikeus ja kuuleminen.
- Perhe ja ystävät ovat tärkeitä sekä harrastukset, jotta ei jäisi yksin.
- Lisää tietoa ja tukea, etenkin digiasioista.
- Yhteiskunta näkee myös vanhat ihmiset voimavarana.

Kansalaiskyselyn tulosten pohjalta Vanhustyön keskusliitto käynnisti kansanliikkeen Tehdään iästä numero. Kansanliikkeen tavoitteena on vahvistaa myönteisiä ikäasenteita yhteiskunnassamme ja poistaa ikäsyrjintää. Positiivisien ikääntymistä käsittelevien uutisten myötä myös vanhuusalan maine parantuu.

Medialta toivotaan positiivisten uutisoinnin lisääntymistä ja hyvien tapausten esille nostamista. Myös iäkkäitä esittävien valokuvien viestiä on hyvä miettiä. Suurin osa Suomen ikääntyneistä on kotona-asuvia ja hyvinvoivia.

– Jokainen meistä voi omalla asenteellaan ja tavalla puhua ikääntyneistä vaikuttaa siihen, miten vanhuuteen suhtaudutaan. Haluamme kutsua kaikki mukaan rakentamaan Suomesta ikääntymisen mallimaata, Lausvaara kehottaa. ♥

Tehdään iästä numero -kansanliike

Kansanliike Tehdään iästä numero haluaa vahvistaa myönteisiä ikäasenteita yhteiskunnassa, poistaa ikäsyrjintää ja edesauttaa Suomea tulemaan ikääntymisen mallimaaksi.

Kansanliikkeen tavoitteet:

- myönteiset ikäasenteet vahvistuvat yhteiskunnan eri osa-alueilla
- poliitikkojen ei koeta syrjivän ikääntyneitä ihmisiä
- ikääntymiseen liittyvä positiivinen uutisointi lisääntyy
- vanhuusalan ja vanhustyön veto- ja pitovoima parantuu

Tule mukaan kansanliikkeeseen!
Muutetaan ikäasenteita yhdessä!
Mene sivulle
vanheneminen.fi/tehdaan-iasta-numero
ja tilaa itsellesi kansanliikkeen uutiskirje.

#IästäNumero

Kansanedustajat vastasivat kansalaisten kysymyksiin ikääntymisestä

Vanhustyön keskusliiton teettämässä kansalaiskyselyssä poliitikot koettiin kaikkiin syrjivimmäksi tahoksi. Kysyimme suoraan kansanedustajilta itseltään heidän ajatuksiaan vanhuudesta ja iäkkäiden ihmisten kohtelusta.

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

Kansanliikkeen Tehdään iästä numero uutiskirjeen tilaajat saivat ehdottaa kysymyksiä, joita he haluavat esittää päättäjille. Ehdotuksista he äänestivät kolme kysymystä lähetettäväksi kansanedustajille. Seuraavat kolme kysymystä lähetettiin tammikuun alussa kansanedustajille:

1. **Miten toivot tulevasi kohdeltavaksi, kun olet vanha ja sairas?**
2. **Miten aiot /aiotte edistää ja tukea eläkeläisten työllistymistä?**
3. **Miten voitte varmistaa, että iäkkäät ihmiset eivät syrjäydy digitalisaati on myötä yhteiskunnassa?**

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 37 kansanedustajaa. Tekstiin on nostettu mukaan muutamia kommentteja, mutta kaikki vastaukset ovat luettavissa sivulla vanheneminen.fi.

Hyvä vanhuus

Kansanedustajien vastauksissa korostui arvokas ja turvallinen vanhuus sekä ihmisarvoa kunnioittava kohtelu ja hoito. Useimmat toivoivat myöhemmältä elämältään sosiaalisia kontakteja, virikkeitä ja kanssakäymistä läheisten kanssa sekä asumista omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.

”Saan olla kotona omaisten, ystävien ja kotihoidon tukemana niin kauan kuin koen sen turvalliseksi.”

Tiina Elo, Vihr.

Yhdenvertainen ja oikeudenmukainen kohtelu nousi esiin. Vanhoilla ihmisillä tulee olla samat oikeudet kuin muillakin ja heitä tulee kohdella tasavertaisina yhteiskunnan jäseninä ja heidän tahtoaan tulee kuulla ja kunnioittaa.

Yksilöllisyys ja yksilöllisten tarpeiden huomioiminen hoiva- ja terveyspalveluissa koettiin tärkeänä. Vanhankin halutaan elää oman näköistä elämää ja harrastaa samoja asioita kuin aikaisemmin.

”Saan elää ihan normaalia elämää ja tehdä mitä itse haluan”

Merja Mäkisalo-Ropponen, SDP

Kansanedustajat olivat hyvinkin samoilla linjoilla hyvästä vanhuudesta ja vanhustenhoidosta.

”Hyvään hoitoon kuuluu se, että on aikaa ihmiselle silloin, kun hän sitä tarvitsee.”
Sari Sarkomaa, Kok.

Ajatusmaailman ero tuli esille hoitohenkilökunnan kielitaidon osalta. Perussuomalaisten kansanedustajien vastauksissa mainittiin toive hoitajien suomen kielen taidosta.

Eläkeläisten työllistyminen

Kannustimena eläkeikäisten työssäkäyntiin voisivat toimia työelämän joustot kuten työn osa-aikaisuus tai määräaikaisuus, joustavat työajat ja toimenkuvat, koulutus, virkistys- ja kuntoutustoiminta. Esteitä eläkeläisten työssäkäynnille nähtiin nimenomaan työelämän rakenteissa, työnantajien asenteissa ja työkulttuurissa, joka ei ole riittävästi moninaisuuteen kannustavaa.

”Tarvitsemme ratkaisuja, jotka kohentavat eläkeläisten asemaa työnantajien silmissä, kuten tukimekanismeja, jotka mahdollistavat koulutuksen ja uudelleen kouluttautumisen.”
Eva Biaudet, RKP

Kansanedustajien vastauksissa yli puoluerajojen eniten mainituksi keinoksi lisätä eläkeikäisten työssäkäyntiä oli verotus. Useimmat kannattavat verotuksen helpottamista. Ratkaisuna nähtiin myös työtulovähennyksen käyttöönotto ja työnantajan maksujen vähentäminen.

Eläkkeellä työskentelyn pitää olla vapaaehtoista, eikä pakon sanelemaa esim. taloudellisista syistä. Osa vastaajista nosti myös esiin, että huomiota tulee kiinnittää siihen, että kohtuullinen eläke karttuu jo työikäisenä, jotta eläkepäivistään voi nauttia ilman palkkatyötä.

”Monet eläkeläiset ovat työkykyisiä ja ennen kaikkea -haluisia. Ylivoimaisesti suurin este työnteolle on taloudellinen. Verotus on niin korkeaa, että työn tekeminen eläkkeellä ei kannata.”
Riikka Purra, PS

Mainintoja saivat erilaiset kansainväliset mallit mm. Ruotsista ja Singaporesta. Ruotsissa eläkkeeltä töihin joko osa-aikaisesti tai kokonaan palaavien henkilöiden vuosittaisia tuloja verotetaan kevyemmin. Osittain tästä johtuen Ruotsissa iäkkäiden ihmisten työllisyysprosentti on huomattavasti Suomea korkeampi.

”Singaporen mallissa työntekijä voi halutessaan alimman eläkeiän saavuttamisen jälkeen neuvotella itselleen uuden määräaikaisen työsopimuksen kevyemmällä työkuormalla ja saisi eläkkeen palkkatulojen lisäksi.”
Sinuhe Wallinheimo, Kok.

Digipalvelut ja -osallisuus

Digitaalisten palvelun osalta kansanedustajien vastaukset olivat hyvinkin yhteneväisiä. Digitaalisten palvelujen käyttämiseen tulee järjestää opastusta ja tukea. Kaikissa palveluissa pitäisi olla myös mahdollisuus asiointiin kasvotusten tai puhelimella. Palvelujen saatavuus ei saa heikentyä digitalisaation myötä.

Kaikki iäkkäät eivät halua, eivät osaa tai kenties ovat menettäneet kykynsä käyttää digitaalisia palveluja. Osalla voi olla kyse taloudellisista seikoista; ei ole varaa ostaa kalliita laitteita.

”Ihmisellä ei ole ko. palvelujen ja niihin tunnistautumiseen vaadittavia melko uusia laitteita, hän ei osaa niitä käyttää, kädet/sormet eivät enää toimi riittävän näppärästi tai muu fyysiseen kuntoon/ sairauteen liittyvä syy.
Satu Hassi, Vihr.

EU-direktiivikin jo määrää, että kaikkien digitaalisten palvelujen tulee olla saavutettavia, helppokäyttöisiä ja käyttäjäystävällisiä. Iäkkäitä tulee kannustaa ja tukea digitaalisten palvelujen käytössä ja ottaa heidät mukaan palvelujen suunnitteluun.

Opastuksen ja tuen järjestämisessä vastuuta annettiin kunnille mm. seniorineuvolan muodossa ja kirjastoissa sekä vapaaehtois- ja järjestötoimijoille, jotka jo paljon tekevätkin töitä digiosallisuuden edistämiseksi. Peräänkuulutettiin myös nuoremman sukupolven vastuuta iäkkäiden digiosallisuuden tukemisessa. ♥

Lue kansanedustajien kaikki vastaukset **vanheneminen.fi**/tehdaan-iasta-numero

Lämmin kiitos kyselyyn vastaamisesta:

Hussein Al-Taee, SDP
Eva Biaudet, RKP
Tiina Elo, Vihr.
Eeva-Johanna Eloranta, SDP
Sari Essayah, KD
Tarja Filatov, SDP
Atte Harjanne, Vihr.
Harry Harkimo, Liik.
Satu Hassi, Vihr.
Eveliina Heinäluoma, SDP
Hanna Holopainen, Vihr.
Mari Holopainen, Vihr.
Saara Hyrkkö, Vihr.
Kaisa Juuso, PS
Arja Juvonen, PS
Toimi Kankaanniemi, PS
Kimmo Kiljunen, SDP
Marko Kilpi, Kok.
Pauli Kiuru, Kok.
Ari Koponen, PS
Merja Kyllönen, Vas.
Sheikki Laakso, PS
Aki Linden, SDP
Leena Meri, PS
Merja Mäkisalo-Ropponen, SDP
Veijo Niemi, PS
Jouni Ovaska, Kesk.
Sirpa Paatero, SDP
Sakari Puisto, PS
Riikka Purra, PS
Hanna Sarkkinen, Vas.
Sari Sarkomaa, Kok.
Tytti Tuppurainen, SDP
Ville Valkonen, Kok.
Sinuhe Wallinheimo, Kok.
Johannes Yrttiaho, Vas.
Ben Zyskowicz, Kok.

Millaista syrjintää olet kokenut – kansalaiset kertovat

Yhteiskunnassa on nähtävissä ikään perustuvaa syrjintää monella tasolla. Vanhustyön keskusliiton teettämän kyselyn avovastauksista on tähän poimittu otos vastaajien kokemasta syrjinnästä.

Sosiaali- ja terveyspalvelut

Ikään vedoten ei saa terveydentilan edellyttämiä palveluja, olen odottanut yli 1v tutkimukseen, jonka tulos vaikuttaa selviytymiseni edistämiseen kotona asumiseksi. Hoitotilanteissa kysytään kyllä, mutta vastausta ei noteerata. Koko järjestelmä toimii nurinkurisesti, terveyttä ei edistetä, sairauksia kallista hoitaa.

Lääkäreiltä, kun yhä muistuttavat että kun sitä ikääkin on. Niinkuin itse sitä ei tietäisi.

Terveyskeskuksen toiminnan olen kokenut syrjivänä. Onneksi on ollut varaa käydä yksityisellä puolella ja saanut sieltä avun.

Lääkärissä ei oteta asioita vakavasti vaikka kuinka yrittää saada itselleen apua. Terveyskeskuksissa lääkärille pääsy on todella vaikeaa ja kun pääsee lääkärille niin hän ei ota kantaa kuin ainoastaan siihen asiaan jonka vuoksi on mennyt. Ei voi samalla käynti kerralla ottaa selvää muista terveyteen liittyvistä asioista. Pitää varata uusi aika ensin hoitajalle joka päättää tarvitseeko lääkäriin edes mennä mikä on täysin väärin kun hoitajalla voi olla eri näkemys lääkärille pääsyn tarpeesta ja lääkärin vastaanotolle joutuu menemään sitten kun on vapaa aika. Siihen voi mennä useita päiviä ja joutuu maksaa hoitajalla käynnin ja lääkärin käynnin erikseen.

Verotus ja tulot

Esim. lääkekuluni ovat huomattavat, mutta silti verotus on rankempaa kuin työssä käyvillä, joilla ei juuri lääkekuluja ole. Miksi eläkkeiden verotus on pahentunut jo vuosikymmeniä. Sairastan myös sellaista sairautta, jonka vuoksi toista sairauttani ei hoideta asianmukaisesti. Oletan tämän johtuvan iästäni. Yksin en selviäisi arjesta, mutta apua tuskin saisin yhteiskunnalta. Onneksi minulla on melko terve mies. Suomessa vanhempien ikäryhmien hoito on todella surkeaa. Luvataan kyllä paljon, mutta todellisuudessa useimpia vanhoja ihmisiä kohdellaan todella huonosti. Kuka sitä apua saa, jos ei ole sukulaisia auttamassa ????? Itseäni todella pelottaa yksin jääminen.

Kehutaan että vanhus saa palveluja eri kohteista mutta kun niitä palveluita kysyy niin ei niitä saa kun sinulla on esimerkiksi oma asunto tai sinun terveytesi ei edellytä vielä palveluiden saamista. On hienoja esitteitä mistä voi kysellä mutta tulokset ovat toista luokkaa.

Eläkeläisenä verotukseni on kovempaa kuin työssä ollessa.

Työelämä

Ajatellaan, että en ole pätevä nuoren ikäni takia.

Jouduin työttömäksi 49-vuotiaana ja työkkärissä virkailija totesi että olen niin vanha ettei kannata enää uudelleenkouluttaa. Itse opiskelin vielä 2 ammattia.

Kävin työssä lähes 73-vuotiaaksi. Verotus nousi huimasti, eläke ei karttunut kuitenkaan enää 68v jälkeen. Työpaikalla väheksyttiin osaamista. Olin usein koulutetuin tässä paikassa työssä olevista.

Työhaastattelussa on joko liian nuori tai liian vanha.

Monilla työpaikoilla olen ollut vanhin/ yksi vanhimmista ja nuoremmat sitten kokevat olevansa parempia ja tehokkaampia ja sanovat sen suoraan. Vaikka ihan rakentavaa palautetta annan ja yritän neuvoa. Sitten ne työpaikat joissa itse ollen ollut nuorin/ nuoremmasta päästä niin vanhemmat pitää ihan kakarana ja eivät usko että osaisin tehdä jotain. Kavereita on monen ikäisiä mutta parisuhde asioissa nuoremmat ajattelevat usein vain ikää ja vanhemmat etsivät mua vielä nuorempia.

En missään vaiheessa uraani ole ollut niin sanotusti oikean ikäinen. Heti kun tytöttely päättyi, alkoi nenänvarttapitkin tapahtuva mummottelu, vaikka olen vasta 43-vuotias.

Asiointi

Välillistä isoäitini kautta, joka vaikutti vahvasti omaan elämääni, kun kaikessa oltiin avuksi ja tueksi ja mielellään oltiinkin, mutta kyllä ihmisen omaan vapauteen kuuluu, että hän pystyy helposti selvittämään omat asiansa, eikä niin että pankkiinkin piti varata aika netin kautta.

En koe että sanomisillani olisi painoarvoa koska en ole ”tuottava”.

Kaikki palvelut ovat nykyään digipalveluja, jo se on syrjintää.

Ei kuunnella kokemuksen ääntä ja osaamista. Ei osallistetaa iän perusteella. Digipalveluja ei kehitetä iäkkäille sopiviksi vaan ainoastaan nuorille. Iän perusteella: Et kuulu tähän joukkoon.

Puhelimessa usein asioidessa puhutaan kuin pienelle lapselle tai suorastaan huudetaan, olettaen että puhuja on melkein kuuro. joissakin myymälöissä ylenkatsotaan vanhuksen toivomuksia ja annetaan ymmärtää, ettei asiakas oikein taida olla ajan tasalla toiveinensa.

Yleiset haastattelut koskevat yleensä vain18-70-vuotiaat. Miksi ei tätä vanhempien mielipiteitä arvosteta?

Kaupassa ei oikein pidetä tasavertaisena muiden asiakkaiden kanssa.

Liikenteessä varsinkin nuoret naiset suhtautuvat hyvin aggressiiviisesti.

Henkilötodistuksen tarkastusta sekä teitittelemistä

Sosiaaliset tilanteet

Erilaisissa tilaisuuksissa ei edes haluta kuulla mielipidettä ja ohjataan sivulle näkymättömiin.

Ruuhkassa tönitään ja saatetaan sanoa rumasti.

Eläkeläiset menettävät arvostuksen jäädessään pois työelämästä.

Vanhemmat ihmiset eivät ota minua vakavasti, kun puhun kuinka rankkaa arki on, koska olen nuori nainen. Olen ollut vakavasti sairas parikymppisestä lähtien ja ollut välillä itsetuhoinen, mutta silti tämä vanhempi sukupolvi kuvittelee, että heillä vasta rankkaa onkin, vaikka omistavat työuran, saaneet elää täyttä elämää perheensä kanssa ja saaneet lapsenlapsia. Itse olen syrjäytynyt, joudun olemaan erossa perheestäni, ollut eläkkeellä kauemmin kuin työelämässä. Kaikesta tästä tuskasta huolimatta, teen asioita koko ajan perheen ja ylimääräisen rahan eteen, enkä valita siitä ja autan muita, jotka sitä tarvitsevat. Ja ei - Suomen sote ei hoida, jos ei jaksa sitä viimeisillä voimillaan vaatia. Vanhustenhoitoon erikoistuneena hoitajana tiedän, ettei suomen sote huolehdi vanhuksistakaan, mutta ongelma ei todellakaan rajoitu heihin.

Koska en ole ollut muiden ihmisten mielestä tarpeeksi vanha 18–20-vuotiaana ymmärtämään joitain asioita, minua ollaan vähätelty ja jätetty keskustelujen ulkopuolelle.

Miten syrjintä näkyy yhdenvertaisuusvaltuutetun työssä?

Alkuperä ja vammaisuus ovat syrjintäperusteet, joista kansalaiset ovat eniten yhteydessä yhdenvertaisuusvaltuutettuun. Ikään perustuva syrjintä näkyy etenkin työelämässä, mutta myös julkisissa palveluissa.

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

Yhdenvertaisuuslaki määrittää, että yhdenvertaisuusvaltuutetun tehtävänä on edistää yhdenvertaisuutta ja puuttua syrjintään. Laissa yhdenvertaisuusvaltuutetusta määritellään, mitä valtuutettu voi tehdä syrjintään puuttumiseksi ja yhdenvertaisuuden edistämiseksi. Yhdenvertaisuusvaltuutettu valvoo myös ulkomaalaisten oikeuksiin ja maasta poistamisen valvontaan liittyviä tehtäviä ja toimii kansallisena ihmiskaupparaportoijana sekä naisiin kohdistuvan väkivallan raportoijana.

– Yhdenvertaisuuslain valvonta työllistää eniten. Meille tulee yhteydenottoja vuodessa reilu 1500 syrjintää koskien, yhdenvertaisuusvaltuutettu **Kristina Stenman** kertoo. Hän on toiminut yhdenvertaisuusvaltuutetun viisivuotisessa pestissä elokuusta 2020 lähtien.

Kaikki yhdenvertaisuusvaltuutetun toimistoon saapuvat yhteydenotot käsitellään ja päätetään, lähdetäänkö tekemään laajempaa selvitystä. Yhteydenottoja tulee puhelimitse, sähköisiä kanavia pitkin ja myös kirjeellä.

– Osassa tapauksissa ei voida katsoa yhdenvertaisuuslaissa määritellyn syrjinnän täyttyvän ja niitä ei siksi lähdetä tarkemmin selvittämään, Stenman toteaa.

Asian selvittely alkaa usein lähettämällä vastapuolelle selvityspyyntö. Vastausaikaa annetaan yleensä joitakin viikkoja. Sen jälkeen pyydetään mahdollisia lisäselvityksiä.

Syrjintäasioissa on vastapuolen tehtävänä kertoa seikat, joilla syrjintäolettama voi kumoutua. Jos annetun selvitysten perusteella valtuutettu katsoo, että syrjintäolettama on kumoutunut, asian käsittely päättyy. Jos selvitys ei kumoa syrjintäolettamaa, valtuutettu voi tehdä perustellun kannanoton. Kannanotto ei ole oikeudellisesti sitova.

– Meidän kokemuksemme kuitenkin on, että syrjivä taho usein noudattaa suosituksiamme, Stenman kertoo.

Syrjinnän uhri on oikeutettu hyvitykseen. Yhdenvertaisuusvaltuutettu voi edistää sovintoa. Sovintoon liittyy suositus siitä, että syrjivä toiminta lopetetaan ja usein myös anteeksipyyntö syrjinnän uhrille. Hy-

Vanhusasiavaltuutettu etsii keinoja ikäsyrjinnän vähentämiseen

Vanhusasiavaltuutetun lakisääteisenä tehtävä on iäkkäiden oikeuksien ja aseman edistäminen. Vanhusasiavaltuutetun toiminnan päämääränä on se, että erilaisissa tilanteissa olevat iäkkäät ihmiset voivat toimia yhteiskunnassa yhdenvertaisina ja että heidän perus- ja ihmisoikeutensa toteutuvat käytännössä.

Ikäsyrjinnän kokemus tai epäily siitä yhdistää lähes kaikkia vanhusasiavaltuutetulle tulevia yhteydenottoja yksittäisiltä kansalaisilta. Näihin kokemuksiin linkittyy vahvasti rakenteellisen ikäsyrjinnän kysymykset eli se, että päätöksenteossa helposti käy niin, että iäkkäiden tarpeet ja toiveet jäävät vähemmälle huomiolle kuin muiden aikuisten. Lopputuloksena erityisesti kaikkein iäkkäimpien asema yhteiskunnassa jää helposti heikommaksi kuin muiden aikuisten.

Ikäsyrjintään puuttuminen vaatii monen tasoisia toimia. Olen esittänyt ikävaikutusten arviointia päätöksentekoon yhdeksi keinoksi vähentää rakenteellista ikäsyrjintää. Eduskunnassa käsiteltävänä oleva vammaispalvelulain uudistus sisältää ehdotuksen vammaispalveluiden eväämisestä niiltä vammaisilta henkilöiltä, jotka ovat vammautuneet iäkkäänä tai joiden vammautuminen voisi liittyä ikääntymiseen. Perustuslakivaliokunta kuitenkin päätyi siihen, että rajaus on poistettava jo kansainvälisen vammaisten ihmisten ihmisoikeussopimuksen perusteella. Vanhusasiavaltuutettu on nostanut tämän rajauksen ongelmallisuuden esiin monessa yhteydessä.

Ikäsyrjinnän purkamiseen vaaditaan monia toimia ja puhe- ja ajattelutapojen muutoksia. Työtä sen eteen on tehtävä joka päivä.

Päivi Topo
Vanhusasiavaltuutettu

vitys on yleensä rahallinen ja valtuutettu voi antaa suosituksen hyvityksen suuruudesta.

– Koko prosessiin voi mennä viikoista useampi kuukausi, joten meiltä ei saa ihan nopeasti kannanottoa, Stenman sanoo.

Henkilöllä on vielä oikeus viedä asia yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolautakuntaan. Lautakunta tekee sitovan päätöksen, josta on valitusoikeus hallinto-oikeuteen.

Yhdenvertaisuuden edistäminen

Yhdenvertaisuuden edistäminen on valtuutetun tärkeimpiä tehtäviä. Sitä edistetään mm. järjestämällä koulutuksia, osallistumalla seminaareihin, aktiivisella viestinnällä sekä antamalla lausuntoja.

– Pyrimme edistämään, että viranomaiset, kaikki koulutuksen järjestäjät ja työnantajat tekisivät yhdenvertaisuussuunnitelman, jossa huomioidaan kaikki syrjintäperusteet, Stenman toivoo.

Lain nojalla valtuutettu antaa vuosikertomuksen hallitukselle ja joka neljäs vuosi eduskuntakertomuksen eduskunnalle. Niissä käydään läpi trendejä ja ongelmia, mutta myös yhdenvertaisuuden osalta tapahtuneita positiivisia muutoksia.

– Alkuperä ja vammaisuus ovat syrjintäperusteita, joiden perusteella ollaan meihin eniten yhteydessä, Stenman toteaa.

Miten ikäsyrjintä näkyy

- Kyllä ikä näkyy meillä yhteydenotoissa. Se näkyy niin julkisissa palveluissa kuin työelämässä, johon liittyviä yhteydenottoja tulee reilut kaksisataa vuodessa, Stenman kertoo.

Yhdenvertaisuusvaltuutetulla ei ole toimivaltaa tutkia työelämässä tapahtuvaa syrjintää, mutta tämä muuttuu 1.6.2023, kun yhdenvertaisuuslain muutokset tulevat voimaan.

Syrjintä rekrytoinnissa näyttää erilaisten kyselyjen perusteella olevan yleistä.

Välitöntä syrjintää on, jos esimerkiksi rekrytointi-ilmoituksessa haetaan tietyn ikäistä henkilöä.

Välillistä syrjintää on esimerkiksi palvelujen digitalisointi, jossa edellytetään, että asiakkaalla pitää olla älypuhelin palvelun käyttämiseksi. Palveluja pitää olla mahdollisuus saada myös muulla tavoin kuin digitaalisesti. Palvelujen monikanavaisuus ja mahdollisuus henkilökohtaiseen palveluun on turvattava.

Yhteiskunnan moninaisuus

Moninaisuus ja sen johtaminen ovat tärkeitä työelämässä. Miten työpaikoilla näkyvät eri sukupolvet, etniset taustat, seksuaalivähemmistöt ja vammaiset henkilöt? Miten he mahtuvat meidän käsitykseemme siitä, mitä työelämä on?

– Moninaisuus tulee huomioida kaikilla yhteiskunnan aloilla, niin työelämässä, palveluissa kuin hyvinvointialueilla. Ei voi olla niin, että vain vanhusneuvostot käsittelevät ikääntyneiden ihmisten asioita. Ikääntyneet pitää huomioida myös esimerkiksi mielenterveysasioissa, päihdeasioissa tai vammaispalveluissa. Täytyy myös kiinnittää huomiota siihen, miten palveluasumisessa voidaan huomioida esim. seksuaalivähemmistöt, että siellä on turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, Stenman muistuttaa. ♥

Yhdenvertaisuuslain syrjintäperusteet

Yhdenvertaisuuslaissa kiellettyjä syrjintäperusteita ovat ikä, alkuperä, kansalaisuus, kieli, uskonto, vakaumus, mielipide, poliittinen toiminta, ammattiyhdistystoiminta, perhesuhteet, terveydentila, vammaisuus, seksuaalinen suuntautuminen ja muu henkilöön liittyvä syy. Sukupuoleen, sukupuoli-identiteettiin tai sukupuolen ilmaisuun liittyvää syrjintää käsittelee tasa-arvovaltuutettu.

Senioreiden oma vuoro madaltaa osallistumisen kynnystä

Sipoossa on panostettu iäkkäiden ihmisten liikuntaneuvontaan ja -tarjontaan. Iäkkäiden omat senioritunnit madaltavat kynnystä lähteä mukaan kuntosaliharjoitteluun.

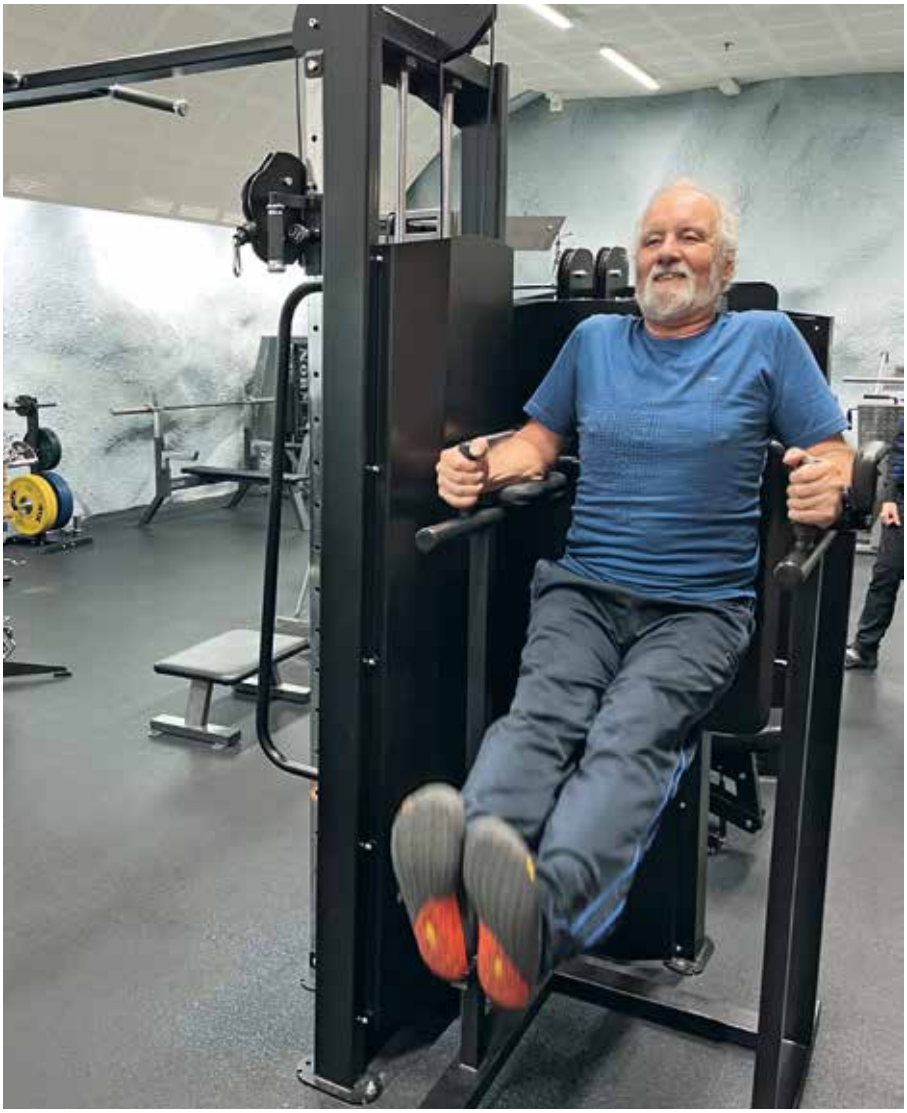
Teksti ja kuvat: **Merja Lankinen**

Tiina Forssell on toiminut liikuntakoordinaattorina Sipoon liikuntapalveluissa vuodesta 2003. Hänen toimenkuvansa on laaja ja vaihtelee vuodenajan mukaan. Vastuualueenaan hänellä ovat aikuiset ja seniorit. Työhön kuuluu liikuntaneuvontaa, liikuntaryhmien vetämistä, avustushakemuksia, kaikkien aikuisten ja senioreiden liikuntaryhmin koordinointi, erilaisia tempauksia sekä salivuorohakemukset ja -jaot.

Liikuntaneuvonta on aikuisille suunnattu palvelu, jota tehdään yhteistyössä sotepuolen kanssa. Liikuntaneuvonnalla autetaan ihmisiä löytämään liikunnallisemman elämäntavan.

– Liikuntaneuvontaan voi tulla omatoimiseksti ottamalla suoraan minuun yhteyttä, mutta suurin osa tulee terveydenhoitajien tai lääkäreiden kautta. Neuvonta voi olla kertakäyntikin, jos vain haluaa tietää mitä ryhmiä on, mutta tavallisesti liikuntaneuvonta kestää vuoden, Forssell kertoo.

Seniorien vesijumppa on suosittua. Sitä järjestetään fysioterapia-altaassa sekä kunnan vuokraamassa altaassa Söderkullassa, sillä Sipoossa ei ole omaa uimahallia. Monitoimihallilla järjestetään myös liikuntaryhmiä; seniorijumppaa ja kehonhallinta- ja tasapainoryhmiä.



Sali varattu senioreille kaksi kertaa viikossa

Tiistaisin ja torstaisin klo 8.30–11.00 monitoimihallin kuntosali on varattu ainoastaan senioreille. Asiakkaat pystyvät ostamaan seniorisalille kymmenen kerran kortin, joka maksaa kymmenen euroa.

– Olemme pyrkineet siihen, että hinta ei ole este osallistumiselle, Forssell toteaa.

Seniorisali toimintaa on ollut syksystä 2019 lähtien. Ennen sitä eläkeläisyhdistyksillä, sekä suomenkielisellä että ruotsinkielisellä, oli omat vakiovuoronsa.

– Mietimme, miten voisimme parantaa toimintaa ja mahdollistaa treenaaminen kaksi kertaa viikossa ja myös heille, jotka eivät kuulu mihinkään yhdistykseen, Forssell sanoo.

Seniorisali-toiminta aloitettiin juuri ennen koronaa ja saatiin se hyvin pyörimään. Suurimman osan korona-ajasta monitoimihalli oli kuitenkin kokonaan suljettuna.

– Pikkuhiljaa alkavat asiakkaat palata. Vielä tuossa alkusyksyllä näytti, että mahdetaanko päästä koronaa edeltäviin luke-

miin. Syksy oli toki aika lämmin ja moni liikkui ulkona. Mitä enemmän ollaan tultu talvea kohti, niin väkimäärä on alkanut lisääntymään salilla, Forssell iloitsee.

Itsenäisesti ja ohjatusti

Pääsääntöisesti seniorisalin kävijät käyttävät laitteita itsenäisesti aiempien ohjeistusten ja vinkkien mukaisesti sekä myös toisiaan neuvoen. Osalla saattaa olla oma liikuntaneuvonnasta saatu treeniohjelmansa. Kerran kuukaudessa seniorisalilla on ohjattu vuoro.

– Silloin kannattaa uusien tulokkaiden tulla paikalle, Forssell ohjeistaa.

Seniorivuoroissa on kävijöitä 30–40 henkilöä yhden vuoron aikana. Saliin mahtuu noin kymmenen henkilöä kerrallaan ja ajoittain suosittuihin laitteisiin saattaa muodostua pientä jonoa.

– Yhden vuoron aikana kävijöitä saattaa olla jopa yli neljäkymmentä. Se on tosi paljon. Kerrallaan henkilö viettää salilla aikaa tunti – puolitoista. Vanhempi ihminen ei jaksa enempää. Toisaalta, jos siellä on paljon porukkaa, niin kyllä he tuolla parikin tuntia viipyvät ja höpöttävät. Onhan se sosiaalinen tilaisuus samalla, liikuntapaikanhoitaja **Staffan Ahlberg** kuvailee.

Jos vuoroaan joutuu odottamaan, löytyy salin ulkopuolelta ns. lämmittelyalue, jossa on mm. juoksumattoja ja kuntopyöriä.

Yksi seniorisalin kävijöistä yhdessä vaimonsa kanssa on **Kjell Grönqvist**.

– Vaimo sai määräyksen käydä salilla ja olen käynyt täällä hänen seuranaan. Käymme tiistaisin vesijumpassa Porvoossa ja torstaisin täällä salilla. Talvella hiihdämme ja kesällä pyöräilemme. Harrastamme monipuolisesti liikuntaa, Grönqvist kertoo.

Seniorisalin ajankohtaa aamulla ei ole pidetty ongelmallisena.

– Aikaa on kuitenkin klo 11 saakka, joten hekin, jotka eivät ole aamuihmisiä ennättävät paikalle. Muutenkin esimerkiksi meidän vesijumpparyhmiin on eniten tulijoita juuri aamuisin. Moni kokee, että se on sitten pois alta ja voi loppupäivän keskittyä muuhun, Forssell kertoo.

Isoja päälihasryhmiä kannattaa harjoittaa

Kuntosali on suhteellisen pieni, mutta laitteita on siihen nähden aika paljon ja monipuolisesti.

– Kun on kyse iäkkäimmistä ihmisistä, niin on tärkeää toimintakyvyn kannalta vahvistaa alaraajoja, että pystyy suoriutumaan päivän askareista, nousemaan tuolista ja liikkumaan turvallisesti paikasta toiseen, Forssell sanoo.

– Minä teen kaikissa vähän, että saa kaikenlaisia lihaksia harjoitettua, että pysyy notkeana. Alkaa jo olla lähes seitsemänkymppinen, niin täytyy pitää itsestään huolta, Grönqvist kuvailee omia harjoitteitaan.

Forssell suosittelee iäkkäille jalkaprässiä, polvenojennus- ja koukistuslaitetta sekä lonkanloitonnus- ja lähennyslaitetta. Keskivartalon lihaksia (vatsa, selkä) kannattaa myös harjoittaa.

– On tärkeää, että harjoittelu on säännöllistä ja nousujohteista. Pari kertaa viikossa on ihan hyvä, Forssell rohkaisee.

Toimintakyvyn kannalta on tärkeää, että pystyy kantamaan kauppakassin kotiin, joten ylävartaloa kannattaa myös treenata ja panostaa lihasvoiman lisäämiseen ja ylläpitämiseen. Tasapainoharjoitusta ei myöskään tule unohtaa.

– Moni onkin sanonut, että kynnys osallistumiseen on matalampi, kun paikalla on vain muita senioreita. Jos paikalla ei ole ohjaajaa, niin hallin henkilökuntakin opastaa alkuun, Forssell vinkkaa. ♥

Kevään kirjavinkit

Vanhustyö-lehden toimitus valitsi lukujonossa.fi sivuilla olevasta listasta mielenkiintoisia kirjoja luettavaksi kevättä odotellessa. Kirjavinkeissä on vahvasti mukana naisnäkökulma.

Clara Törnvall:
Naisia autismin kirjolla, Atena 2023
"Clara Törnvall sai 42-vuotiaana autismidiagnoosin, ja moni asia hänen elämässään sai selityksen: sosiaalisten suhteiden vaikeus, täydellinen uppoutuminen ajatuksiin, näläntunteen puuttuminen. Arvostelumenestys yhdistää kirjailijan oman tarinan ja uusimman tutkimuksen. Samalla piirtyy kuva naisista yhteiskunnassa ennen ja nyt: miksi naisten autismia ei ole ymmärretty, ja mitä autismin kirjolla oleminen nykyään merkitsee?"

Satu Jaatinen:
Puoli valtakuntaa, Docendo 2023
"Ulkopoliittiset siirrot kuljettivat vuosisatojen ajan nuoria naisia vieraisiin hoveihin. Siellä heiltä odotettiin nöyrää luonnetta, suuria myötäjäisiä ja tervettä kehoa. Jos kuninkaallinen liitto ei toiminut, saattoi edessä olla karkotus luostariin tai matka mestauslavalle. Mutta jos hallitsijan puoliso pelasi korttinsa oikein, hän saattoi nousta koko valtakunnan johtajaksi. Kirjassa tutustutaan Euroopan historiaan kuningatarten ja kruununprinsessojen kautta."

Michelle Obama:
Valo meissä kaikissa, Otava 2023
"Michelle Obama tarjoaa lukijoille väkeviä tarinoita ja oivaltavia pohdintoja. Hän ammentaa kokemuksistaan äitinä, tyttärenä, puolisona, ystävänä ja Yhdysvaltojen ensimmäisenä naisena. Kertomukset sisältävät käytännön viisautta ja oppeja siitä, miten säilyttää tasapaino ja toiveikkuus epävarmoina aikoina."

Jenni Haukio:
Sinun tähtesi täällä – Vuodet tasavallan presidentin puolisona, WSOY 2023
"Jenni Haukio on kokenut Suomen palvelemisen ja asemansa tasavallan presidentin puolisona etuoikeutena ja kunniatehtävänä. Sinun tähtesi täällä kertoo siitä näkyvästä ja näkymättömästä työstä, jota Haukio on isänmaan hyväksi tehnyt jo kymmenen vuoden ajan."

Lähde: **lukujonossa.fi**

Ruokaa kotiin nopeasti ja kätevästi

Usean K-Marketin palvelutarjontaan kuuluu ruokaostosten tilaaminen kätevästi verkosta ja niiden nopea toimittaminen kotiin. Tilaukset ja toimitukset hoituvat älypuhelimella Woltin sovelluksen kautta.

– Iäkkäiden ihmisten kannattaa rohkaistua tilaamaan ruokaostokset suoraan kotiin palvelun kautta tai vaihtoehtoisesti iäkkään ihmisen läheiset voivat tehdä tilauksen iäkkään henkilön puolesta, kertoo kauppias **Pauliina Myllynen** K-market Hakaniemestä.

K-Market löytyy Wolt-sovelluksesta jo yli 40 paikkakunnalla. Tilattavissa jopa 5000 tuotetta pikatoimituksella.

– Tilaukset toimitetaan jopa puolessa tunnissa, Myllynen kertoo.

Woltin sovellus löytyy puhelimen sovelluskaupasta (App Store tai Google Play). Ostokset voi tilata pikatoimituksella myös Woltin verkkosivuilla. Kotiinkuljetuksen hinta määräytyy etäisyyden mukaan - Woltin sovelluksesta voi valita helposti lähimmän K-Marketin, josta tilata.

– Meille voi myös soittaa puhelimitse ja tehdä tilauksen sitä kautta, kauppias Myllynen kertoo.

Eduskuntavaaleista selkokielellä

OIKEUSMINISTERIÖN Vaalit.fi sivuilta löytyy tietoa tulevista eduskuntavaaleista selkokielellä, viittomakielellä sekä useilla vierailla kielillä.

Tutustu materiaaleihin sivulla:
vaalit.fi/tietoa-eduskuntavaaleista-eri-kielilla

5 megatrendiä

1 Luonnon kantokyky murenee: Kaiken keskiössä on ekologinen kestävyyskriisi ja luonnon kantokyvyn mureneminen. Meidän tulee satsata yhteiskunnan ja arjen ekologiseen jälleenrakennukseen.

2 Hyvinvoinnin haasteet kasvavat: Ihmisten toiminta kuormittaa elollista ja elotonta luontoa yli kantokyvyn rajojen ja vaarantaa siten koko taloutemme ja hyvinvointimme pohjan.

3 Demokratian kamppailu kovenee: Demokratiaa haastetaan niin ulkoa kuin sisältä. Voimme vahvistaa demokratiaa lisäämällä osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia.

4 Kilpailu digivallasta kiihtyy: Digimaailmanpelisäännöistä, uuden teknologian vaatimista resursseista ja yleisemmin teknologian kehityssuunnista käydään kiistelyä.

5 Talouden perusta rakoilee: Voimme uudistaa taloutta muutosvoimaisemmaksi noudattaen kestävän ja vastuullisen kehityksen periaatteita.

Lähde: Sitra

iAreena – Onko työelämässä houkuttelevuutta ikääntyville?

IAREENASSA 3.2. pohdittiin, ovatko seniorit työelämässä taakka vai voimavara. Tilaisuudessa julkaistiin tuloksia tutkimuksesta, jossa selvitettiin motiiveja ja syitä jatkaa työntekoa myös eläkevuosina. Tapahtuman järjesti Ilmarinen yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa.

Tutustu seminaarin antiin Ilmarisen verkkosivuilla **ilmarinen.fi**.

Gerontologia kongressin tärpit

Tampereella 8.–10.2.2023 järjestettävän Gerontologia 2023 kongressin teemana on Ikääntymisen uusi aika, joka viittaa sekä väestön vanhenemiseen että vanhuuden toimintakyvyn muutoksiin. Kongressissa käsitellään vanhenemisen ilmiöitä ja ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn, aktiivisuuden, hyvinvoinnin, hoidon, tuen ja palveluiden haasteita ja mahdollisuuksia. Kongressin pääpuhujina ovat muun muassa **Tom Kirkwood**, **Amanda Grenier**, **Teppo Kröger**, **Anu Siren** ja **Esa Jämsen**.

Tapahtuma on perinteisesti joka kolmas vuosi järjestettävä monialainen kongressi, joka kokoaa yhteen laajasti kaikki iäkkäiden parissa toimivat asiantuntijat.

Tutustu ohjelmaan sivulla events.tuni.fi/gerontologia2023

Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

JÄSENILLE: IkäAreena - osaamisverkoston tapahtumat

TAMMIKUU

17.1.2023 klo 13.00-13:45	KOLMEN VARTIN KAHVIT Vinkkejä positiiviseen viestintään	Johtajille, esihenkilöille ja asiantuntijoille	Teams
26.1.2023 klo 13.00-13:30	TYÖKALUJA OPISKELIJAOHJAUKSEEN 1/2 Kainuun ammattiopisto Innostu vanhustyöstä -hanke	Johtajille, esihenkilöille ja asiantuntijoille	Teams

HELMIKUU

2.2.2023 klo 13.00-13.30	TYÖKALUJA OPISKELIJAOHJAUKSEEN 2/2 Kainuun ammattiopisto Innostu vanhustyöstä -hanke	Johtajille, esihenkilöille ja asiantuntijoille	Teams
7.2.2023 klo 13.00-14.00	LAKIKLINIKKA Ajankohtaisia lakiasioita	Johtajille, esihenkilöille ja asiantuntijoille	Teams

MAALISKUU

14.3.2023 klo 13.00-14.00	LAKIKLINIKKA Ajankohtaisia lakiasioita	Johtajille, esihenkilöille ja asiantuntijoille	Teams
23-24.3.2023	JOHDON TAPAAMINEN Ajankohtaista viestinnästä ja työhyvinvoinnista	Johtajille	Ilmoitetaan myöhemmin

HUHTIKUU

18.4.2023 klo 13.00-13.45	KOLMEN VARTIN KAHVIT Yhteisöllisen työvuorosuunnittelun merkitys työhyvinvointiin	Johtajille, esihenkilöille ja asiantuntijoille	Teams

TOUKOKUU

11-12.5.2023	JÄSENTAPAAMINEN OULU	Johtajille, esihenkilöille ja asiantuntijoille	OULU
16.5.2023 klo 13.00-14.15	KOULUTUKSIA JA YHDESSÄ KEHITTÄMISTÄ Green Care, Vihreä Veräjä	Johtajille, esihenkilöille ja asiantuntijoille	Teams

KESÄKUU

15.6.2023	TULEVAISUUSFOORUMI	Johtajille, esihenkilöille ja asiantuntijoille	HELSINKI
20.6.2023 klo 13.00-14.00	LAKIKLINIKKA Ajankohtaisia lakiasioita	Johtajille, esihenkilöille ja asiantuntijoille	Teams

Vanhustyö

SENIORARBETE

Lukijakysely

Osallistu Vanhustyö-lehden kehittämiseeen ja vastaa oheiseen kyselyyn.
Kyselyyn voi myös osallistua sähköisesti osoitteessa **vtkl.fi/lukijakysely**

Vastaajien ja yhteystietonsa viimeistään 13.3.2023 jättäneiden kesken arvotaan kolme LUONTO-kuvakorttipakkaa

Taita tästä

Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vastaanottaja maksaa postimaksun

Vanhustyön keskusliitto
Vastauslähetys 801

Tunnus 5007758

00003 VASTAUSLÄHETYS

Taita tästä

Irrota kysely lehdestä ja postita se meille!

Nido tai teippaa tästä

Vanhustyö-lehden lukijakysely 2023
Osallistu lehden kehittämiseen

Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

1. Miten hyvin tunnet Vanhustyö-lehden

- ○ Erittäin hyvin
- ○ Melko hyvin
- ○ En kovin hyvin
- ○ En lainkaan

2. Kuinka tarkkaan yleensä luet Vanhustyö-lehden?

- ○ Luen kaikki tekstit
- ○ Luen itseäni kiinnostavat artikkelit
- ○ Silmäilen lehden läpi
- ○ En lue lehteä

3. Kuinka monta artikkelia luit viimeisimmästä lehdestä?

- ○ Luin kaikki artikkelit.
- ○ Luin melkein kaikki artikkelit.
- ○ Luin puolet tai vähemmän.
- ○ En lukenut lainkaan.

5. Hyödynnätkö tai käytätkö Vanhustyö-lehteä työssäsi

- ○ Kyllä
- ○ En

7. Mitkä seuraavista ominaisuuksista kuvaavat parhaiten Vanhustyö-lehteä?

	erittäin hyvin	melko hyvin	ei kovin hyvin	ei lainkaan	en osaa sanoa	Lisätiedot
Hyödyllinen	○	○	○	○	○	
Asiantunteva	○	○	○	○	○	
Kiinnostava sisältö	○	○	○	○	○	
Luotettava sisältö	○	○	○	○	○	
Monipuolinen	○	○	○	○	○	
Antaa tarpeellista tietoa	○	○	○	○	○	
Helppo lukea	○	○	○	○	○	
Ajan hermolla	○	○	○	○	○	

8. Anna yleisarvosana Vanhustyö-lehdelle

5	4	3	2	1
○	○	○	○	○

5 = erittäin hyvä, 1 = huono

9. Mitä aiheita Vanhustyö-lehdessä pitäisi käsitellä enemmän?

10. Miten kehittäisit Vanhustyö-lehteä ja sen sisältöä?

11. Missä muodossa haluaisit lukea Vanhustyö-lehteä mieluite

- ○ Paperisena
- ○ Sähköisesti selattavana pdf-tiedostona
- ○ Sähköisesti e-lehtenä
- ○ Yksittäisinä artikkeleina verkkosivuilla

12. Palautetta lehden toimitukselle.

Vastaajan tiedot

Voit vastata nimettömänä, mutta jättämällä yhteystietosi osallistut LUONTO-kuvakorttien arvontaan. Yhteystietoja käytetään vain lukijakyselyn arvontaan.

13. Vastaajan sukupuoli

- ○ Nainen
- ○ Mies
- ○ Muu
- ○ En halua määritellä

14. Vastaajan ikä

- ○ alle 24 vuotta
- ○ 25-44
- ○ 45-64
- ○ 65-74
- ○ 75-84
- ○ yli 85 vuotta

15. Asuinpaikka

- ○ Etelä-Suomi
- ○ Länsi-Suomi
- ○ Keski-Suomi
- ○ Itä-Suomi
- ○ Pohjois-Suomi
- ○ Muu

16. Toimiala

- ○ Julkinen sektori (kunta/hyvinvointialue/valtio)
- ○ Yksityinen sektori (yritys/ammatinharjoittaja)
- ○ Kolmas sektori (järjestö/liitto)
- ○ Eläkeläinen
- ○ Muu

17. Haluan osallistua arvontaan.

Nimi _____

Matkapuhelin _____

Sähköposti _____

Kuva: Ilkka Vuorinen

Muistisairaan oma ääni

Oman kodin tutut äänet, esineet ja muistot, kukapa meistä näistä haluaisi luopua. Geriatrian erikoislääkäri **Harjulehto** kirjoittaa Helsingin Sanomissa että, ”Kun kaikki mahdolliset apukeinot ja toisaalta rajoittimet ovat käytössä, eikä ihminen enää pärjää kotonaan, häneltä ei voida valitettavasti kysyä omaa toivetta kotona asumisesta”.

Muistisairauden edetessä niin itse sairastunut kuin koko perhe kohtaavat suuria muutoksia ja luopumista. He käyvät läpi suuren tunteiden ja reaktioiden skaalan. Läheisten reaktiot tilanteeseen vaikuttavat aina myös sairastuneeseen. Paitsi itse sairastunut vanhus, myös koko lähipiiri tarvitsisi avointa ja oikea-aikaista tietoa sairauden eri vaiheiden tuomista muutoksista sekä tukea niiden aiheuttamaan tunnekriisiin. Sairastuneella ja muulla lähipiirillä tulisikin olla mahdollisuus apuun ja tukeen sairauden ensimmäisistä oireista sen loppuun asti.

Muutokset tunteiden ilmaisussa ja reaktioiden osoittamisessa johtuvat aivomuutoksista, mutta niihin voidaan vaikuttaa sillä, miten sairastunut ihminen kohdataan ja kuinka häntä kohdellaan. Moni ”käytösoireeksi” tulkittu suuttumuksen tai turhautumisen ilmaisu voidaan ennakoida ja jopa estää, kun sairastuneen toiveita kuullaan herkällä korvalla ja hänen tarpeisiinsa vastataan.

Gerontologia-lehden julkaisussa (2/2022) sosiologian professori **Lars Tornstram** toteaakin Gerotranssendenssi-teoriaan viitaten että, yksilön tulee voida vaikuttaa ikääntyneenäkin elämäänsä ja määrätä itse, miten jäljellä olevan aikansa käyttää. ♥

Elisa Muurainen
Vanhustyön erikoisammattitutkinnon opiskelija, Stadin ammattioppilaitos

Kuntoutumisen polulta lisää merkityksellisiä elinvuosia

Kotihoidossa ikääntyvän asiakkaan yksilöllistä kuntoutustarpeen tunnistamista tuetaan säännöllisillä RAI toimintakyvyn arvioinneilla. Toimintakykyarviointi helpottaa säännöllistä keskustelua arjen toiveista. Asiakkaan näkökulma on tärkeä lähtökohta toimenpiteitä suunniteltaessa.

Teksti: **Pauliina Tammi** ja **Ritva Laaksonen-Heikkilä** – Kuva: **Shutterstock**

Itselle mieluisten asioiden tekeminen on tärkeää erityisesti, kun kohdataan vastoinkäymisiä elämässä. Mielekkäillä toiminnoilla ylläpidetään arjen rutiineja ja hyödynnetään elämänvarrella opittuja selviytymistaitoja. Arjen toiminnoilla ja niihin osallistumalla tullaan näkyväksi. Toiminta mahdollistaa arvokkaan palautteen saamisen. Ympärillä olevien ihmisten kannustus ja toiminnasta kehoon välittyvä palaute tu-

kee ikäihmisen käsitystä taitojensa riittävyydestä ja elämänhallinnasta.

Kuntoutustarpeen tunnistaminen

Ikääntyneen elämässä voi tapahtua yllättäviä muutoksia. Myös sellaisia, jotka vaikuttavat merkittävästi mahdollisuuksiin osallistua itselle merkityksellisiin toimintoihin. Toisinaan muutokset syntyvät hiljalleen. Muutoksiin tarttuminen avaa mahdollisuuden tukea kehon ja mielen hyvinvointia ja lisätä merkityksellisiä ja laadukkaita elinvuosia. Tätä kutsutaan kuntoutumisen poluksi, jonka tarpeen tunnistamista työstettiin uudesta näkökulmasta Jyväskylän kaupungin ja Turun Ammattikorkeakoulun yhteisessä YAMK kehittämisprojektissa vuonna 2022

Arviointitieto hyötykäyttöön

Kehittämisprojektissa tarkasteltiin kuntoutumisen tarvetta yli 65-vuotiaiden säännöllisen kotihoidon asiakkaiden kokemana. Jyväskylän kaupungin kotihoidossa asiakkaiden kanssa toteutetaan säännöllisesti toimintakyvyn ja palvelutarpeiden arviointia käyttäen InterRAI Home Care (HC) arviointivälinettä. Toimintakyvyn ja palvelutarpeiden arvioiminen yhdessä asiakkaan kanssa on tärkeää, sillä ikääntyneen elämäntilanteen ja toimintakyvyn arvioiminen säännöllisin välein tuottaa paljon hyvää tietoa. RAI arviointitietoa on ollut saatavilla jo pidempään, mutta sen hyödyntämisessä osana kuntoutuspolkua ollaan edelleen alkumetreillä. Kehittämisprojektissa etsittiin ratkaisua, miten arviointitietoa voidaan käyttää asiakkaan kuntoutumisen tarpeen tunnistamiseen. Samalla tuotettiin ohjeistus Jyväskylän kaupungin fysio- ja toimintaterapeuttien yksilöllisen ja asiakaslähtöisen työskentelyn tueksi.

Yhdenmukaisen kohtaamisen työväline

RAI arviointiväline saattaa näyttäytyä ensi silmäyksellä numeroita täynnä vilisevältä kokonaisuudelta. Parhaimmillaan asiakkaan kanssa arvioinnin toteuttaminen on kuitenkin kohtaamista, jolloin ikääntynyt pääsee sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa puntaroimaan elämäntilannettaan, omia vahvuuksiaan ja arjen solmukohtia. Ammattilainen voi toimia peilinä ja vahvistaa ikääntyneen omaa ääntä.

Arviointihetki on ikääntyneen toimintakyvyn säännöllistä kartoittamista ja mahdollisuutta havainnoida yhdessä arjessa tapahtuneita pieniäkin muutoksia. Tässä keskustelussa asiakkaan ja hänen lähipiirinsä osallisuus on merkittävää.

Asiakaslähtöiset työskentelytavat vahvistuvat

Kehittämisprojektin tulosten pohjalta kotihoidon asiakkaan InterRAI HC välineellä saatuja arviointitietoja on mahdollista hyödyntää kuntoutustarpeen tunnistamiseen. Ikääntyneelle tämä tarkoittaa mahdollisuutta oikea-aikaiseen ja vaikuttavaan kuntoutumisen tukeen. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset luovat yhdessä ikääntyneiden kanssa arvioinnille merkityksen. Ikääntyneen osallisuuden tukemisen lisäksi voidaan RAI järjestelmän tuella uudistaa ammattilaisten työskentelytapoja entistä asiakaslähtöisemmäksi. Tulevaisuudessa RAI arvioinnin tulee jäädä ikääntyneen mieleen kokonaisuutena, johon kuuluu hoidon ja palveluiden suunnittelu. Arvioinnista saatavan tiedon käyttö tulisi olla systemaattista ja näkyvää ikääntyneelle itselleen. ❤

Mikä RAI?

RAI järjestelmä on ikääntyneen palvelutarpeen arviointiin sekä hoidon, kuntoutuksen ja palvelusuunnitelman laatimisen tukena käytettävä väline.

RAI lyhenne muodostuu sanoista Resident Assessment Instrument.

RAI järjestelmän käyttöä ohjaa laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012).

RAI järjestelmän arviointivälineet mahdollistavat ikääntyneiden palvelutarpeiden ja toimintakyvyn laaja-alaisen sekä yhdenmukaisen arvioinnin.

Lähteet

- Morris, J. N., Berg, K., Howard, E. P., Jonsson, P. V. & Graig, M. 2019. Functional recovery within a formal home care program. The Journal of Post- Acute and Long-Term Care Medicine. Vol.20, No 8, 1001–1006. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2018.12.014
- Tammi, P. 2022. Ikääntyneen aikuisen kuntoutustarpeen tunnistaminen. Säännöllisen kotihoidon asiakkaan kuntoutustarpeen tunnistaminen hyödyntäen InterRAI HC arviointivälineen algoritmia. Opinnäytetyö. Terveyden edistämisen ylempi AMK koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Vapaaehtoistoiminta
ikääntyneiden hyvinvoinnin tukena tulevaisuudessa

Pienten paikkakuntien ikärakenteet, toiminnan kehittämisen ja koordinoinnin puutteellisuus sekä ikäihmisille suunnattua ystäväpalvelua myyvät yritykset haastavat vapaaehtoistoiminnan tulevaisuutta. Vapaaehtoistoimintaan on ollut haastavaa saada uusia tekijöitä.

Teksti: **Ida Rasi** – Kuva: **Merja Hokkanen**

Viime vuosien koronapandemian vaikutukset ovat kohdistuneet etenkin ikäihmisten hyvinvointiin. Tapaamisrajoitukset lisäsivät ikääntyneiden yksinäisyyttä ja vähensivät fyysistä aktiivisuutta. Ikääntyneiden hyvinvoinnin uudelleen rakentamiseen tarvitaan tulevaisuudessa paljon tekijöitä, joista myös vapaaehtoistoimijoilla on tärkeä rooli. Pienten paikkakuntien ikärakenteet, toiminnan kehittämisen ja koordinoinnin puutteellisuus sekä ikäihmisille suunnattua ystäväpalvelua myyvät yritykset haastavat vapaaehtoistoiminnan tulevaisuutta.

Keski-Suomen 18:sta eri paikkakunnalla on viime keväänä käynnistynyt STEA:n rahoittaman ja Liepeen hoiva ry:n hallinnoiman Hykari -hanke, jonka tavoitteena on kouluttaa vapaaehtoisista hyvinvointikavereita eli Hykareita ikäihmisten avuksi sekä auttaa kuntia toiminnan koordinoinnin kehittämisessä. Hankkeen lähtökohtana on ollut selvittää paikkakuntien vapaaehtoistoiminnan tilannetta.

Paikkakunnilla käytyjen keskusteluiden perusteella vapaaehtoistoiminnan tulevaisuus huolettaa; toiminnan koordinointiin ohjatut resurssit ovat useassa kunnassa vähäiset, jopa olemattomat. Lisäksi hyvinvointialueille siirtymisen on arveltu tuovan muutoksia työntekijöiden tehtäviin, joten vapaaehtoistoiminta on ollut kysymysmerkin alla.

Vapaaehtoistoiminnan tila Keski-Suomessa

Hykari-hankkeen ensimmäisen toimintavuoden aikana tehtyjen havaintojen perusteella vapaaehtoistoiminnan kenttä näyttäytyy paikkakunnilla vaihtelevana. Toiminta ei pyöri, jos uusia vapaaehtoisia ei hankita aktiivisesti tai jos toimintaa ei koordinoida. Tämä osuus jääkin usein järjestöjen ja seurakuntien tehtäväksi. Ne hoitavat kyllä tehtävänsä ansiokkaasti, mutta usein se tehdään jopa vain yhden henkilön toimesta. Järjestöissä vapaaehtoistoimintaa koordinoivat henkilöt tekevät työtänsä itsekin vapaaehtoisena ja seurakuntien diakoniatyön resurssit ovat vähentyneet entisestään.

Tilanteissa, joissa paikkakunnan vapaaehtoistoiminnan koordinointi on jonkin järjestön vapaaehtoisen vastuulla, on vaarana toiminnan loppuminen kyseisen henkilön jäädessä pois tehtävästä tai järjestön toiminnan hiipuessa. On myös paikkakuntia, joissa vapaaehtoistoiminnan koordinointivastuuta on ohjattu kunnan työntekijälle, mutta käytännössä työaikaa tehtävän hoitamiseen ei ole.

Vapaaehtoistoiminnan tulevaisuuden varmistamiseksi olisi tärkeää, että kunnat olisivat vahvemmin mukana toiminnan kehittämisessä ja koordinoinnissa. Kunnassa toimivalla vapaaehtoistoiminnan ammattimaisella koordinoinnilla saataisiin vapaaehtoistyön koko kapasiteetti käyttöön. Lisäksi kuntien mukaan tulo voisi innostaa vapaaehtoistyöhön myös nuoria, sillä osa nuorista saattaa vierastaa sitoutumista järjestöjen ja seurakuntien toimintaan.

Uusien vapaaehtoisten hankkiminen tärkeää

Hykari-hankkeen havaintojen perusteella vapaaehtoistoimintaan on ollut haastavaa saada uusia tekijöitä. Koronapandemialla on ollut oma roolinsa tässä, mutta myös vallitseva trendi ihmisten sitoutumattomuudesta ja muun arjen kiireellisyys näyttävät vaikuttavan tilanteeseen.

Vapaaehtoistyö Suomessa 2021-raportin mukaan 15–24-vuotiaista nuorista jopa 61 prosenttia haluaisi osallistua vapaaehtoistoimintaan, jos heitä pyydettäisiin mukaan. Nuoret ovat siis kiinnostuneita vapaaehtoi-

Kuvassa edessä vasemmalta Anneli Suuronen (Palvelutalo Männikön asukas), Ida Rasi (Hykari -hankkeen hankepäällikkö). Ylhäällä vasemmalta Asta Salonen (Hykari -hankkeen hankekoordinaattori), Vilma Linnanen (Hykari -hankkeen hankekoordinaattori).

suudesta, mutta järjestöihin, seuroihin tai seurakuntaan ei välttämättä haluta enää sitoutua. Raportin perusteella mahdollisuus tehdä kertaluonteista ja lyhytkestoista vapaaehtoistoimintaa houkuttelisi potentiaalisia uusia vapaaehtoistyöntekijöitä enemmän kuin pitkäksi aikaa toimintaan sitoutuminen.

Vapaaehtoistoiminnan eri muotojen kehittäminen ja kokeileminen on siis tulevaisuudessa tarpeen myös pienillä paikkakunnilla. Jos uusia vapaaehtoisia halutaan mukaan, tulisi toiminnan kehittämisen ja markkinoinnin olla kuitenkin kaikkien yhteinen tavoite. Tähän tarvitaan paikkakunnalla toimivien järjestöjen lisäksi myös kunnan panosta.

Vapaaehtoistyön asema ikääntyvässä yhteiskunnassa

Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen on ajankohtainen aihe myös valtakunnallisesti, sillä kansallisen ikäohjelman yhtenä vaikuttavuustavoitteena on vapaaehtoistoiminnan aseman vakiinnuttaminen ikääntyvässä yhteiskunnassa. Tätä tavoitetta haastaa kuitenkin muutamat uhkakuvat.

Viime vuosina markkinoille on tullut ikääntyneille maksullista seuranpitoa tarjoavia yrityksiä. Nämä haastavat vapaaehtoistoiminnan kenttää, sillä potentiaaliset vapaaehtoiset voivat halutessaan siirtyä samankaltaisista tehtävistä palkkaa maksavan palveluntarjoajan työntekijäksi. Maksullinen seurapalvelun käyttäminen on kuitenkin vain harvalle ikääntyneelle mahdollista taloudellisten resurssien puolesta.

Jos vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutuksia ei tunnisteta ja jos sen aktiiviseen kehittämiseen ei käytetä resursseja, näyttää toiminnan tulevaisuus harmaalta. Vapaaehtoistoiminta voi lisätä paikkakuntalaisten yhteisöllisyyden tunnetta sekä niin auttajan kuin autettavan hyvinvointia laajemmin kuin osaamme ehkä ajatellakaan. ♥

Muistiystävällisessä kodissä on paikkoja kohtaamisille. Kuva on Sointu Senioripalveluiden Kuusenjuuri-ryhmäkodista.

Kuva: Tuija Salmi

Muistiystävällinen koti opastaa

Muistiystävällinen ympäristö opastaa ja auttaa muistisairasta henkilöä selviytymään askareistaan parhaalla mahdollisella tavalla. Kun muistisairaus on edennyt pitkälle, henkilön selviytyminen perustuu ympäristön synnyttämiin havaintoihin ja tulkintoihin. Yhteisökodeissa tärkein asukkaan hyvinvointiin vaikuttava tekijä on asukasta arvostava hoivahenkilöstö. Muistiystävällinen ympäristö auttaa asukkaiden itsenäistä selviytymistä vapauttaen hoivahenkilöstön aikaa kuntouttavaan työhön ja asukkaiden yksilöllisiin kohtaamisiin. Toimivassa ja viihtyisässä yhteisökodissa myös hoitajien on hyvä olla.

Teksti: **Tuija Salmi**

Tieto muistisairaudesta pysäyttää henkilön itsensä lisäksi hänen läheisensä. Diagnoosin saaneella voi kuitenkin olla elämässään monia hyviä vuosia. Tuttu ympäristö tukee muistisairaan itsenäistä selviytymistä päivittäisistä askareista. Koti kannattaa katsoa läpi ajatellen sairauden mahdollisesti mukanaan tuomia oireita. Esteettömyys on muistiystävällisen ympäristön kulmakivi.

Kun kodin muutostyö tehdään sairauden alkuvaiheessa, henkilö pystyy vielä oppimaan mm. tavaroiden uudet paikat. Kun avaimilla ja kännykän laturilla on vakipaikka, se helpottaa elämää. Turhat tavarakasat siivotaan pois ja tarvittaessa luovutaan jostain huonekalusta, jotta tilassa on turvallinen liikkua mahdollisten apuvälineiden kanssa. Muutokset tehdään aina yhdessä muistisairaan henkilön kanssa. Tuekseen muistisairas henkilö tarvitsee ymmärtäväisiä ihmisiä, jotka kuuntelevat ja arvostavat häntä.

Muistin tueksi

Muistilaput, vuorokausikalenteri, viikkokalenteri, johon kirjoitetaan niin tulevat kuin päivän aikana sattuneet tärkeät tapahtumat, ovat yksinkertainen, helppo tapa tukea muistia. Digitaaliset apuvälineet, kuten

Aloita kodin muutostyöt heti.

lääkemuistutin, on järkevää ottaa heti käyttöön. Ulkona liikkumista ei tarvitse rajoittaa eksymisen pelossa, kun mukana kulkee paikannin, jonka avulla pystytään katsomaan karttapalvelusta missä henkilö on. Digitaaliset apuvälineet tuovat turvaa sairastuneelle ja antavat mielenrauhaa läheisille.

Kontrastit auttavat hahmottamisessa

Valot, värit ja värien väliset tummuuskontrastit ovat muistiystävällisen ympäristön avaintekijöitä. Värien näkemisen ja hahmottamisen heikentyminen on tyypillinen muistisairauden oire.

Hahmottamisen kannalta on värin sijaan tärkeämpää värien välinen tummuuskontrasti. Kontrastit auttavat muistisairasta henkilöä hahmottamaan tilan ja löytämään hänelle tärkeät paikat ja asiat. Seiniä tummempi, yksivärinen lattia tuo muistisairaalle kävelemiseen turvallisen vakauden tunteen. Seinien kulmissa olevat kontrastit taas auttavat hahmottamaan tilan muodon. Samoin huonekalujen muotoa ja hahmottumista lattiasta ja seinistä helpottavat niiden väliset värierot ja kontrastit. Helppo tapa testata huoneen hahmottumista muistisairaan silmin, on ottaa tilasta valokuva, muuttaa se mustavalkoiseksi ja sitten tarkastella miten tila kuvasta hahmottuu.

Väreillä on visuaaliset viestit

Värien kokeminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat henkilön omat kokemukset ja kulttuuri. Väreillä luodaan tilaan tunnelma, joka parhaimmillaan kommunikoi ihmisille lämpöä ja turvallisuutta. Olemme oppineet, että vihreä antaa luvan ja punainen kieltää tai varoittaa vaarasta. Väreillä voidaan siis opastaa ja ohjata. Yhteisökotien asukashuoneiden ovet tuodaan esille seinän väristä poikkeavalla värityksellä, kun taas lääkehuoneen ovi ”piilotetaan” seinään samanvärisenä, kuin seinän väri on.

Valo virkistää ja tahdistaa

Valaistuksen merkitys kasvaa meillä kaikilla ikääntymisen myötä. Verkkokalvolle pääsevän valon määrä pienenee ikäännyttäessä. 60-vuotiaan valontarve on noin kolme kertaa suurempi kuin 20-vuotiaan.

Luonnon valo tahdistaa meidän vuorokausirytmimme. Muistisairaan henkilön päivärytmissä pysymistä voidaan tukea vuorokausirytmiä imitoivalla valaistusjärjestelmällä, jossa aamulla ”aurinko nousee” ja illalla ”laskee” mukaillen luonnon valon värin vaihtumista tasaisesti läpi eri vuodenaikojen.

Tärkeää on, että valaistus on tasainen, ei aiheuta häikäistymistä, eikä jätä tilaan katvealueita. Pimeään aikaan valo tuo turvallisuutta. Ikääntyville silmille on parempi jatkuva himmeä yövalo, joka hitaasti kirkastuu aktivoiduttuaan liiketunnistimella, kuin kerralla täyteen loistoonsa syttyvä valo. Tämä on hyvä huomioida sekä yksilö- että yhteisökotien kulkureiteillä ja vessoissa.

Kuva: Juha Laakso

Piristystä arkeen tuo uusi kampaus, lakatut kynnet tai helmet kaulassa. Treilin Lamminrannan hoivakodissa kauneupiste on ahkerassa käytössä.

Kuva: Antti Salmi

”Muistiystävllisessä suunnittelussa tärkeitä ovat valot ja värit”, kertoo Tuija Salmi, muistisairaiden henkilöiden ympäristöjen suunnitteluun erikoitunut sisustussuunnittelija.

Muutostyöt alkavat käyttäjien toiveiden kartoituksella

Kun itse lähden suunnittelemaan tiloja yhteisökodin asukkaille, kartoitan heidän toiveensa ja mieltymyksensä työpajassa, jossa käytän apuna kuvia ja erilaisia materiaaleja. Työpajaan osallistuu hoitajia, jotka avustavat asukkaita ja myös itse tuovat omia ajatuksiaan. Työpajan tuloksena syntyy ”sisustuksen suuntaviivat”, joka toimii suunnitteluni ”punaisena lankana”. Koko sisu stusprojekti etenee tiiviissä yhteistyössä hoivakodin työryhmän kanssa. Näin syntyy lämminhenkinen koti asukkaille ja viihtyisä, toimiva työpaikka hoitajille. ❤

Uutta etäopastuspalvelua rakentamassa

- Digiopastusten kehittäminen kokemusasiantuntijoiden avulla

Kehittämistyössä tarvitaan kaikkien kokemusta. Ryhmässä jaetut kokemukset ovat tärkeitä kehittämistyön välineitä, ja samalla jokainen oppii jotakin uutta. Loppukäyttäjien osallistuminen uuden palvelun rakentamiseen ja kehittämiseen on kultaakin kalliimpaa. Aidot kokemukset ja pohdinnat luovat heti alkuun hyvän perustan onnistuneelle palvelulle.

Teksti: **Leena Kesti-Valonen**, **Seppo Salminen**, **Ilkka Veuro** ja **Emmaleena Niemi** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Vuonna 2022 SeniorSurfissa järjestettiin seniorien etäopastuspalvelun kehittämistyöpajoja, joiden tavoitteena oli saada sekä vertaisopastajien että digituen käyttäjien näkemys mukaan heti palvelun kehittämisen alkuvaiheessa. Työpajoihin osallistui yhteensä 20 vertaisopastajaa eri organisaatioista ympäri Suomen ja seitsemän digituen käyttäjää Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan piiristä. Työpajoissa saivat muotonsa maaliskuussa 2023 avattavan etäopastuspalvelun erilaiset tekniset ja palveluprosessit sekä toimintatavat.

Tässä artikkelissa kolme osallistujaa jakaa kokemuksensa digituesta ja vertaisopastamisesta sekä kertovat, millaista oli olla mukana keskustelemassa ja kehittämässä etäopastusta SeniorSurfin työpajoissa.

Mikä digituessa on tärkeää?

Digituessa on tärkeää huomioida opastettavan ikä ja uusien asioiden omaksuminen. Avoimessa ilmapiirissä henkilö uskaltaa kysyä tyhmiäkin asioita. Ohjeiden tulee olla yksinkertaisia, ja huomioida opastettavan tiedot ja taidot. Kaikkein tärkeintä kuitenkin on, että opastettavan annetaan tehdä asiat itse, ja asioiden toistamiselle on aikaa.

Digitaitojen opetteluun rohkaisua vertaisilta

Mielenkiinto kaikkien uusien taitojen oppimiseen sai minut lähtemään mukaan SeniorSurfin työpajoihin. Digitaidot ovat tässä ajassa tärkeitä, jotta pysyy "ajan tasalla", ja VTKL on järjestönä jo tuttu ja luotettava toimija. Teen aktiivisesti vapaaehtoistehtäviä, ja koen, että voin lisätä eri yhteisöissä myös digitaitojen osaamista rohkaisemalla muita. Rohkeus tulee pikkuhiljaa. Kun kuulee muiden kokemuksia, niin uskaltaa sitten itsekin kokeilla.

Omista verkostoista huomaan, että suuri osa ikäihmisistä käyttää digilaitteita ainakin jonkin verran. Olen jo kertonut uudesta etäopastuspalvelusta tutuille, ja minulle on tullut kyselyitä esimerkiksi siitä, voisiko uudesta palvelusta saada apua, jos haluaisi vaikka opetella varaamaan teatterilipun.

Enpä olisi halunnut jäädä paitsi tästä kokemuksesta. Sain paljon uutta tietoa digimaailmasta, ja vertaistukea muiden osallistujien kautta. Työpajoissa osattiin huomioida ikäihmisten tietotaidot.

Leena Kesti-Valonen (76) on digituen käyttäjä ja Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan vapaaehtoinen.

Digiopastuksella kynnysten yli

Suomessa elämiseen tarvitaan sähköistä asiointia. Se vapauttaa meidät jonotuksesta, matkoista palvelupaikkoihin ja aukioloajoista. Digiopastajana edistän seniorien pulmien ratkaisua ja tuon heidät lähemmäs asiointia, yhteydenpitoa sekä elämisen iloa ja viihdettä, joita myös saa hyvin internetin kautta.

Opastuksessa on usein kyse kynnyksen ylittämisestä. Kynnys voi olla niinkin perusasia kuin salasanan palautus. Jos sitä ei ole koskaan tehnyt, kynnys tuntuu aivan mahdottomalta.

Opastajana pyrin vetämään opastettavat kynnyksen yli niin, että he osaavat paremmin ratkoa pulmiaan itse, saamansa osaamisen ja luottamuksen avulla. Siksi koetan aina antaa opastettaville arkea piristäviä jatkovinkkejä opastuksen jälkeiseen aikaan, esimerkiksi konserttien tai mustavalkoelokuvien katselua tai videopuhelujen kokeilua ulkomailla oleville läheisille.

Etäopastusta kehittämässä

Kun SeniorSurfin etäopastusprojekti alkoi, liityin mukaan, kun koin, että voin tuoda opastuksesta ja työelämästä tuttuja asioita mukaan kehittämiseen. Kun aloitin itse etäopastajana, se oli minulle ensin vaikeaa. Olin nähnyt etäkäyttöä paljon työelämässä, ja myös itse etäkäyttänyt erilaisia laitteita puhelinkeskuksista reitittimiin. En kuitenkaan osannut sitä näillä etäopastuksen välineillä.

On ollut hyvä nähdä, miten olemme voineet tuoda projektissa opastajien näkemystä esiin, ohjata sitä parantamaan etäopastusta ja vähentämään hallinnoinnin roolia. Etäopastuksen pilottiryhmässä olen mielestäni voinut tuoda vahvasti esiin etätuen ongelmatiikkaa kehittämisen tueksi.

Ilkka Veuro (71) on Enter ry:n digiopastaja.

Aina saa yrittää!

Jäin yli 10 vuotta sitten pois leipätyöstä, jossa menin töihin ATK-alalle ja lopetin IT-alalla. Digitutorina toimiessa pysyy oma tietokoneen ja somemaailman käyttö vireessä. Voin käyttää ja pitää yllä työelämässä saatuja taitoja, seurata teknologioiden kehitystä ja haastaa itseäni.

Suurin motiivini toimia digitutorina on ehkä se, että kaikki palvelut ja toiminnot menevät nettiin eivätkä monet ikäihmiset tai nuoremmatkaan pysy mukana. Ajattelen, että jos voin auttaa heitä niin toki niin teen.

Yksi motiivi on myös toiminnasta saamani mielihyvä. Tutorien vertaisryhmässä voimme jakaa osaamistamme ja oppia koko ajan lisää. Mitä enemmän meitä osaamistamme jakavia osaajia on, sitä enemmän taidot myös siirtyvät uusille käyttäjille.

Kaikkia tarvitaan digiopastuksessa

Mielestäni myös digitaitoja myöhemmällä iällä itse oppineita ikäihmisiä ja nuorempiakin sukupolvia tarvittaisiin enemmän jakamaan taitojaan. Meillä jo osaavilla on meilläkin tietämystä digimaailmasta monelta eri kantilta, mutta jos kaikki saataisiin mukaan, se antaisi laajempaa pohjaa opin siirtymiselle ja leviämiselle.

Kun katselin ja kuuntelin SeniorSurfin esitystä Digivireä Keski-Suomi -hankkeen yhteistilaisuudessa, esitys tulevasta etäopastuspalvelusta herätti uteliaisuuteni. Olen 10 vuoden aikana harrastanut digitukea niin monissa ympyröissä, että ajattelin, että voinhan tuonkin katsoa. Ajatus kuulosti mielenkiintoiselta ja sivusi tavallaan työuranikin vuosia, toiminhan työssäni kansainvälisessä helpdeskissä ongelmia ratkoen, koordinoin projekteja ja loppuaikoina myös koulutin.

Seppo Salminen (75) toimii digitutorina Jyväskylän Ikääntyvien yliopistossa.

Ei huolta huomisesta vaiko sittenkin?

Yksilön kannalta eliniänodotteen kasvu on pidentänyt eläkkeellä oloaikaa. Myös eläkeikäisten kokonaisvaltainen hyvinvointi ja mahdollisuudet toimia ovat eri näköisiä kuin vaikkapa joitakin kymmeniä vuosia sitten. Jotta pidempi aika eläkkeellä voitaisiin elää mahdollisimman täysipainoisesti, on hyödyllistä huomioida ennakolta mahdollisia elämän tuomia muutoksia ikääntyessä.

Teksti: **Tarja Siltanen** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Kiinni unelmatyöhön

Olen Tarja Siltanen, uusi Vanhustyön keskusliiton koordinaattori vanhuuteen varautumisen kokonaisuudessa. Olen savolaisverta virtaava geronomi, joka omaa pitkäaikaisen työkokemuksen vanhustyössä. Odotan innolla työn tuomia uusia tuulia vanhuuteen varautumisen kehittämisessä.

Näen ikääntymisen ja vanhuuden arvokkaana aikana ihmisen elämässä. Mielestäni on tärkeää lisätä tietoisuutta siitä, miten omilla valinnoillamme on vaikutusta omaan elämään, myös ikääntyessä. Vanhuuteen varautuminen on hyvin laaja-alaista ja siihen huomiota kiinnittämällä voimme jatkaa omannäköistä elämää tulevaisuudessakin.

Tutkimusten mukaan ihmiset kokevat varautumisen tärkeänä asiana. Silti harva tekee konkreettisia asioita varautumisen suhteen, ellei aihe ole tullut esimerkiksi lähipiirin kautta konkreettisesti esille. Varautumista ehkä halutaan siirtää myöhemmäksi. Haluankin uudessa työssäni vaikuttaa juuri tähän. Kun teemme muutoksia aikaisemmin, on myös niihin sopeutuminen helpompaa. Aina ei edes tarvita suuria muutoksia, mutta tietoisuus niistä on tärkeää.

Ikääntyneet ovat meille voimavara, mitä ei yhteiskunnallisesti riittävästi vielä tunnisteta tai tunnusteta. Esimerkiksi varautumiseen liittyen olen ilahtuneena huomannut, miten paljon ikääntyvillä on hyviä vinkkejä vanhuuteen varautumiseen. Mielestäni näitä vinkkejä on tärkeää tuoda esille yhteiskunnassa laajemmin sekä jakaa vertaisten kesken.

Preventiivinen työ on itselle sydäntä lähellä ja merkityksellistä. Olen iloinen saadessani olla kehittämässä vanhuuteen varautumista Suomessa ja saada toteuttaa omaa unelmatyötäni.

Vanheneminen.fi

Varaudummehan elämässä vauvan tuloon, talon ostoon, ja näin talvella myös vaikkapa tulevaan pakkasjaksoon. Miksi emme siis omaan vanhenemiseemme? Ennakoimalla voimme päästä vaikuttamaan siihen, millaista elämää vietämme ikääntyneenä. Yksilön kannalta olisi parempi ennakoida kuin reagoida. Ihmisen itsensä osuus omaan onnistuneeseen vanhenemiseen on suurempi kuin olemme aikaisemmin osanneet ajatella. Voisiko vanhuuteen varautumisen nähdä tulevaisuudessa kansalaistaitona siinä missä ensiaputaidonkin?

Mihin sitten pitäisi varautua? Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen.fi-hankkeessa (2018–2020) kartoitettiin elämisen eri osa-alueita vanhuuteen varautumisen näkökulmasta. Aiheiksi nousivat asumisen, talouden, asiakirjojen, terveyden ja mielekkään elämän alueet. Ennakoimista voi olla esimerkiksi sosiaalisista kontakteista huolehtiminen, oman asunnon turvallisuuteen huomion kiinnittäminen tai vaikkapa uuden harrastuksen aloittaminen.

Varautuminen edesauttaa hyvää vanhuutta

2019 ja 2022 tehtyjen 55–84-vuotiaille suunnattujen Huomisen kynnyksellä -kyselytutkimusten mukaan eläkeläiset olivat valtaosaltaan (87 prosenttia vuonna 2019 ja 86 prosenttia vuonna 2022) tyytyväisiä elämäänsä (Eetu ry). Heidän tyytyväisyytensä muodostui onnellisuuden tunteesta, tyytyväisyydestä taloudellisiin seikkoihin ja vaikuttamismahdollisuudesta omaan elämään. Onnellisuuteen puolestaan vaikutti mm. hyvä terveys, ihmissuhteet, kiinnostavat harrastukset ja liikunta.

Vanhustyön keskusliiton tuoreessa 16 vuotta täyttäneille suunnatussa kansalaiskyselyssä (n=2055) varautumisen kärkeen nousivat vastaajien mukaan fyysisestä kunnosta, asunnon sopivasta sijainnista ja sosiaalisista suhteista huolehtiminen. Myös asunnon esteettömyys ja hyvä ravitsemus olivat kärkipäässä varautumisen teemoissa (Vanhustyön keskusliitto 2022).

On kuitenkin varsin yksilöllistä, mihin kukakin elämässään kiinnittää huomiota ja mitä pitää tärkeänä. Se on silti selvää, että ennakoimalla ja varautumalla vanhuuteen ajoissa vapautamme samalla voimavaroja elämästä nauttimiseen ja hyvään arkeen. Tällä on yhteys yksilön hyvinvointiin ja elämänlaatuun sekä kansanterveyteen ja -talouteen. Vanhuuteen varautumista kannattavat niin tutkijat, valtionhallinto kuin kansalaiset itse. Vanhustyön keskusliitto edistää vanhuuteen varautumista määrätietoisesti Olvi-säätiön tuella. ♥

Sotavanhukset suomalaisessa taiteessa

Sotiin ja konflikteihin liittyy vahvoja tunteita. Silti suomalaiset taiteilijat ovat kuvanneet niitä vähän. Kuvia vanhuksista sodan keskellä on vielä vähemmän. Oheiseen artikkeliin on koottu muutamia esimerkkejä.

Teksti ja kuvat: **Tuula Vuolle-Selki**

Suomalaiset taiteilijat ovat kuvanneet historiallisesti koettuja vaikeita asioita ja tapahtumia hyvin vähän verrattuna muuhun taiteelliseen tuotantoon. Sotiin, väestösiirtoihin, kuolemaan liittyvät teokset ovat osa kansakunnan muistia ja muistumia historiallisista tapahtumista, jotka vaikuttavat edelleen nykypäivän valintoihin yhteiskunnassa.

Sodat ja konfliktit ovat niin yleismaailmallisia kuin paikallisia. Niihin liittyy tunteita, jotka ovat samoja kaikille riippumatta uskonnosta, poliittisesta vakaumuksesta tai kielestä. Etenkin vanhuksia sodan keskellä ovat suomalaiset taiteilijat kuvanneet hyvin vähän. Koskettavimpia ja tunnetuimpia esimerkkejä ovat Albert Edelfeltin *Poltettu kylä* (1879) ja Olli Mansneruksen *Evakkotiellä* (1958).

Albert Edelfelt (1854 Porvoo – 1905 Porvoo) oli taidemaalari, graafikko ja kuvittaja. Edelfeltin tuotanto ylettyy historiamaalauksista ja muotokuvista aina naturalistisiin kuvauksiin tavallisen kansan elämästä.

Poltetussa kylässä eletään nuijasodan aikaa. Talonpoikaisperhe on paennut poltetusta kylästään. Maalauksessa on nuori nainen, puolisokea vanha mies ja pieni lapsi, jotka ovat piiloutuneet suuren kiven taakse. Kaukaisuudessa palaa oma kotikylä. Huomio kiinnittyy etualalla, kiven takana piileskelevien ihmisten pelkoon. Maalauksen vanhan miehen kasvot ovat kopio Edelfeltin vuonna 1877 Itä-Suomen matkallaan tekemään luonnoksesta, jonka kohteena oli karjalainen talonpoika. Saman luonnoksen pohjalta syntyi myöhemmin vuonna 1879

Albert Edefelt. *Poltettu kylä*. (1879). (Cygnaeuksen galleria)

Albert Edelfelt. *Poltettu kylä – harjoitelma* (1878–1879).

Fernand Boissard de Boisdenier (1835).

Edelfeltin maalaus Silmäpuoli karjalainen.

Sotajoukko marssii pois kylästä. Paenneella perheellä on mukanaan kelkkaan lastattuja tavaroita kuten ainoina aseina olevat kirves sekä varsijousi. Ympärillä on lumen peittämä tasainen maisema. Realistisella historiamaalauksella Edelfelt pyrki kuvaamaan inhimillisiä ja koskettavia aiheita; maalauksessa varsinainen kylän polttaminen hädin tuskin erottuu taustalla, ja katsojan huomio kiinnittyy etualan ihmisten selvästi näkyvään pelkoon.

Poltetulla kylällä on mahdollisesti esikuva, eli ranskalaisen Fernand Boissard de Boisdenierin (1813–1866) maalaus, joka esittää Venäjältä vetäytyviä Napoleonin armeijan sotilaita.

Venäjän retkellään Napoleonilla oli 400 000 sotilaan armeija. Se marssi kohti Moskovaa pakottaakseen Venäjän keisarin suostumaan kauppasaartoon Ranskan perinteistä vihollista Britanniaa vastaan. Paluumatkalla yllätti kova talvi ja armeijan huoltokuljetukset juuttuivat mutaisille maanteille. Koko jäljellä oleva armeija kuoli paluumatkalla nälkään, tauteihin, kylmyyteen sekä myös venäläisten hyökkäyksiin. Ensimmäisenä uupuivat vanhimmat veteraanisotilaat. Tätä Napoleonin armeijan alennustilaa kuvaa siis oheinen maalaus.

Evakkotiellä

Onni Mansnerus (1906 Viipuri –1980 Kouvola) oli taidemaalari ja graafikko sekä myöhemmin tunnettu Kouvolan ”hovimaalari”. Viipurista itsekin evakkoon joutuneen Onni Mansneruksen Evakkotiellä-teoksessa vanhuksia vaeltaa talvisessa maastossa tavaroineen. Pahaenteisen punaisena kajastava taivas siintää vaeltajien takana. ♥

Onni Mansnerus: *Evakkotiellä*, 1958. Öljy kankaalle

Lähteenä käytetty:

- Räty, Leena 2008. Kohtalokkaita hetkiä – sodan kuvia taiteessa 25.5.-31.8.2008 Etelä-Karjalan taidemuseo. Kaakkuri. Kaakkois-Suomen taidemuseoiden tiedotuslehti 2008, s. 3–4.
- Elina Anttila: Albert Edelfelt, teoksessa Maalaustaide Suomessa: Suuria kertomuksia, s. 206. Weilin+Göös 2001
- https://historianet.fi/sota/suuret-sotapaallikot/napoleon/napoleonin-venajan-sotaretki-paattyi-katastrofaalisesti
- https://www.lappeenranta.fi/loader.aspx?id=eec49962-3fd1-40f8-ab2c-76958a35e0df :
- Kaakkuri. Kaakkois-Suomen taidemuseoiden tiedotuslehti 2008, s. 3–4.
- https://fi.wikipedia.org/wiki/Onni_Mansnerus
- Reitala, Aimo: Edelfelt, Albert. Kansallisbiografia-verkkojulkaisu. Studia Biographica 4. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1997– (viitattu 5.8.2022) Julkaisun pysyvä tunniste URN:NBN:fi-fe20051410 (ISSN 1799-4349, verkkojulkaisu).

Seniorin polku digimaailmaan

Matka digilaitteiden ja digipalveluiden käyttäjäksi voi olla mutkainen, tärkeää on löytää auttavia käsiä matkan varrella. Motivaatio uuden oppimiseen voi löytyä uudesta laitteesta, läheisten kannustuksesta tai halusta hoitaa asioitaan itsenäisesti. Digiä ei tarvitse pelätä tai kauhistella, eikä ottaa haltuun hetkessä. Tärkeintä on olla utelias ja kysyä neuvoa, kun sitä tarvitsee.

Kärsivällisiä ja innostavia digiopastajia on Suomessa runsain määrin. Löydä itsellesi tai läheisellesi lähin digiopastusta tarjoava taho Opastuspaikka-kartalta osoitteessa **seniorsurf.fi**.

Vahvike.fi siirtyy uudelle alustalle

Vahvike.fi sivusto siirtyy uudelle tekniselle alustalle nykyisellä sisällöllä. Siirron ei pitäisi vaikuttaa aineistopankin toimintaan.

Uusi alusta tulee mahdollistamaan aineistopankin joustavamman päivittämisen ja kehittämisen.

Iäkkäiden asumisen varautumisen aineistopankki

Kevään 2023 aikana rakennetaan iäkkäiden ihmisten asumiseen ja asumisen varautumiseen liittyvä aineistopankki vanheneminen.fi-sivustolle ympäristöministeriön rahoittamana.

Aineistopankkiin kootaan yhteen paikkaan asumisen varautumiseen liittyvät olennaiset aineistot sekä linkit.

vanheneminen.fi

Folkrörelsen Gör ett nummer av åldern i riksdagsvalet

Centralförbundet för de gamlas väl lät utföra en unik enkät om åldersattityder. Enkäten var unik därför att unga medborgare som fyllt 16 år medtogs i målgruppen, men ingen övre åldersgräns sattes alls – åldersattityder har aldrig tidigare utretts med ett så brett åldersspann. Enligt enkäten förhåller sig finländarna positivt till ålderdomen, och de allra äldsta respondenterna berättade med erfarenhetens bröstton att de ser positivare på ålderdomen än de övriga respondenterna.

EFTER DESSA GODA nyheter framkom emellertid den bittra verkligheten om åldersdiskrimineringen i vårt land, eftersom endast en fjärdedel ansåg att samhället förhöll sig positivt till ålderdomen. Respondenterna såg åldersdiskriminering i synnerhet i politikernas tal och inom social- och hälsovårdstjänsterna. Den här informationen var tyvärr ingen överraskning när man jämför resultaten av studien med tidigare studier. Åldersdiskriminering är ett långvarigt fenomen som har pågått från regeringsperiod till regeringsperiod, och för att bryta detta krävs ett brett samarbete över partigränserna.

MÅNGA ÅLDRANDEFORSKARE som gör internationella besök berättar att de skäms över hur äldre personer i vårt land behandlas. Finland hör till de länder som åldras snabbast i världen och samtidigt är vi ett välmående, stabilt och tryggt samhälle. Finland skulle ha alla förutsättningar att bli ett föregångsland i frågor som rör ett bra åldrande, om medborgarna och beslutsfattarna vill det.

UTGÅENDE FRÅN ENKÄTEN har Centralförbundet för de gamlas väl startat en folkrörelse vars mål är att stoppa åldersdiskrimineringen och stärka positiva åldersattityder. Den avgörande faktorn för att ändra riktningen är attityderna och värderingarna bakom dem – värderingar handlar ju helt enkelt om vad som anses vara viktigt. Beslutsfattarna satsar tid, pengar och kunnande på sådant som anses vara tillräckligt viktigt. Förhoppningsvis omsätter de kommande riksdagsledamöterna orden till handlingar och satsar på åldersförståelse, åldersvänlig lagstiftning och skäliga resurser.

CENTRALFÖRBUNDET för de gamlas väl och förbundets över tre hundra medlemsföreningar har lösningar för att förverkliga en värdefull ålderdom på både nationell och regional nivå. Av de framtida beslutsfattarna förväntar vi oss framför allt följande åtgärder:

Visdom i resursanvändning. En nivåförhöjning av finansieringen för äldreomsorgen är nödvändig och det lönar sig särskilt att satsa på förebyggande åtgärder, varvid livskvaliteten kan förbättras och behovet av tunga tjänster flyttas.

Lösningar för tillräcklig arbetskraft. Personalstrukturen bör utvidgas, regleringen av vårdbiträdenas arbete och arbetskraftsinvandringen bör underlättas.

Beaktande av den äldre befolkningen i planerna för den inre säkerheten både på nationell och kommunal nivå.

Tryggande av deltagande. Möjlighet till att sköta ärenden personligen, telefonrådgivning och digitalt stöd hjälper personer i alla åldrar att hänga med i det digitaliserade samhället

Förbundet kallar alla att vara med och bygga Finland till ett föregångsland i frågor som rör åldrande. Gör ett nummer av åldern! 🧡

Anni Lausvaara
verksamhetsledare,
Centralförbundet för de gamlas väl

Åldersdiskrimineringen är omfattande och djupt rotad i Finland

En stor del av finländarna förhåller sig positivt till ålderdomen och anser att den är en del av ett normalt liv. Däremot anses samhällets inställning till ålderdomen vara negativ och åldersdiskriminering ses i stor utsträckning. Både unga och gamla hade upplevt diskriminering själva. Politiker, social- och hälsovårdstjänsterna samt arbetsmarknaden ansågs vara mest diskriminerande.

Text: **Merja Lankinen** – Bild: **Ilkka Vuorinen**

Resultaten av medborgarenkäten som Centralförbundet för De Gamlas Väl lät utföra lyfter fram den omfattande åldersdiskrimineringen inom social- och hälsovårdstjänsterna samt den skamfilade offentliga bilden av äldrearbetet. Enkäten visar att åldersdiskrimineringen riktas mot unga och gamla, män och kvinnor.

– Det är ofta svårt att ens känna igen åldersdiskriminering eftersom den kan uttrycka sig som självklarheter i vardagen. Anta till exempel att en äldre person hör och förstår saker dåligt, vilket gör att man automatiskt förenklar talet eller talar för högt. När den är som extremast kan åldersdiskriminering innebära dålig vård och till och med misshandel, säger professor emerita **Marja Vaarama**. Hennes rapport Hoppet är ett vanligt, bra liv – finländarnas föreställningar om och upplevelser av ålderdomen (Toiveena tavallinen, hyvä elämä – suomalaisten mielikuvat ja kokemukset vanhuudesta), publicerades nyss. Rapporten gjordes på uppdrag av Centralförbundet för de gamlas väl.

Vaaramas rapport baserar sig på resultaten av medborgarenkäten som Centralförbundet för de gamlas väl lät utföra. I enkäten frågade man om äldre människor diskrimineras i Finland. Nästan hälften svarade ja. Var tredje hade inte upptäckt någon diskriminering, och särskilt ungdomar kunde inte alltid ta ställning i frågan. Utbildningen fördelade inte respondenterna, men de som upplevde att deras livskvalitet och ekonomiska situation var dålig var mer benägna att se diskriminering som grundar sig på ålder i samhället.

Procenten respondenter som personligen hade upplevt diskriminering på grund av sin ålder var 20–40 beroende på åldersgrupp. De som personligen upplevt mest diskriminering var 16–35-åringar, och de som upplevt minst var personer över 85 år. Även bland 56–65-åringarna hade ungefär var tredje blivit diskriminerad på grund av sin ålder. De respondenter som hade utsatts för minst diskriminering var de som ur samhällets synvinkel var i ”idealåldern” 36–55 år.

Politiker och social- och hälsovårdstjänsterna upplevs vara mest diskriminerande

Respondenterna uppgav politikerna som mest diskriminerande. Politikernas ständiga tal om de äldre som hållbarhetsunderskott upplevdes som kränkande. Man upplevde också att politikerna har tappat kontakten med vardagen och att de inte längre förstår vanliga människors liv.

– Politikerna måste sluta prata om offentliga tjänster som en kostnadsbelastning. De ska ses som investeringar i samhällets viktigaste kapital, det vill säga människors utbildning, hälsa och välfärd, säger Vaarama.

Socialservicen, som i enkäten gav exemplen hemvård, boendeservice och måltidsservice, upplevdes som näst mest diskriminerande. För de flesta handlade det om att bli nekad tjänster: Personen fick inte hemvård eller taxisedlar trots att hen skulle ha behövt detta.

Hälsovårdstjänster, av vilka läkarmottagningen gavs som exempel i enkäten, upplevdes som den tredje mest diskriminerande sektorn. Över 85-åringar, som i allmänhet har behov av läkartjänster oftare än andra, lyfte fram hälsovårdstjänsterna på sin egen lista, men även de unga hade upplevt åldersdiskriminering inom hälsovårdstjänsterna.

Att få komma till läkarmottagningen och undersökningar upplevdes som svårt och långsamt, bemötandet kritiserades, jämlikheten förverkligades dåligt, omsättningen på läkare och vårdare och brådskan försvårade deltagandet i vårdbesluten och informationsgången. Man förklarade inte saker och ting ordentligt och det fanns inte tid för frågor. Digitaliseringen av tjänsterna upplevdes som diskriminerande: Det går inte att sköta sina egna ärenden om man inte har

apparater eller kunnande i att använda dem.

Både de yngsta och de äldsta respondenterna hade också tagit upp trafikmedel och privata aktörer såsom butiker och restauranger på sin lista. På de över 85-åriga responderas lista fanns också medierna. Medierna ger en ensidig bild av ålderdomen och äldre människor, varvid ålderdomens mångformighet och individualitet förbises. Det här upprätthåller och stöder den negativa åldersbilden i samhället.

En ensidig bild av ålderdomen i medier upprätthåller den negativa åldersbilden i samhället.

Hoppet är ett vanligt, bra liv

Av en bra ålderdom hoppades medborgarenkätens respondenter på trygghet i sin utkomst, sitt boende och sina boendemiljöer. De hoppades på en hyfsad hälsa och funktionsförmåga, självbestämmande och deltagande i beslut som gällde dem själva, goda relationer till familj och vänner samt hobbyer enligt krafter och eget intresse. Resor och stugliv, motion och friluftsliv samt möjlighet till livslångt lärande nämndes också ofta.

Respondenterna hoppades att det skulle finnas tillgång till fritidsmöjligheter till rimliga priser så att man även med en liten pension kunde delta i dem eller gå på bio eller teater ibland, samt tillräckligt med tjänster och ett bra bemötande i dem. De hoppades på att det psykiska välbefinnandet skulle bevaras och var rädda för minnessjukdomar och ensamhet. Deras önskan var en fridfull och bra död utan smärtor och många förespråkade eutanasi.

De önskade att samhället skulle acceptera ålderdomen som ett normalt livsskede och att ett långt liv skulle ses som en samhällelig prestation och inte som en börda. De vill leva en lycklig och fridfull ålderdom som en fullvärdig medlem av samhället och gemenskapen och ha möjlighet att känna tillhörighet utan rädsla och diskriminering. Dessutom hoppades de att de skulle kunna vara nöjda med livet som de levt. I svaren längtade man inte efter något märkvärdigt, utan hoppet var ett vanligt, bra liv.

Uppgiftslista för en bra ålderdom

Marja Vaarama sammanfattar utgående från olika enkäter och studier hoppen för en bra ålderdom:

- en lämplig bostad, ett gemenskapligt boende, mångformighet, helst hemma, men om konditionen inte räcker till för detta så i en servicebostad
- en tillräcklig pension för att inte behöva spara på allt och kunna utöva hobbyer
- bra tillgängliga hälsovårdstjänster, att bli hörd, få komma till vården och få undersökningar
- omsorgstjänster enligt behov, vetskap om att man får dem
- självbestämmanderätt
- familjen och vännerna är viktiga, hobbyer, att man inte ska lämnas ensam
- mer kunskap och stöd, framförallt i digitalisering
- ett bra liv ”i ett samhälle för människor i alla åldrar” – där också de äldre ses som en resurs.

Lösningar för att ändra åldersattityderna

– Samhällets inställning till äldre personer syns i hur man talar om dem, i vilken utsträckning de är delaktiga i det gemensamma välbefinnandet och i samhällets nyckelfunktioner samt hur deras behov beaktas i beslutsfattande och tjänster. Det är också avgörande hur jämlikt de behandlas, konstaterar Vaarama i sin rapport i början.

Att förbättra åldrandebranschens anseende och ändra åldersattityderna kräver en mycket långsiktig verksamhet, och för detta behövs såväl beslutsfattare, medier som medborgare.

– Det är en bra ålderspolitik att utveckla verksamheter där olika generationer samlas, träffas och kan diskutera och utöva hobbyer tillsammans. Till en bra ålderdom kopplades hopp om en trygg utkomst, ett tryggt boende och trygga tjänster. Beredskapen för den egna ålderdomen ansågs vara viktig, även ekonomiskt. Respondenterna hoppades att samhället skulle acceptera ålderdomen som ett normalt livsskede och att ett långt liv skulle ses som en prestation istället för en börda, säger Vaarama.

– Den avgörande faktorn för att ändra riktningen är attityderna och värderingarna bakom dem – värderingar handlar ju helt enkelt om vad som anses vara viktigt, konstaterar **Anni Lausvaara**, verksamhetsledare för Centralförbundet för de gamlas väl.

Utgående från resultaten av medbor-

garenkäten startade Centralförbundet för de gamlas väl folkrörelsen Gör ett nummer av åldern. Folkrörelsens mål är att stärka de positiva attityderna till ålder i vårt samhälle och att eliminera åldersdiskriminering. Med positiva nyheter som behandlar åldrande förbättras också åldersbranschens rykte.

Av medierna önskar man en ökad positiv nyhetsrapportering och att de lyfter fram bra händelser. Det är också bra att fundera på budskapet i fotografier av äldre. Den största delen av de äldre i Finland bor hemma och mår bra.

– Var och en av oss kan med sin egen attityd och på sitt sätt tala om de äldre påverka hur man förhåller sig till ålderdomen. Vi vill kalla alla att vara med och bygga Finland till ett föregångsland i frågor som rör åldrande, uppmanar Lausvaara. 💛

Folkrörelsen Gör ett nummer av åldern

Folkrörelsen Gör ett nummer av åldern vill främja positiva åldersattityder i samhället, eliminera åldersdiskriminering och göra Finland till ett föregångsland i frågor som rör åldrande.

Folkrörelsens mål:

- positiva ålderattityder stärks inom olika delområden i samhället
- politiker upplevs inte diskriminera äldre personer
- positiv nyhetsrapportering om åldrandet ökar

#lästäNumero

#IästäNumero

Tehdään iästä numero!
Tule mukaan Tehdään iästä numero
-kansanliikkeeseen.

Osallistu keskusteluun myös somessa
tunnisteella **#IästäNumero**. Pysy kuulolla
kansanliikkeen toiminnasta ja tilaa
Tehdään iästä numero -uutiskirje sivulta
vanheneminen.fi