

PIRKKO TYÖLÄJÄRVI haluaa nostaa omaishoidon sille kuuluvaan arvoonsa s. 10

teema

TERVEYS & HYVINVOINTI

Suomen ensimmäinen vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo:

Olen huolissani ikäihmisten etuisuuksien voimakkaasta alikäytöstä: asiointi on vaikeaa ja ihmiset eivät tunne oikeuksiaan

– Ilman järjestöjen yhteistyötä vanhusasiavaltuutetun viran perustaminen ei olisi onnistunut. Lopulta kaikki eduskuntapuolueet tukivat tehtävän perustamista. Ei ole tavallista, että kaikki ovat näin yksituumaisia. Minulla on edessäni todella mielenkiintoinen tehtävä rakentaa vanhusasiavaltuutetun toimisto ja toimintatavat, joiden avulla iäkkäiden asioita edistetään, luonnehti valtioneuvoston tohtori Päivi Topo historiallista hetkeä.

Topolla on takanaan noin 30 vuoden työkokemus ikääntymisen tarkastelussa eri kulumista: sosiaaligerontologian dosenttuuri Jyväskylän yliopistossa, pitkä tutkijan ura ja toimiminen ETENEn (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta) pääsihteerinä. Vanhusasiavaltuutetun virkaan hän siirtyi Ikäinstituutin johtajan tehtävistä.

Tammikuun puolesta välissä alkoivat työt vanhusasiavaltuutettuna

– Alku on ollut hyvin kiinnostavaa! Vanhusasiavaltuutettu on valtionhallinnossa oleva, erillinen toimija. Samalla tavoin riippumaton ja itsenäinen kuin lapsiasiainvaltuutettu, tasa-arvovaltuutettu ja yhdenvertaisuusvaltuutettu.

– Vanhusasiavaltuutettu edistää ikääntyneiden asemaa ja oikeuksien toteutumista. Paino on edistävässä työssä. Vanhusasiavaltuutettu ei voi edistää yksittäisten kansalaisten asiaa, mutta hän voi käyttää edistämistyössään sitä tietoa, jota hän yksittäisiltä kansalaisilta ja ammattilaisilta saa.

– Työvuosien aikana minulle on syntynyt paljon verkostoja, mutta niitä pitää myös koko ajan huoltaa ja päivittää. Monet pitkän linjan tekijät jäävät eläkkeelle ja uudet sukupolvet astuvat kehiin. Verkostojen ylläpitäminen on tässä tehtävässä korostuneesti esillä.

– Yhteistyö Eetun ja eläkeläisjärjestöjen kanssa on tärkeää. Esimerkiksi, kun on keskeisiä lainsäädäntöhankkeita menossa, niin voimme siinä hyödyntää yhteistä voimaa. Voimme myös tehdä yhteistyötä tiedonkeruussa: koota olemassa olevaa tietoa tai kerätä uutta tietoa kansalaisilta tai viranomaisilta.

TEHTÄVÄ: Edistää tiedotusta ja välittää ikääntyneitä koskevaa tietoa

– Tiedonvälittäminen on lakisääteistä tehtävistäni se, joka tällä hetkellä painottuu. Esimerkiksi tänään 16.2. annoin jo 13. haastattelun sen jälkeen, kun valintani tuli julkiseksi. Tiedostusvälineet ovat olleet kovasti kiinnostuneita, mikä on hyvä asia. On todella tärkeää, että saamme levitettyä tietoa siitä, mikä vanhusasiavaltuutettu on, mitä hän voi tehdä ja mitä hän ei voi tehdä.

TEHTÄVÄ: Seurata lainsäädäntöä ja yhteiskunnallista päätöksentekoa sekä arvioida niiden vaikutuksia ikääntyneisiin

Päivi Topo on päässyt lainsäädäntötyön seuraamiseen jo hyvin kiinni. Viime viikolla hän oli jo kuuluttavana liittyen sosiaalihuoltolain ja vanhuspalvelulain uudistamiseen, asiakasmaksulakiin ja lakiin yksityisistä sosiaalipalvelualan tuottajista.

– Säädos maksimijasta, jonka ihmistä voidaan pitää odottamassa, kun hänellä on todettu tarve joko kotihoitoon, lyhytaikaiseen ympärivuorokautiseen hoitoon, päivätoimintaan tai ympärivuorokautiseen hoivaan, on nyt kolme kuukautta. Tiedämme, että hoivapaikan saamisen kynnyks on nostettu erittäin korkealle. Lisäksi hyvin monet tällaista paikkaa odottavista asuvut yksin omassa kodissaan.

– Olen sitä mieltä, että kolme kuukautta on hyvin pitkä aika! Ehdotin kuulemistilaisuudessa, että tätä vielä harjittelaisiin ja lyhennettäisiin kuukauteen.

Toinen asia, johon Topo otti kantaa, koski asiakasmaksulakia. Esityksessä määriteltiin, paljonko rahaa hoivapalveluissa asuvilla ihmisillä pitäisi jäädä omaan käyttöön. Hänen mielestään nuo summat olivat liian alhaisia.

– Totesin, että niitä pitäisi nostaa, koska ne eivät kata esimerkiksi sellaisia tarpeita kuten silmälasit tai talvivaatteet. Konkreettisesti tämä näkyy esimerkiksi siinä, kun vapaaehtoiset lähtevät ulkoiluavuksi, niin moni hoivapaikoissa asuva ei voi lähteä ulos. Heillä ei ole sopivia talvikengkiä.

Topo oli nostanut vanhuspalvelulaista esille myös kohdan, jossa säädetään hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Hän näkee sen äärimmäisen keskeisenä asiana sekä ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnin mutta myös ikääntyvän yhteiskunnan näkökulmasta.

– Ehdotin, että tämä tulisi kirjata selkeämmin siihen pykälään, jossa säädellään nyt kunnan velvollisuudesta. Siihen tulisi saada mukaan myös hyvinvointialueiden vastuu tässä asiassa. Myös hyvinvointialueet tulisi velvoittaa tekemään osansa iäkkäiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

TEHTÄVÄ: Tehdä aloitteita, antaa lausuntoja sekä osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun

Päivi Topo toteaa, että tämä tehtävä on vasta alkuvaiheessa. Hän on aiemmin ollut mukana tekemässä isoa DigiIN-tutkimushanketta, jossa tarkasteltiin digitaalisia palveluita sekä ihmisten kykyä käyttää digipalveluita ja hankkia digilaitteita.

– Kun katson digiasiaa siitä suunnasta, millaisia yhteydenottoja olen saanut, niin ihmiset kokevat arjessaan hyvin usein, että heitä kohdellaan hyvin eriarvoisesti, mikäli he eivät kykene käyttämään sähköisiä palveluita. Tämä koskee esimerkiksi henkilökortin hankkimista, laskujen saamista,

laskujen maksamista ja hakeutumista sekä julkisella että yksityisellä puolella.

– Tämä meidän tulisi nostaa esiin jo ennen eduskuntavaaleja ja pitää vahvasti esillä seuraavalla hallituskaudella. Oma näkemykseni on, että digiopastusta pitäisi pystyä saamaan osaksi aikuiskoulutusta ja viedä asiaa eteenpäin sitä kautta. Nyt se on paljolti sen ansiokkaan työn varassa, jota järjestöt pystyvät tekemään erilaisilla rahoituksilla ja vapaaehtoisten suurin panostuksin.

TEHTÄVÄ: Edistää yhteistyötä ikääntyneiden asiota käsittelevien sekä ikääntyneitä edustavien toimijoiden välillä

– Uskon, että saamme varmasti hyvää yhteistyötä aikaan niin EETUn kuin sen jäsenjärjestöjenkin kanssa tulevina viitenä vuotena, jonka kausi minulla nyt on. Keskustelut AVLen (Aluehallintovirasto), Valviran (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto) ja Kuluttaja-asiamiehen kanssa ovat alkamassa.

– Yhdenvertaisuusvaltuutettu on valvova viranomaisen, mutta vanhusasiavaltuutettu ja lapsiasiainvaltuutettu eivät sitä ole. Se on monelle iso pettymys. Minulle lähetetään esimerkiksi potilasasiakirjoja ja en todellakaan pysty niihin puuttumaan. En voi myöskään puuttua oikeuden päätöksiin, sillä ne eivät kuulu mandaattiini. Toki olen jo keskustellut eduskunnan oikeusasiamiehen ja yhdenvertaisuusvaltuutetun väen kanssa siitä, millä tavoin voin opastaa ihmisiä eteenpäin.

Uskon, että saamme varmasti hyvää yhteistyötä aikaan niin EETUn kuin sen jäsenjärjestöjenkin kanssa tulevina viitenä vuotena.

Suuria, ajankohtaisia kysymyksiä

*** Ikävaikutusten arvioinnin käyttöönotto tavoitteena**

– Mitä ikävaikutusten arviointi pitäisi sisällään? Toivon, että näiden viiden vuoden aikana pystytään konkretisoimaan tätä asiaa ja viemään sitä eteenpäin yhdessä tällä puolen toimivien tahojen kanssa.

– Olen vähän kateellisena seurannut, miten hyvin lapsivaikutusten arviointi edistyy. Valtion budjetissa on koottu yhteen lapsiin ja nuoriin liittyvät budjettikohdat. Tämä helpottaa lasten ja nuorten näkökulman näkemistä ja sitä, miten heidän tarpeensa pystytään huomioimaan resurssien jaossa. Päätäjille on tehty opaita siitä, miten lapsivaikutusten arviointia sovelletaan käytännössä. On jo aika vaikeaa ajatustapa, että päätöksenteossa pitäisi asioita katsoa siitä kulmasta.

*** Missä ovat hyvinvointialueiden vaikuttamisen paikat?**

– On selvää, että iäkkäiden oikeuksien toteutuminen sote-uudistuksessa tulee olemaan vanhusasiavaltuutetun työn kannalta ihan oleellinen asia. Pitää seurata tiiviisti ja ymmärtää, mistä kohdasta uusilla hyvinvointialueilla löytyvät vaikuttamisen paikat. Palveluiden saatavuus on siellä keskeinen ongelma.

*** Ongelmana vanhustyön arvostus**


– Mediassa vanhustyötä on maalattu synkin sävyin ja suurella pensselillä. Valtaosa vanhustyöstä tehdään kuitenkin aivan hyvin. Saatavuudessa on ongelmia, mutta valtaosa ihmisistä saa sen palvelun, jota he tarvitsevat, jos he ovat palveluiden piiriin päässeet.

*** Järjestöjen kyky toimia kunnissa ja hyvinvointialueilla**

– Järjestöjen toimintaedellytykset ovat valtavan tärkeä asia

Ryhdy seuraamaan vanhusasiavaltuutettua:

 Twitter: @vanhusasia

 Facebook: vanhusasiavaltuutettu

sekä paikallisesti että tässä STEA (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus)-maailmassa. Korona on tehnyt valtavan loven osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksiin. Tämän korjaaminen on äärimmäisen tärkeä ja kiireellinen asia. Nimittäin omaan tähän liittyy kuntien ja hyvinvointialueiden keskinäinen yhteistyö: mitkä tahot siellä ottavat vastuuta siitä, että järjestöt pystyvät toimimaan kunnissa ja hyvinvointialueilla?

*** Itsemääräämisoikeuslainsäädäntötyö**

– Lisäksi yksittäisenä isona asiana on itsemääräämisoikeuslain laatiminen. Se on edennyt liian hitaasti ja ollut valtavan vaikea kokonaisuus. On näyttänyt siltä, että laki ei valmistu. Nyt suhtaudun siihen vähän toiveikkaammin, sillä sitä on pilkottu järkevämmiksi palasiksi.

– Olen luvannut olla mukana rakentamassa kohtaa, jossa katsotaan itsemääräämisoikeutta silloin, kun asutaan hoivan piirissä, ollaan kotihoidon asiakaita tai kun ollaan muistisairautta sairastavana muissa sote-palveluissa.

*** Ikääntyneiden ihmisoikeudet**

Vuoden 2021 lopulla Suomessa vieraili **Claudia Mahler**, YK:n (Yhdistyneet kansakunnat) ihmisoikeusneuvostossa toimiva, itsenäinen asiantuntija. Hän oli tekemässä raporttia ikääntyneiden oikeuksiin liittyvästä lainsäädännöstä ja oikeuksien toteutumisesta Suomessa.

– Ensi syksynä Mahler esittelee ihmisoikeusneuvostolle Suomea koskevan raportin ja suosittukset. Saamme kehittämissuhteita iäkkäiden aseman kohentamiseksi. Niiden esillä pitämiseksi tarvitaan meidän kaikkien yhteistyötä.

Anneli Velho, viestinnän suunnittelija, Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL
Kuva: Markku Lempiäinen / Brand Photo

Kirjoitus on tehty Päivi Topon EETUn hallituksen kokouksessa 16.2.2022 pitämällä alustuksen pohjalta.



Seniorien musiikitapahtumat tuottaa: Konserttitoimisto Kumpulainen

Pienet ja suuret tapahtumat,
missä ja milloin vain!

Ottakaa yhteyttä:

Jukka-Pekka Kumpulainen 0400885223
kumpulainen@konserttitoimisto.fi

ESLA TURVALLISEEN LIIKUNTAAN



ESLA
POTKUPYÖRÄ

Turvalliseen liikkumiseen
ympäri vuoden.



ESLA
CITYPOTKURI MAX

Kevyt ja ketterä –
pituus vain 112 cm.



ESLA
KÄVELYPYÖRÄ

Tukeva ja turvallinen
sisä- ja ulkokäyttöön.

Löydä lähin ESLA- liikunta-
välineiden jälleenmyyjäsi
ja verkkokaupppamme
osoitteesta

WW.ESLA.FI

Kotimainen valmistaja
vuodesta 1928
E.S. Lahtinen Oy

puh. (06) 4299 400
esla@esla.fi



KUA Kirkon
Ulkomaanapu

Testamentti on kaunis tapa auttaa

Jo pienelläkin osuudella omaisuudestasi on
suuri merkitys kehitysmaiden köyhimmille
ihmisille. Lapset voivat päästä kouluun,
nuoret saada ammattikoulutusta ja naiset
keinoja hankkia toimeentulon.

Testamentin teko ei ole vaikeaa.
Tilaa maksuton testamenttioppaamme:
asiakaspalvelu@kirkonulkomaanapu.fi
kirkonulkomaanapu.fi/testamentti
020 787 1201
(Puhelun hinta 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min)



Eläkkeensaaja-lehden
ilmoitusmyynti 045 110 4122

Pohjois-Karjalan ikäihmisillä on asiaa!

Sain kutsun osallistua Karelia-
ammattikorkeakoulun järjestä-
mään keskustelutilaisuuteen,
jossa pohdittiin sitä, millaiset
mahdollisuudet ikääntyvällä
väestöllä on asua mahdollisim-
man kauan omassa kodissaan.

Aluksi käytiin läpi ikä-
ihmisten elinympäristöön ja
arkeen liittyviä asioita ja
ilmiöitä:

- digitaalisuus ja sen tuomat haasteet
- kulkemisen pulmat
- erilaiset kyytijärjestelyt
- vapaaehtoisten merkitys
- turvattomuus
- kiusaaminen
- erilaisten toimijoiden puute
- riittämätön tuki
- elämisen mahdollisuudet syrjäseuduilla
- yksinäisyys
- kalliit elinkustannukset
- järjestöjen ja naapuriavun merkitys
- kotikuntoutus
- palvelujen pirstaleisuus
- omaishoitajuuden haasteet
- ja ikärasismi.

Näiden synkistelyjen jälkeen otettiin tarkastelun kohteeksi omannäköisen ja oma-varaisen elämän puitteet ja ennaltaehkäisy.

Keskusteluissa nousi esiin ideoita siitä, mitä ikään-
tymisteemaan liittyen olisi
tarpeen tehdä osaamisyhteisön
puitteissa ja laajemmin
yhteiskunnassa.

Ideoissa nousi esiin tee-
moja markkinoinnista miel-
tymyksiin, esimerkiksi:
ikäihmisten vaatteet, ruoka,
juomat, kiertävä talkkari ja
digitalkkari.

Maaseudulla tarvittaisiin
myös uudenlaisia asumis-
muotoja esimerkiksi: yhteis-
öllisempää ja sukupolvien
välistä asumista, asumisen
ja lähiympäristön esteettö-
myyttä. Niitä voisi selvittää
erilaisten hankkeiden
avulla.

Keskusteluissa nousi esil-
le kysymys: mikä saa pysy-
mään maalla?

Maalla/maalaiskylillä
asuva ikäihminen kaipaa
ympäriinsä tukiverkostoja,
esimerkiksi: naapureita, su-
kulaisia, pelastusryhmiä ja
kiertäviä palveluita.

Elämään tulisi saada
myös virikkeitä ja elämyksiä
vai riittääkö kaunis ranta-
maisema, mahdollisesti
savusauna rannalla, jos
sellainen on ja sitä jaksaa
lämmittää. Kulttuuritoimin-
ta ja henkinen hyvinvointi
on tärkeää.

Hyvä, että näitä asioita
mietitään opetusmaailmas-
sa. Sieltähän tulevaisuuden

osaajat ja tekijät aikanaan val-
mistuvat.

Me ikäasiantuntijat, jotka
olimme mukana keskusteluis-
sa, saimme sanoa mielipiteem-
me ja meitä myös kuunneltiin
ja mielipiteitämme arvostettiin.

Minä, nuoruuteni maalla,
momen sukupolven maalais-
elämää tunteneena, kyllä ky-
seenalaistan niitä muutamia
lennokkaita ajatuksia, joita
siellä tuli esille maalla asumi-
sen ihanuudesta.

Tietysti meitä ikääntyneitä-
kin on monenlaisia, erilaisia
elämäntilanteista, osaamisil-
taan ja vaatimustasoiltaan
erilaisia, on erakkoja ja yksin
viihtyviä. Kukapa se kotoaan
lähtisi, jos olosuhteet ja elämi-
sen mahdollisuudet maalla
asumiseen turvataan.

Ikäystävällisyys lähtee
päättöksestä ja tahdosta.
Ikääntyneitä tulee kuunnella.
Myös ikäihmisten osallistami-
nen ikäystävällisiä ratkaisuja
koskeviin päätöksenteko-
prosesseihin on tärkeää.

Vanhusneuvostot ovat tär-
keässä roolissa, mikäli niitä
kuunnellaan. Parhaillaan vali-
taan vanhusneuvostoja hyvin-
vointialueille. Toivottavasti
saamme niille vaikuttamisen
mahdollisuuksia ja luvan olla
mukana puhe- ja läsnäolo-
oikeudella lautakuntien
kokouksissa.

Ikäystävällisyys innostaa.
Ikäosaaminen on ollut Karelia-
ammattikorkeakoulun strate-
giassa esillä jo yli kymmenen
vuoden ajan. Ikäystävällisyy-
den osaamisyhteisö on saanut
nimen HYRRÄ. Sen tavoitteena
on vahvistaa ikäihmisen
merkityksellisen elämän edel-
lytyksiä, painopisteenä ikäys-
täväiset elinympäristöt sekä
asiakaslähtöiset palvelut ja rat-
kaisut.

Olen käyttänyt tekstissänini
lainauksia kirjasta Ikä- ja
muistiystävälliset elinympäris-
töt sekä muistiotia keskustelu-
tilaisuudesta HYRRÄ-hankeen
tiimoilta.

Eira Väänänen
Eläkkeensaajien Keskusliitto,
valtuuston 2. varapuheenjohtaja
EKL:n Pohjois-Karjalan piiri,
Reijolan Eläkkeensaajat ry



Hyvinvointialueiden valtuustot aloittivat toimintansa

Hyvinvointialueiden valtuustot
ovat aloittaneet toimintansa.

Valtuustot valittiin 21 hyvinvointialueelle
vaaleilla tammikuussa. Ne valmistelevat sitä,
miten sosiaali- ja terveydenhuollon
sekä pelastustoimen tehtävät siirretään
kunnilta hyvinvointialueille.
Vastuu siirtyy hyvinvointialueille vuoden
2023 alusta. Poikkeuksena on Helsinki,
missä kaupunginvaltuusto vastaa edelleen
näistä palveluista.

Väliaikaiset toimielimet ovat suunnitelleet
hyvinvointialueiden toimintaa ja hallintoa syksystä
2021 alkaen. Ne ovat tässä työssä tehneet yhteistyötä
muun muassa kuntien ja sairaanhoitopiirien
kanssa. Väliaikaisten toimielimien toiminta loppui
maaliskuun alussa, kun aluevaltuustot aloittivat
toimintansa. Samalla muutoksen valmistelu siirtyi
aluevaltuustoille.

Hyvinvointialueilla on hyvin samanlainen
hallinto kuin kunnissa

Aluevaltuustoilla on paljon päätettävää. Kun
sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimien
tehtävät siirtyvät hyvinvointialueille, samalla niihin
siirtyy satoja tuhansia työntekijöitä kunnista ja
sairaanhoitopiireistä. Aikaa valmistelutyölle
ei ole paljon, koska uusi toiminta alkaa 1.1.2023.
Hyvinvointialueiden hallinto on hyvin samanlainen
kuin kunnissa. Aluevaltuusto on ylin päättävä
toimielin. Jokaisella alueella on myös aluehallitus.
Niiden lisäksi alueilla voi olla valiokuntia tai
lautakuntia.

Alueet saavat päättää itse, perustavatko ne
valiokuntia vai lautakuntia. Valiokunnissa
jäsenen täytyy olla valtuuston jäsen. Sen sijaan
lautakunnissa voi olla jäsenenä myös valtuuston
ulkopuolisia ihmisiä. Alueilla poliittiset puolueet
ovat valmistelleet jäsenten valintoja näihin
toimielimiin.

Aluejohtajien valinnat käynnissä

Ensimmäisiä merkittäviä päätöksiä valtuustoilla
on ollut hallintosäännöstä päättäminen.
Siinä on määritelty, millä tavalla aluetta johdetaan.
Tärkeä tehtävä on myös valita aluejohtaja,
joka johtaa hyvinvointialuetta. Johtajien valinnat
ovat parhaillaan käynnissä. Aluevaltuustot
valmistelevat myös vuoden 2023 toimintaa ja
talousarviota ja suunnittelevat lähivuosien
toimintaa.

Aluevaltuustoilla on kiire saada kaikki valmiiksi
vuoden 2023 alkuun mennessä, jolloin varsinainen
toiminta käynnistyy. Sosiaali- ja terveysministeriö
on arvioinut, että tarpeelliset uudistukset on
mahdollista tehdä tämän vuoden aikana.
Ministeriö on myöntänyt lisää rahoitusta
esimerkiksi tietotekniikan hankintoihin ja
päivityksiin.

Uudellamaalla neljä aluetta ja Helsinki
tekevät yhteistyötä

Erikoissairaanhoito siirtyy jokaisen
hyvinvointialueen hoidettavaksi.
Poikkeuksena tästä on Uudenmaan neljä
hyvinvointialuetta ja Helsingin kaupunki.
Niissä erikoissairaanhoidosta on vastuussa
HUS-yhtymä, joka myös ylläpitää Helsingin
yliopistollista sairaalaa. Lain mukaan Uudenmaan
hyvinvointialueilla ja Helsingin kaupungilla on
velvollisuus kuulua HUS-yhtymään. Näin
erikoissairaanhoidon järjestelystä Uudellamaalla
vastaa neljä hyvinvointialuetta, Helsinki ja
niiden välinen yhteistyöelin eli HUS-yhtymä.

i Suomessa on 21 hyvinvointialuetta.
Lisäksi Helsinki on oma alueensa.
Aluevaltuustot aloittivat 1.3.2022.
Ensimmäinen valtuustokausi kestää
neljä vuotta eli vuodet 2022–2025.

Pirkko Työläjärvi

haluaa nostaa omaishoidon sille kuuluvaan arvoonsa



Pirkko Annikki Työläjärvi (o.s. Salo, myöh. Humberg, s. 8. syyskuuta 1938 Jämsä) on suomalainen kauppatieteiden maisteri ja sosiaalidemokraattinen poliitikko. Hän on ollut pitkäaikainen kansanedustaja, eduskunnan varapuhemies, moninkertainen ministeri sekä Turun ja Porin läänin maaherra vuosina 1985–1997. Kuvaaja: Kalevi Keski-Korhonen, Paasikuva, 1982. Kuvallähde: Työväen Arkisto.

Pirkko Työläjärvi

- Syntynyt Jämsässä 1938
- Kauppatieteiden maisteri
- Sosiaalidemokraattinen eduskuntaryhmä, kansanedustajana 1972–1985
- Suomen sosialidemokraattinen puolue, varapuheenjohtaja 1975–1987
- Turun ja Porin läänin maaherra 1985–1997

Valtioneuvoston jäsenyydet:

- Ministeri sosiaali- ja terveysministeriössä (Miettunen II) 30.11.1975–28.09.1976
- Sosiaali- ja terveysministeri (Sorsa II) 15.05.1977–25.05.1979
- Ministeri valtiovarainministeriössä (Koivisto II) 26.05.1979–30.06.1981
- Kauppa- ja teollisuusministeri (Koivisto II) 01.07.1981–18.02.1982

On helmikuinen iltapäivä. Ensimmäistä hyvinvointiluevaaleista on muutama viikko. Istun Pirkko Työläjärven kanssa keskustelemassa omaishoidosta. Työläjärvi viettää ansaittuja eläkepäiviä, mutta seuraa yhä aktiivisesti yhteiskunnan tapahtumia. Hän on SDP:n pitkäaikainen kansanedustaja, ministeri ja maaherra.

Suomen sosiaali- ja terveyspalvelut ovat suuren muutoksen kynnyksellä ja uusilla aluevaltuutetuilla on suuri vastuu rakentaessaan palveluita kuntoon. Yhtenä osana valtuutetut joutuvat pohtimaan myös omaishoidon tulevaisuutta.

Työläjärven äiti sairasti vaikeaa epilepsiaa, minkä vuoksi Pirkko joutui jo pienenä tyttönä huolehtimaan läheistään.

– Aikoinaan ei ollut omaisen työlle edes nimeä, vaikka se on ikäikaista. Äiti oli hyvin tarkkaan kertonut, miten toimia kohtausten aikana. Niin minä sitten tein ja äiti aina kehui, että sä hoidit hyvin. Ei sitä vastuuta silloin pitänyt minään, koska asia oli minulle opetettu, sanoo Työläjärvi.

– Kokemusta on vuodesta 1947 vuoteen 1992. Olimme äidin kanssa kaksin ja pärjättiin. Ääriesimerkki seuraavaksi. Äiti loukkaantui aina joskus kohtauksessa. Oli talvi ja lunta. Perhetuttavalta saatu mahakelkka oli ainoa väline mennä lääkärin vastaanotolle. Äidin neuvojen mukaan vedin ja työnsin ja piilotin kulkuvälineen lääkärin katseilta.

– Silloin tunsin olevansa tarpeellinen, hän jatkaa.

Työläjärven ministeriaikana ei omaishoidosta vielä puhuttu mitään.

– Silloin keskityimme rakentamaan sosiaali- ja terveydenhuollon suuria rakenteita, joiden osa omaishoito nykyään on. Säädöspohja pitää olla tietysti kunnossa, jotta palveluita voidaan järjestää.

Omaishoitajien tilanteet ovat moninaisia: vanhemmat hoitavat lapsiaan, puoliset toistaan tai lapset vanhempiaan.

Selvityksen mukaan noin miljoona suomalaista hoitaa säännöllisesti läheistään. Mikäli kaikki nämä siirtyisivät yhteiskunnan raskaampien palveluiden pariin, tarkoittaisi se 3,1 miljardin euron lisäkulua terveydenhuollolle.

– Ei pidä ajatella, että omaishoitajat ovat kaikki naisia tai kaikki vanhoja, vaan ihmisten tilanteet ovat kovin erilaisia. Se on välillä vähän semmoista vuorovettoa, että ensin toinen puolisoista hoivaa toista, kunnes jotain sattuu ja vastuu vaihtuu.

– Kaikessahan tullaan lopulta talouspolitiikkaan, niin tässäkin. Hyvin ja järkevästi hoidettu omaishoito on inhimillistä ja myös taloudellisesti järkevää. Omaishoitoon pitää olla olemassa sellaiset rakenteet, joilla voimme tukea ihmisten pärjäämistä ja jaksamista. On voitava miettiä tarpeita yksilöllisemmin kuin nyt, toteaa Työläjärvi.

– Tässä työssä hoiva-alan työntekijät ovat parhaita asiantuntijoita. Kuunnellaan heitä, sanoo Työläjärvi.

Tammikuussa julkaistiin työryhmän poikkihallinnollinen tarkastelu sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön riittävyydestä ja saatavuudesta. Työläjärven mukaan tämä ansiokas työ pitää ottaa pohjaksi kehittämiselle ja tuoda sen rinnalle omaishoitajien asia.

– Jos ja kun omaishoitajien panosta tarkastellaan taloudellisesti, toiminnallisesti ja inhimillisesti, ymmärrettäneen, että omaishoitoon kaikinensa kannattaa satsata. Omaishoito ei korvaa julkisen ja yksityisen sektorin palvelurakenteita vaan se täydentää niitä. Ja omaishoidon merkitys antaa näkökulman myös faktisen hoitovelan voittamiseen.

Omaishoitajien arki on usein raskasta, kun hoidettava tarvitsee jatkuvaa apua ja tukea selviämisesään. Monet omaishoitajat sanovat, että kaiken keskellä saattaa tuntua ylivoimaiselta taistella lakisäateisten palveluiden saamisesta, kun arki kuormittaa liikaa.

Yhteiskunnan tehtävä on tukea omaishoitajien jaksamista ja huolehtia heidän oikeudestaan vapaapäiviin ja tarvitsemiinsa lisäpalveluihin. Esimerkiksi vapaapäivien pitämiseksi pitää olla tarjolla erilaisia vaihtoehtoja, kuten perhehoitoa tai kunnan tarjoamia

Omaishoito pitää resursoida asiallisesti, ei nipistäen kaikesta mahdollisesta. Olemme sen kansakuntana velkaa lähimmäisillemme, jotka ovat hoitaneet ja hoivanneet sukupolvesta sukupolveen kanssaihmissiään.



Hyvän olon lähteille

Liikkuminen tekee hyvää monin tavoin: kohentaa mielialaa, tuo energiaa ja parantaa kävelykykyä.

Riittävä päivittäinen liikkuminen tukee merkittävästi monien pitkä-aikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. On tärkeää löytää itselle mieluinen ja hyvää mieltä tuova tapa liikkua.

Tankkaa voimaa ja tasapainoa

Vahvat jalat auttavat nousemaan ylös tuolista ja hyvä tasapaino ehkäisee kaatumisia. Voimaa ja tasapainoa voi treenata kotona esimerkiksi tekemällä tuolilta ylösnousuja, kävelemällä rappusia tai liikkumalla valmiiden ohjelmien avulla. Ohjattu kuntosalit- tai ryhmäliikunta on turvallinen ja tehokas tapa kuntoilla. Lihakset vahvistuvat ja tasapaino kehittyy säännöllisen ja nousujohtaisen harjoittelun tuloksena myös iän karttuessa. Vastusta ja toistoja tulee lisätä sitä mukaa, kun voimat ja taidot kasvavat. Venyttelyllä voidaan lisätä liikkuvuutta. Jos olet aloittamassa liikuntaa pitkän tauon jälkeen, lähde lisäämään liikkumisen määrää, kestoja ja tehoa pienin askelin.

Monipuolista liikettä

Omaan päivärytmiin kannattaa valita useita pieniä liikuntarutiineja, kuten kävely kauppaan tai portaiden kulkeminen hissin sijaan. Myös koti- ja pihatyöt ovat hyvää hyötyliikuntaa.

Kannattaa liikkua monipuolisesti pitkin päivää ja välttää pitkää paikallaan oloa. On hyvä tauottaa istumista mahdollisimman usein, sillä jokainen askel on hyväksi.

Ulkoile päivittäin

Kävely on tuttu, turvallinen ja helppo tapa kohottaa sykettä ja kuormittaa jalkojen lihaksia. Säännöllisellä kävelyllä on monia terveyshyötyjä: se laskee verenpainetta, parantaa veren rasva-arvoja, kiihdyttää aineenvaihduntaa ja tasaa verensokeria. Lyhytkin piipahdus pihalla tai parvekkeella on hyväksi. Nauti liikkumisesta luonnossa ja kulje itsellesi mieluisiin paikkoihin.

Ulkoilun hyötyjä

- Vaihteleva maasto harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa.
- Virkistää mieltä ja muistia.
- Parantaa unen laatua.
- Lisää vastustuskykyä.

”Ei tässä nyt ehdi mihinkään liikkumaan, kun on se kampaajakin ensi viikolla.”
—ANNELI 75 v. Hennjärvi



EI HUOLTA ANNELI, SEISO VUOROTELLEN YHDELLÄ JALALLA SAMALLA KUN KAHVI TIPPUU. LISÄÄ VOIMAA JA TASAPAINOVINKKEJÄ: WWW.VOITAS.FI

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

Pienillä teoilla vauhtiin

Pienillä arkisilla valinnoilla ja teoilla on merkitystä. Niistä voi syntyä pysyviä muutoksia, jotka rakentavat hyvinvointiasi perustaa. Etsi pieniä tekoja, joilla voit lisätä liikettä tuttuihin, arjessa toistuviin tilanteisiin.

Esimerkiksi:

- ”Kun odottelen kahvin tippumista, teen viisi kyykyä.”
- ”Kun katselen uutisia TV:stä, venyttelen samalla.”
- ”Kun vien roskat, kävelen samalla talon ympäri.”
- ”Kun tapaam tuttavaa, ulkoilemme yhdessä.”

Teksti: Anna-Maria Mansikka / Ikäinstituutti



Hyvinvoivat eläkeläiset voisivat jatkaa työntekoa

Eläkeläisten hyvinvointi on pysynyt hyvällä tasolla, vaikka alin vanhuuseläkeikä nouseekin vuosittain kolmella kuukaudella. Yhä useampi jatkoi työssä pidempään saadakseen suuremman eläkkeen. Ansiotöitä eläkkeellä kertoo tehneensä 42 % vastanneista. Tärkeimmät syyt työntekoon ovat mielekäs tekeminen ja tulotason parantaminen.

Eläkeläisistä 70 % kokee terveytensä ja hyvinvointinsa hyväksi ja vain 5 % huonoksi. Kun työ ei enää kuormita, jää aikaa panostaa hyvinvointiin ja terveyteen. Terveellinen ruoka, liikunta ja sosiaaliset kontaktit tukevat eläkeläisten hyvinvointia, samoin järjestö- tai vapaaehtoisuustoiminta.

Suurin osa, 62 % kokee, että jaksaisi ansiotyössä hyvin.

Eläkeläisten taloudellinen asema on pysynyt vakaana

Eläkeläisistä 78 % on varautunut eläkepäiviin taloudellisesti. Yleisimpiä varautumiskeinoja ovat omistusasunto ja rahan säästäminen tilille. Vastaajista 36 % on sijoittanut rahastoihin, osakkeisiin tai kiinteistöihin.

– Vuoden takaiseen verrattuna aivan yhtä monella ei ollut omistusasuntoa, mutta toisaalta yhä useampi oli sijoittanut. Muita heikommin ovat varautuneet työttömänä eläk-

keelle jääneet, alle 1 400 euron eläkettä saavat ja yksinasuvat, Vatanen kertoo.

Eläkeläiset arvioivat toimeentulonsa keskimäärin kohtalaiseksi, mutta vastauksissa on paljon hajontaa. Joka toinen kokee, ettei eläke ole riittävä. Keskimääräisestä, noin 1 860 euron eläkkeestä jää heidän arvionsa mukaan 482 euroa pakollisten menojen jälkeen.

Vastanneiden mielestä verotuksen tulisi kannustaa pienenikin lisäansioihin

Tällä hetkellä eläkkeellä työkentelyä tuetaan verovähennyksin, joita saa sekä eläkkeestä että työtulosta. Suurin hyöty verovähennyksestä tulee vasta noin 10 000 euron vuosittaisella palkkatulolla. Tutkimuksen mukaan 61 % ei tiedä, että saisi eläkkeellä ollessaan ansiotöistä verovähennyksiä.

Noin kaksi kolmesta haluaisi työkennellä eläkkeellä

Vastaajista 63 % haluaisi työkennellä eläkkeellä. Kymmenessä vuodessa halukkuus tehdä eläkkeellä ansiotöitä on noussut.

– Hieman useampi haluaisi tehdä töitä mieluummin uudelle työnantajalle kuin edelliselle työnantajalleen. Vanha työ on voinut olla henkisesti tai fyysisesti kuormittavaa tai osa-aikatyö ei ole ollut mahdollista. Noin joka seitse-

mäs haluaisi tehdä ansiotyötä yrittäjänä, Vatanen kertoo.

Moni eläkeläinen toivoo myös vaihtelua työtehtäviin. Aiemmassa työtehtävässä haluaisi jatkaa 37 % vastanneista ja uudessa työtehtävässä haluaisi toimia jopa 29 % vastanneista.

Useimmat haluaisivat työskennellä osa-aikaisesti noin pari päivää viikossa. Lähes joka toinen kertoo, että eläkeläisenä olisi sopivaa työtä tarjolla.

– Tämä kertoo mielestäni siitä, että asenteet ovat hitaasti muuttumassa. Toisaalta eläkeläiset itse kokevat työntöön mielekkääksi ja toisaalta yhä useampi työnantaja arvostaa lähellä eläkeikää olevien osaamista, Vatanen sanoo.

Työikäisten määrä laskee 2030-luvulle tultaessa edelleen ja tarvitaan osaavaa työvoimaa. Tuoreilla eläkeläisillä on työkykyä ja halua tehdä pari päivää viikossa ansiotöitä.

– Työnantajien on hyvä tiedostaa, että meillä on paljon hyvinvoivia, työntekoon halukkaita eläkeläisiä, joilla on vielä annettavaa työelämälle. Työtä voidaan muokata osa-aikatyöhön sopivammaksi. Näin voidaan osaltaan tukea sitä, että meillä on jatkossakin riittävästi työvoimaa, Ilmarisen eläkejohtaja **Outi Pekkarinen** sanoo.

Lähde: Eläkeläisten talous ja vireys -tutkimus, Ilmarinen 4.2.2022

Tutkimukseen vastanneiden kommentteja

Tarvitään työnvälittäjiä tai muita keinoja tehostaa työntarjontaa:

- ”Puhutaan kyllä paljon, mutta eipä ole kaksista päästä edes haastatteluihin, vaikka hakee vaatimattomiakin töitä. Pitäisi olla vain iäkkäitä palvelevia työnvälittäjiä, auttaisiko se?”
- ”Järjestelmällinen eläkeläistyöntekijöiden työnvälitys. Tehtävään erikoistunut järjestö organisoi palvelun ja tarjonnan.”
- ”Lyhytaikaisetkin työsuhteet helposti tarjolle. Esim. Kesätyöt mummoille ja papoille.”
- ”Rekrymessuja eri paikkakunnille.”
- ”Työkokeiluja eri aloille.”

Yhteiskunnan tulisi tukea työntekijöitä ja työnantajia:

- ”Keikkatöiden verotusta alentamalla”
- ”Osittaisesta työstä maksettaisiin palkka verottomana. Tanskan malli.”
- ”Työnteko verotonta eläkkeellä, jolloin pienempikin osa-aikatyö kannattaisi.”
- ”Valtion tulisi tukea iäkkäiden työssäoloa antamalla yrityksille verohelpotuksia.”

Eläkeläisten talous ja vireys -tutkimus

Kyselyyn vastasi joulutammikuussa 1 210 Ilmarisen eläkkeensaajaa. Vastausprosentti oli 42 %. Osa vastaajista oli ollut eläkkeellä pari kuukautta, osa yli vuoden ja osa yli viisi vuotta. Vastanneet saivat hieman keskimääräistä parempaa eläkettä, joten tuloksia painotettiin eläkkeen määrän mukaan. Siten tulokset kuvaavat hyvin yksityisen sektorin eläkkeensaajia.



Ikäinstituutti

Kotoisaa kuntoilua

JUMPPAA VARTEN TARVITSET

- joustavat vaatteet ja tukevat jalkineet
- tukevan, selkänojallisen ja kovapintaisen tuolin
- hieman liikkumistilaa
- juomapullon tai -lasin lähelle
- tarrapainot, jos haluat lisävastusta liikkeissä 1, 3 ja 5
- liikkumisen iloa rintaan

Lisää liikkeitä ja valmiita jumppaohjelmia osoitteessa www.voitas.fi



1. Auki ja kiinni

Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä ja kädet reisillä. Vie vasen jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. Vie molemmat jalat yhtä aikaa haara-asentoon ja tuo takaisin yhteensä 10 kertaa.



2. Notkistaen ja varvastaen

Seiso jalat pienessä haara-asennossa. Ota tuki seinästä, tuolista, rollaattorista jne. Kyykisty notkistaen polvia, ojentaudu suoraksi ja nouse jalkojen jälkeen varpaille. Tee liike 10 kertaa.



3. Nosto taakse

Seiso hyvässä ryhdissä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta. Nosta jalka suorana taakse ja tuo rauhallisesti takaisin. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla yhteensä 20 kertaa.



4. Ilmansuuntaliike

Seiso ryhdikkäänä ja ota tarvittaessa tukea. Ota vasemmalla jalalla nopea askel eteen ja vie myös paino eteen. Tuo jalka takaisin viereen. Ota samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Tee liikesarja ripeästi 5 kertaa. Tee sama toisella jalalla.



5. Voimaa vartaloon

Istu tuolilla kädet sivuilla. Nosta polvi ja kosketa vastakkaisella kädellä polvea. Tee liikettä vuorotellen molemmin päin 10 kertaa.