

5/23
27.10.2023

Eläkkeensaajien Keskusliiton jäsenlehti
Pensionstagarnas Centralförbunds medlemstidning

Eläkkeensaaja EKL

Kalastus pistää
liikkeelle!

s. 8

teema

TERVEYS & HYVINVOINTI



PÄÄKIRJOITUS

Simo Paassilta

päätoimittaja
Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja

Eläkeläisten työhön osallistumista kannustettava

i Ledarartikel på svenska, sidan 39.

Väestö ikääntyy ja yhä useampi tarvitsee hoitoa. Samalla sosiaali- ja terveydenhuoltoalalle koulutautuvien määrä ei riitä korvaamaan eläkkeelle jäävien työntekijöiden jättämää aukkoa.

Arvioiden mukaan lähes viidennes sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluiden keskeisten ammattiryhmien työntekijöistä eläköityy seuraavan vuosikymmenen aikana. Samalla ikärakenteen nopean muutoksen vuoksi erityisesti ikääntyneiden palvelujen henkilöstötarve kasvaa rajusti.

Yksi työvoimapulaa helpottava ratkaisu on, että yhä useampi eläkkeellä oleva osallistuisi palkkatyöhön. Muun muassa sosiaali- ja terveysalalla palkkatyöhön palanneet eläkeläiset ovat tärkeä työvoimaresurssi, joka paikkaa krooniseksi pahentunutta työvoimaa.

Eläkkeeltä työhön palaavat osaajat monimuotoistavat työnteisöjä kokemuksellaan ja antavat nuoremmille työntekijöille vuosikymmenten mittaan karttunutta osaamisopimaa. Siksi heitä tulee kannustaa osallistumaan oman alansa töihin.

Yksi, vielä toistaiseksi käyttämätön kannuste olisi palkkatulon ja eläketulon verotuksen eriyttäminen toisistaan. Tätä Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry esitti 3.10.2023 eduskuntaryhmille jättämässään tavoiteohjelmassaan. Ryhmien edustajien vastauspuheenvuoroissa tämä esitys tuntui saavan vahvaa kannatusta.

Sosiaali- ja terveysministeriö asetti 2.10.2023 työryhmän selvittämään työeläkejärjestelmän uudistamista. Toimeksiannossa todetaan työeläkepolitiikan keskeisiä tavoitteita olevan eläkkeiden riittävä taso ja kattavuus,

sukupolvien välinen oikeudenmukaisuus sekä rahoituksen kestävyys myös pitkällä aikavälillä.

Työeläkejärjestelmää on tarpeen uudistaa, koska muun muassa syntyvyyslaskun, huoltosuhteen heikkenemisen ja heikon talouskasvun vuoksi eläkejärjestelmän rahoitussellinen kestävyys on heikentynyt. Uudistus tarvitaan myös turvaamaan eläkkeiden riittävä taso tulevaisuudessa.

Työryhmän tavoitteena on selvittää tarvittavat konkreettiset työeläkejärjestelmän muutokset, jotta voidaan varmistaa rahoitussellinen kestävyys ja turvata riittävä etuustaso.

Lisäksi selvitystyön tulee löytää keinot eläkevakuutusmaksutason pitkän aikavälin vakaantumiseen, jossa työeläkejärjestelmä sopeutuu mahdollisiin shokkeihin sääntöpohjaisen vakautusjärjestelmän avulla.

Toteutuessaan tämä merkitsisi sitä, että tulevaisuudessa myös jo maksussa olevia eläkejä saatetaan alkaa leikata kajoamalla niiden vuotuisiin indeksikorotuksiin. Eläkeuudistusta silmällä pitäen Eetu on linjannut eläkeläisjärjestöjen yhteisiä tavoitteita. Maksussa olevia eläkejä ei saa leikata. Indeksijarruja ei kannata. Indeksien on turvattava eläkkeiden ostovoima.

Eläkeuudistuksen lähtökohta tulee olla eläkeläisten välisten tuloerojen kaventaminen ja eläkeläisköyhyyden torjuminen. Uudistuksessa on arvioitava muutosten tulonjakovaikutus ja on otettava huomioon esimerkiksi Kelan maksamat eläkkeet ja muut etuudet, asiakasmaksut ja maksukatot.

EETU suhtautuu edellä esitettyyn sääntöpohjaiseen vakautusjärjestelmään erittäin kriittisesti.



Kaikilla on huoli pienituloisista

Eläkeläisjärjestöjen etujärjestö EETU ry luovutti 3.10. kannanottonsa valtion vuoden 2024 talousarvioon ja hallitusohjelmaan. Kansanedustajat jakoivat huolen, joka monilla eläkeläisillä on jokapäiväisen pärjäämisensä kanssa.

Kannanotton ottivat vastaan kansanedustajat **Matias Marttinen** (kok.), **Tytti Tuppurainen** (sd.), **Hanna-Leena Mattila** (kesk.), **Krista Mikkonen** (vihr.), **Jussi Saramo** (vas.) sekä ryhmävastustaja **Jukka Salmi** (kd.). Kannanotto toimitettiin myös muille eduskuntaryhmille.

EETUn mukaan hyvinvointialueille suunnattu rahoitus on täysin kestävä, kun sosiaali- ja terveyspalveluiden tarve kasvaa väestön ikääntyessä.

Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalalle esitetään 25 miljoonan euron vuotuisia säästöjä erityisosaamisen ja -palveluiden kokoamisella suuremmiksi kokonaisuuksiksi, mikä johtanee myös palveluiden keskittymiseen.

Samaan aikaan liikenne- ja viestintäministeriössä kaavallaan säästöjä julkisen henkilöliikenteen ostoihin. Olemme huolissamme siitä, miten huolehditaan ikääntyneiden terveyspalveluiden saatavuudesta. Heistä moni joutuu turvautumaan jatkuvasti karsiutuvaan julkiseen liikenteeseen.

Sote-palveluiden rahoitusvajae iskee lujimmin työelämän ulkopuolella oleviin ikääntyneisiin, EETUn puheenjohtaja **Raimo Ikonen** toteaa.

Ensisijaisen etuuskien heikentäminen kasvattaa talousarviossa viimesijaisen sosiaaliturvan, toimeentulotuen tarvetta. Mitä vanhemmasta ikäryhmästä on kyse, sitä suurempi osuus täysin perusturvan varassa olevista on sen varassa pitkittyneesti. Erityisesti asumismenot ja lääkekulut ovat syynä siihen. Pienituloisten eläkeläisten lakiin perustuva oikeus saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluita on uhattuna.

EETU:n kannanotossa kiitettiin sitä, että kansaneläke- tai kuluttajahintaindeksiin sidottujen etuuskien indeksikorotusten jäädäytäminen ei talousarviossa koske toimeentulotukea, eläkejä, vammaisetuuksia, rintamaliisiä ja lääkekattoja. Indeksijäädäytys koskee kuitenkin eläkeläisten asumistukea, mikä vaikeuttaa pienituloisten eläkeläisten toimeentuloa.

Eläkkeensaajan asumistuki kohdentuu tarkkarajaisesti. Se vähentää perusturvasidonnaisuutta ja on hallinnollisesti toimeentulotukea yksinkertaisempi. Eläkkeensaajan asumistuki turvaa kohtuullisen asumisen heille, joiden eläkkeet ovat pienet, ja joilla ei ole velatonta omistus-asuntoa turvanaan, Ikonen muistutti.

Kansanedustajat kuuntelivat kiinnostuneina ja vastauksissa korostui huoli sote-palveluista.

Erittäin hyviä huomioita. Viestinne on aika vahva, Matias Marttinen toteaa.

Minua huolestuttaa, miten moni jo tällä hetkellä kamppailee jokapäiväisen pärjäämisensä kanssa, Tytti Tuppurainen toteaa.

Kiitän hyvistä edunvalvontatyöstänne jo ennen eduskuntavaaleja. Sote-palveluiden kivijalkaverkosta ei saa hävittää. Jonkintasoisena sellainen pitäisi löytyä joka kunnasta, linjasi Hanna-Leena Mattila.

Kaikkilla on huoli, miten kaikkein pienituloisimmat pärjäävät. Talouden sopeutukset eivät saa olla kenellekään kohtuuttomia, Krista Mikkonen selitti.

Hyvinvointialueet ovat pian kriisiytymässä koko maassa. Kriisiä ei vältetä, jos alueille ei panosteta rahaa eikä saada riittävästi työntekijöitä, Jussi Saramo arvioi.

Erinomainen paperi, tässä on 2-3 vuodeksi töitä, toteaa Jukka Salmi.

Teksti ja kuva: Vesa Toikka

Tiedotteet ja lausunnot ovat kokonaisuudessaan luettavissa EETU ry:n sivuilla: www.eetury.fi > **Lausunnot ja kannanotot**

Edunvalvontaa ja ajankohtaista s. 4-7



10

Liikkeessä ole kuin virta, paikalla kuin vuori – harrastuksena taiji



14

Polta puuta terveellisesti

Kuva: Helsingin seudun ympäristöpalvelut HSY.



26

Nestorit lauteilla

PIIRITERVEISET

- Lappi 34
- Mikkeli 35
- Oulu 36

EKL Eläkkeensaaja

52. vuosikerta

Eläkkeensaaja-lehti, PL 168, 00531 Helsinki
www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti

ILMESTYMISAIKATAULU 2023

Numero	6
Toimituksellinen aineisto	31.10.
Ilmoitusvaraukset ja aineisto	20.11.
Lehtirekisterimuutokset	29.11.
Ilmesty	15.12.

Aineistot mieluiten sähköpostitse: toimitus@ekl.fi
Mediainfo 2022: www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti/ ilmoitusmyynti

PÄÄTOIMITTAJA
Simo Paassilta, 050 522 1201
simo.paassilta@gmail.com

TOIMITUSSIHTEERI
Anneli Velho
09 6126 8444, 044 263 7021
anneli.velho@ekl.fi

TAITTO:
Vitale Ay / Taina Leino
PAINO:
Sanoma Manu Oy, Tampere

ISSN 0355-6557

Lehti on Aikakausmedia ry:n jäsen.

ILMOITUSHINNAT 2023
2,00 €/pmm
mainostoimistoalennus -15 %

ILMOITUSMYNTI
Satu Välimaa
09 6126 8428, 045 110 4122
satu.valimaa@ekl.fi

JÄSEN- JA LEHTIREKISTERI
jasenasiat@ekl.fi
09 6126 840

Huom!
Jäsen ilmoittaa muutoksistaan omaan yhdistykseensä, joka toimittaa tiedot edelleen liittoon.

Kenelle lähetan mitään aineistoja?
KENEEN OTAN YHTEYTTÄ?

**Osoitteenmuutokset, lehtirekisteri
jasenasiat@ekl.fi**

**Lehden irtonumerot
esimerkiksi yhdistysten tapahtumiin**
Lehtinippulaukset on tehtävä niin ajoissa, että ne voidaan lähettää yhdistykselle suoraan painosta. Lehtinippulausten pitää olla meillä viimeistään 2 viikkoa ennen lehden ilmestymispäivää.
satu.valimaa@ekl.fi

**Lehtijutut ja niihin liittyvät kuvat
toimitus@ekl.fi**

Yhdistysten ja piirien ilmoitukset
kuten kokoukset, kiitosilmoitukset ja muut maksulliset ilmoitukset
satu.valimaa@ekl.fi

Maksuttomat: ansiomerkillistat ja yhdistysten merkkipäivätiedot
sissi.kahkonen@ekl.fi
Huom! Piireissä tapahtuu -tiedot vain numeroihin 1 ja 4

**Kilpailutoimintaan liittyvät jutut
marja.raitoharju@ekl.fi**

EKL Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbundet PCF rf

Haapaniemenkatu 14, 2. krs. PL 168, 00531 Helsinki
toimisto-aika ma 8.30-16, ti 9.30-16, ke-pe 8.30-16
puhelinpalvelu ma-pe 10-15, puh. 09 6126 840
sähköposti: etunimi.sukunimi@ekl.fi

Kivinen Eero	sosiaalipoliitt.asiantuntija	041 522 1696
Kokko Timo	toiminnanjohtaja	09 6126 8420
Kähkönen Sissi	johdon assistentti	09 6126 8421
Lehtimäki Marja-Leena	hallintojohtaja	09 6126 8430
Mohammed Rafi	taloushallinnon assistentti	09 6126 8431
Nissinen Ulla	toimistosihteri	09 6126 8432
Noresvuo Paula	järjestösuunnittelija	050 522 1946
Oksanen Raimo	järjestösuunnittelija	050 400 1385
Raitoharju Marja	järjestösuunnittelija	09 6126 8426
Toivonen Petra	järjestöjohtaja	050 306 8816
Utraiainen Jarkko	järjestösuunnittelija	09 6126 8434
Vartiainen Pekka	järjestösuunnittelija	09 6126 8436
Velho Anneli	viestinnän suunnittelija	09 6126 8444
Viitanen Juha	järjestösuunnittelija	09 6126 8442
Välimaa Satu	myyntisihiteeri	09 6126 8428

RAJANIEMEN LOMAKESKUS

Rajaniementie 35, 34800 Virrat
Päällikkö 03 475 5648, 050 478 3909
toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi
www.rajaniemenlomakeskus.fi

KÄPYLÄN TYÖVÄENTALO

Vipusentie 19 A, 00610 Helsinki
Varaukset EKL, 045 110 4122
Talonmies 040 521 2509
www.ekl.fi/tietoa-meista/

13.10.2023 Kela

Kansaneläkeindeksi tuo 5,9 prosentin korotuksen vain osaan Kelan etuuksista – hallitus esittää muihin jäädytystä

Hallitus esittää, että indeksikorotus tehdään ensi vuonna vain osaan kansaneläkeindeksiin sidotuista etuuksista. Eduskunnan käsiteltävänä on myös muita esityksiä etuuksien leikkauksista ja korotuksista.

Näihin Kelan etuuksiin tehdään indeksikorotus 5,9 prosenttia alkaen 1.1.2024: kansaneläke, takuueläke, rintamaläisät, perhe-eläkkeet, vammaisetuudet, sotilasavustuksen perusavustus, toimeentulotuen perusosa ja lääkkeiden vuosiomavastuu.

Jos eduskunta hyväksyy hallituksen esityksen, indeksitarkistusta ei tehdä vuosina 2024–2027 seuraaviin Kelan etuuksiin: työmarkkinatuki ja peruspäiväraha, lastenhoidon tuet ja opintoraha sekä sairauspäivärahan, osasairauspäivärahan, vanhempainpäivärahan, erityishoitorahan, luovutuspäivärahan ja kuntoutusrahan vähimmäismäärät. Hallituksen esittämällä indeksijäädytyksellä on kuitenkin yläraja. Jos indeksijäädytys vähentää etuuksien reaaliaista tasoa yli 10,2 %, etuuksien määrään tehdään taas normaalit indeksitarkistukset.

Hallituksen esityksen mukaan myöskään yleisen asumistuen ja eläkkeensaajan asumistuen määräytymisperusteisiin ei tehdä indeksitarkistuksia 2024–2027. Esimerkiksi yleisen asumistuen enimmäisasumismenoihin ei tehtäisi korotuksia. Myöskään eläkkeensaajan asumistuen normeja ja asumismenoihin enimmäismääriä ei tarkistettaisi vuosina 2024–2027.

Hallitus esittää, että lääkekattoa korotetaan vuoden 2024 kansaneläkeindeksin vuosikasvun verran. Hallituksen esityksen mukaan lääkkeiden vuosiomavastuu vuonna 2024 on 626,94 euroa.

Etuuksien euromääriä ja tulorajoja 1.1.2024 alkaen bit.ly/kela_2024



KELA:n kansaneläke

Sain keväällä kirjeen KElasta, jossa kerrottiin, että pienituloisena eläkeläisenä minulla on mahdollisuus saada heidän maksamaansa kansaneläkettä. Tein siis hakemuksen ja eläkettä myönnettiin 28,30 euroa kuukaudessa. Olin tyytyväinen, sillä voisin maksaa sillä puhelinmaksut.

Heinäkuun alussa minulle maksettiin takautuvasti kuuden kuukauden kansaneläke, yhteensä 168,67 euroa, ja heinäkuulta 28,30 euroa. Tuosta kaikesta meni veroa 40 % (yhteensä 78,79), tililleni tuli 118,18 euroa.

Tulvia maksuja varten minun piti hakea uusi verokortti. Ilmoitin tulot verottajalle ja veroprosenttiani nostettiin 1,5 prosenttiyksiköllä.

Aiemmin olin saanut työeläkettä kuukaudessa 1730,38 euroa, josta vähennettiin verot 259,56 euroa (veroprosentti 15 %), käteen jäi 1470,82 euroa.

Uudet tuloni kuukaudessa olivat 1758,68 euroa - 290,18 euroa (veroprosentti 16,5 %), käteen jäisi 1 468,50 euroa eli 2,32 euroa vähemmän kuukaudessa kuin ennen Kelan myöntämää kansaneläkettä.

Tulevan vuoden verotuksesta ei vielä pystytty sanomaan mitään, joten päätin perua Kelan tuen. Se ei kuitenkaan ole Kelan mukaan mahdollista. Kun tuki on myönnetty ja sitä on jo maksettu, niin sitä ei enää voi perua. Tukea maksetaan niin pitkään kuin henkilö elää.

Pitkän puhelinkeskustelun jälkeen sain sovittua, että jos palautan Kelaan jo saamani tuet, voidaan päätös perua.

Palautin rahat, päätös peruttiin ja työeläkkeen verotus palautettiin entiseen malliin.

Jos haette kansaneläkettä, niin ottakaa etukäteen selvää verotuksen muutoksesta.

Verotukseen pettynyt

Asiointitavat muuttuvat

– kansalaisvelvollisuuksien täyttäminen on tuottanut aina vaivaa ja tuskaa

Tunemme keisari Augustuksen käskyn, että verollepano oli toimitettava koko valtakunnassa. Verollepano oli ensimmäinen ja tapahtui Quiriniuksen ollessa Syyrian käskynhaltijana. Verotusta varten piti mennä kirjautumaan paikkakunnalle, josta perheen päämies oli kotoisin. Matka taittui kävelen ja aasilla. Harvaan asutussa Suomessa pankki- ja terveyspalvelut olivat matkan ja vaivan takana. Näitä palveluita oli saatavilla suurten kylien, kauppaloiden ja kaupunkien keskuksissa. Matkaa saattoi olla useita kymmeniä kilometrejä. Toisen maailmansodan jälkeen vero- ja terveyspalveluita sai kotiin tuotuina, pankkiin oli mentävä käymään. Aluksi veroilmoitukset piti jättää täytettyinä verotoimistoihin, myöhemmin postin kuljettaviksi.

Terveys-, pankki- ja verotuspalvelut nettiyhteyksien varaan

Digitalisaatio valtasi alaa ja tämän vuosituhannen puolella ei ole enää ole tarvinnut juosta pankissa eikä verotoimistossa. Yhteydenotto julkisten terveyspalveluiden saamiseksi alkoi kuitenkin mutkistua. Netistä ja puhelimitse voi varata palveluaikojia, mutta palvelujen ruuhkautuessa yhteyden saaminen on tullut vaikeammaksi. Avun saaminen vaatii päivien, viikkojen, jopa kuukausien odotusta. Normiksi on tullut jopa puolen vuoden odotus lääkärin vastaanotolle ei-kiireellisissä terveysongelmissa.

Tämä tuntuu ongelmalliselta, kun vertaa nykyistä tilannetta aikaan, jolloin terveyskesküsjärjestelmä perustettiin. Visiona oli välitön ja joustava palvelu sekä tarvittaessa nopea ohjaus tutkimuksiin ja jatkohoitoon. Silloin saattoi marssia terveyskeskuksen neuvontaan ja ilmoittautua odotamaan lääkärin- tai sairaanhoitajan vastaanottoa.

Tällä hetkellä näyttää siltä, että digitalisaatioon turvauttaminen ja suuret sosiaali- ja terveyspalvelujen organisaatiomuutokset ovat tuoneet helpotusta ja joustavuutta asiointiin. Toisaalta ne ovat aiheuttaneet kansalaisten jakautumisen erilaisiin ryhmiin asioinnin sujuvuuden suhteen.

Erityisen ongelmallisia ovat julkiset terveyspalvelut, mikä on aiheuttanut sen, että yksityisen sairausvakuutuksen suosio on kasvanut niissä tulo- ja ikäryhmissä, joissa vakuutuksen ottaminen on mahdollista. Opiskelijoilla ja työikäisillähän on omat, sujuvat terveyspalvelunsa. Terveyskeskusten varassa ovat ennen kaikkea työttömät ja muut ikänsä tai sairautensa vuoksi työelämän ulkopuolella olevat.

Asioiden hoitaminen terveyspalveluissa on vaikeutunut myös

julkisten palvelujen niukentuessa kysyntään nähden. Kansalaiset ovat nopeasti eriarvoistuneet suhteessa palvelujen saamiseen. Samanaikaisesti mahdollisuudesta hoitaa omia asioitaan on tullut laajempi, sosiaalipoliittinen ongelma.

Ihan pihalla? -tutkimusraportti

Vuonna 2019 julkaistussa Ihan pihalla? -tutkimuksessa, jonka toteutin yhdessä **Erja Saarisen** kanssa, selvitimme sitä, millaiset mahdollisuudet 75-vuotiailla ja sitä vanhemmilla on hoitaa verotukseen, terveys- ja sosiaalipalveluihin sekä pankkipalveluihin liittyviä asioita. Osallistujat olivat kotona asuvia, suhteellisen terveitä, yliopistokoulutettuja henkilöitä, joiden saattoi olettaa pystyvän hoitamaan nuo asiat sujuvasti. Jatkuvat, nopeatempoiset digiteknikan muutokset asettivat kuitenkin käytännön haasteita, ja heillä kaikilla oli epävarmuuksia ja ongelmia asioinnissa.

Tutkimus oli kansalaistutkimus, jossa tutkittavat olivat mukana koko prosessissa ja analysoivat kirjallisesti muun muassa omaa neuvonnan, opastuksen ja tätä pidemmälle menevää asioidensa ajamisen tarvettaan.

Tutkimuksen jälkeinen tilannekartoitus

Toukokuussa 2023 kartoitin, missä mennään asioinnin suhteen. Oli kulunut melkein viisi vuotta ja tavoittamani kansalaistutkijat olivat nyt 82–90-vuotiaita. Kaikki asuivat omassa asunnossaan. Puhelinhaastattelussa kysyin asiointikokemuksista liittyen verotukseen sekä pankki- ja terveyspalveluihin:

Kansalaistutkijat olivat edelleen omatoimisia kaikissa asioiden hoitamiseen liittyvissä tehtävissä lukuun ottamatta akuutteja sairausvaiheita, jolloin omainen tai ystävät olivat tulleet tilapäisesti apuun. Veroviranomaisten kanssa asioitiin digitaalisesti. Eräs omakotitalossaan yksin asuva 90-vuotias täytti veroilmoituksensa vielä paperiversiona. Terveyskeskukseen oltiin yhteydessä puhelimitse, ei nettiä käyttäen, ja odotettiin takaisinsoittoa. Pankkiasioissa käytettiin nettiä. Erään suurpankin kanssa oli ollut ongelmia, koska sen palveluissa oli usein katkoja. Tämä johti epäilyyn omasta taitamattomuudesta, vaikka vika oli pankin toiminnassa, minkä asioijakin periaatteessa tiedosti.

Omatoimisuuteen näytti tuovan poikkeuksen henkisen kapasiteetin aleneminen, eivät fyysiset krempat. Erään kansalaistutkijan kohdalla kognitiiviset kyvyt olivat alkaneet pettää. Asioiden hoitaminen oli siirtynyt hänen toisella paikkakunnalla asuvalle



lapselleen, joka hoiti veroilmoitukset, pankkiasioinnin ja oli mukana hoitotilanteissa. Kansalaistutkija hoiti itse terveysasioihinsa liittyvät yhteydenotot oman muistihoidajansa avulla. Hänen apunaan oli siis kaksi henkilöä. Muistisairas kävi itse ostoksilla, käytti pankkikorttia ja asui edelleen omassa asunnossaan.

Pilkahdukset avun saamisessa toivat helpotusta

Palvelun taholta tai omilta apuvoimilta asioiden hoitoon saatu apu toi selvästi helpotusta: läheinen yhteys omalääkäriin tai pankkivirkailijaan, erityisen (muisti) hoitajan antama apu terveyspalveluissa tai mahdollisuus turvautua omaiseen. Ihminen koettiin digiä luotettavammaksi.

Yleinen luottamus yhteiskunnan palveluihin näytti heikentyneen. Maailma koettiin entistä kompleksisemmäksi. Aiempien, yksinkertaisemmiksi koettujen asiointitapojen arvo korostui, kun digitalisaation tulo asiointiin koettiin epävarmaksi ja mutkikkaaksi. Senhän piti helpottaa ja yksinkertaistaa elämää. Sitä se osittain tekeekin, mutta todellisuus on kompleksinen.

Olisi kiinnostavaa saada vertailutietoa nuorten sukupolvien kyvyistä hoitaa kansalaisvelvollisuuksiin liittyviä asioitaan. Nuorilla ei ole kokemusta digimaailmaa aiemmista asioiden hoitamisavoista. Onko soveltamisen yleistymisen rajoittamassa kykyä ymmärtää yhteiskuntaa laajemmin vai onko tapahtumassa päinvastaista muutosta? Ovatko digitaidot helpottaneet nuorten sukupolvien asiointia ja velvollisuuksien hoitamista eri koulutustasoryhmissä? Olemmeko matkalla hyvään vai pahaan?

Briitta Koskiahjo, sosiaalipoliittikan professori emerita

Raportimme on ladattavissa SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n sivulta: www.soste.fi/ihan-pihalla

Briitta Koskiahjo & Erja Saarinen (toim.): Ihan pihalla? Vanhat ihmiset digitaalisen maailman myllerryksessä: neuvonnan, ohjauksen ja asioiden ajamisen järjestäminen.

Hallitusohjelmassa heikennyksiä myös eläkkeensaajille

Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelman nimi on ”Vahva ja välittävä Suomi”. Se ohjaa hallituksen toimintaa koko hallituskauden ajan. Eläkkeensaajien Keskusliitto on ottanut kantaa hallitusohjelmaan ja valtion budjettiin.

Eläkkeensaajien Keskusliitto (EKL) myöntää, että hallitusohjelman sisältö ei ole eläkeläisille niin huono kuin järjestö odotti. Kuitenkaan EKL ei ollut tyytyväinen hallitusohjelman sisältöön.

Järjestöjen rahat vähenevät

EKL saa rahoitusta valtiolta, kuten monet muut järjestöt. Viime kaudella kaikki eduskunnassa olevat puolueet sopivat, että järjestöjen valtionavustuksia ei vähennetä tai pidetään nykytasolla vuosina 2024–2026. Nyt hallitusohjelmassa kerrottiin, että järjestöiltä vähennetään rahoitusta 100 miljoonaa euroa. Vähennyksestä sovitaan budjettineuvotteluissa vuonna 2026.

EKL korostaa, että järjestöt tuottavat tärkeitä ikäihmisten liikunnan ja hyvinvoinnin palveluja. Niiden toiminnan tukea tulee lisätä eikä leikata. Jos sosiaali- ja terveysalan järjestöt saavat vähemmän rahaa, ne eivät pysty tarjoamaan ihmisille niin paljon tukea ja apua.

Eläkkeensaajan asumistukeen indeksijäädytys, eli eläkkeensaajan asumistuki ei nouse

Eläkkeensaajan asumistuki on eläkeläisille maksettava tuki, jolla tuetaan asumisen kustannuksia. Suomessa sitä sai 210 441 henkilöä vuonna 2021. Heistä suurin osa asuu yksin. Tukea saa, kun eläkkeellä ei pysty maksamaan asumisen kustannuksia ja muuta elämistä.

Eläkkeensaajan asumistukea korotetaan vuosittain indeksin perusteella. Ensi vuodelle siis tuo indeksi ei nouse, mistä seuraa tuen pysyminen samankokoisena kuin tänä vuonna.

Hallitusohjelman mukaan useisiin Kelan maksamiin etuuksiin on tulossa niin sanottu indeksijäädytys. Se tarkoittaa sitä, että etuuksia ei koroteta tietyssä aikana. Ohjelmassa oleva indeksi kestää neljä vuotta, eli etuuksia ei koroteta neljään vuoteen. Indeksijäädytys koskee myös eläkkeensaajan asumistukea. Asumiskustannukset nousevat yleensä vuosittain, mutta nyt suunnitelmalla on, että tukea ei koroteta samaan tahtiin.

Lääkkeiden hinnat nousevat

Arvonlisävero on vero, joka maksetaan, kun ostetaan tuotteita ja palveluita. Se on tietty prosenttimäärä, joka vaikuttaa ostoksen lopulliseen hintaan. Lääkkeiden arvonlisävero on tähän asti ollut 10 prosenttia. Hallitusohjelmassa lääkkeiden arvonlisävero korotetaan 14 prosenttiin. Näin lääkkeiden hinnat nousevat. Se koskee ennen muita paljon sairastavia ja pienituloisia henkilöä.

Sosiaali- ja terveyspalvelut

Hallitusohjelmassa sanotaan, että ihmisten pitää saada sosiaali- ja terveyspalveluita nopeasti. Esimerkiksi lääkäriin ei pidä joutua jonottamaan kauan. EKL on tähän esitykseen erittäin tyytyväinen. Jonojen purkamisen on erittäin tärkeää. Näin ihmiset luottavat sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmään ja saavat hoitoa ja palveluita ajoissa.

Hallitus aikoo myös lisätä yksityisten palveluiden käyttöä hoitoon pääsyssä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi, että hoitoon voi saada palvelusetelin. Hyvinvointialue voi myös ostaa palveluita yksityiseltä yritykseltä. Se voi nopeuttaa lääkärin tai hoitajan tapaamiselle pääsyä. Kuitenkin samaan aikaan hallitus aikoo säästää julkisten sosiaali- ja terveyspalvelujen käytöstä. Tämä toteutetaan säästämällä kustannusten kasvusta noin 1,5 miljardia euroa tulevien vuosien aikana.

Suomessa väestö ikäännyy ja yhä useampi tarvitsee sosiaali- ja terveyspalveluita. Tämä tarkoittaa, että sosiaali- ja terveyspalveluihin kuuluu enemmän rahaa. Mutta hallitus ei aio panostaa tarpeeksi rahaa, vaikka julkinen sektori tarvitsee sitä. Se tarkoittaa, että jatkossa on vähemmän terveyskeskuksia, sairaaloita ja muita julkisia palveluita. Samalla on riski, että palveluita maksettavat asiakasmaksut kasvavat. EKL on huolissaan erityisesti kalliin erikoissairaanhoidon asiakasmaksuista. Kallit maksut voivat aiheuttaa sitä, ettei moni edes hakeudu hoitoon, koska kokee ettei maksuihin ole varaa.

- Hallitusohjelma julkaistiin 15.6.2023
- On suunnitelma, että järjestöjen rahoitusta vähennetään
- Eläkkeensaajan asumistukeen tulee indeksijäädytys, eli etuuksia ei koroteta tietyssä aikana
- Lääkkeiden verotus on kiristymässä
- Sosiaali- ja terveyspalveluita voidaan joutua karsimaan paljon

i

Liikkeessä ole kuin virta, paikalla kuin vuori – harrastuksena taiji

Helsinkiiläinen Päivi Suhonen, 66, aloitti taijiharrastuksen vuosi sitten. Taiji sopiikin pehmytensä ja hitaiden liikkeidensä ansiosta kaikenikäisille ja -kuntoisille.

– Lapsena en ollut liikunnallinen. Koulussa olin liikuntatunneilla aina viimeinen, joka valittiin joukkueeseen, Päivi muistelee.

Aikuisena Päivi löysi sen itselleen mieluisan ja sopivan liikuntaharrastuksen. Hän hullaantui tanssista: jazz-tanssia, balettia, lattareita, steppiä ja jopa breakdancea. Näikä kasvoi syödessä ja lisää tanssilajeja tuli mukaan. Parhaimmillaan tanssitunteja kertyi 14 viikossa. Intohimoinen tanssiharrastus kesti vuosi kymmenen.

– Valitettavasti selkäni ei kestänyt tanssin rasitusta. Selkäni sain alun perin rikki yrittämällä tanssissa liikaa, yli fyysisien rajojeni. Jouduin vähentämään tanssimista ja lopulta lopettamaan sen.

Tanssin jälkeen Päivi etsi rauhallisempia lajeja ja huomasi kansalaisopistossa Qigong- ja taijukurssit. Uusi harrastus jäi kuitenkin lyhyeksi, sillä Päivin selkävaivat pahenivat ja taijikin jäi vuosiksi. Viimein hän pääsi selkäläiskaukseen ja saattoi taas aloittaa liikuntaharrastukset. Laajiksi valikoitui jo kertaalleen kokeiltu taiji.

– Taijin myötä olen huomannut, että olen saanut takaisin lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa, joita menetin pitkän liikuntataujan aikana, Päivi kertoo.

Päivi on vuoden verran osallistunut taijukurssin oppitunneille keskimäärin kerran viikossa.

– Muistini ei enää ole parhaimmillaan, joten kertasin aina kotona oppitunnilla opetetut asiat.

Kurssin ja omatoimisen harjoittelun jälkeen Päivi on oppinut ensimmäisen liikesarjansa – tai niin voisi luulla.

– Ensin opeteltiin sarjan liikkeet ja niiden järjestys. Nyt ymmärrän, että sarjan opettelu ei vielä pääty tähän, vaan liikkeitä hiotaan ja samalla opitaan uutta liikkeistä, omasta kehosta ja ehkä vähän

omasta mielenloinnastakin. Tämä onkin elinikäinen projekti. Valmistaa ei ehkä tule koskaan, mutta nyt tiedän, mitä ja miten harjoitella.

Päiviä voikin luonnehtia himoharjoittelijaksi. – Teen harjoituksia lähes päivittäin kotona, ellei satu olemaan yhteisiä harjoituksia. Kesällä on mukava harjoitella mökin terassilla tai kotikerrostalon pihalla – vaikka joskus pihalla yksin liikkeitä tehdessäni saankin pitkiä katseita. Asunnossani joudun hieman pienentämään liikkeitä, jotta mahdun harjoittelemaan, Päivi kertoo innoissaan.

Talvikautena yhteiset harjoitukset ovat pääosin sisätiloissa, mutta ulkonakin harjoittelu onnistuu.

– Harjoittelu ulkona vuoden ympäri sujuu yhtä luontevasti kuin pyöräily, jota myös harastan. Molemmissa on kyse vain sopivasta vaateuksesta.

Taiji on monesta mukavampaa ryhmässä kuin yksin. Päivikin käy innokkaasti yhteisissä harjoituksissa – yhtä poikkeusta lukuun ottamatta.

– Sunnuntaiaamun harjoituksiin minua ei saa millään ajoissa liikkeelle. Ehkä sitten, kun olen eläkkeellä, voin herätä sunnuntaina aikaisin ja nukkua muina aamuina pitkään.

Valmistuin 63-vuotiaana matematiikan opettajaksi ja sain vakituisen viran. Nyt en malta jäädä eläkkeelle, kun uusi työ on edelleen niin mielenkiintoista.

Päivi, viiden aikuisen lapsen äiti, on edelleen työelämässä.

– Alun perin valmistuin rakennusalan diplomi-insinööriksi, mutta olen tehnyt työelämässä paljon ohjelmistosuunnittelua ja ohjelmointia. Olin jo jäämässä 60-vuotiaana eläkeputkeen, kun keksin itselleni uuden ammatin.

Valmistuin 63-vuotiaana matematiikan opettajaksi ja sain vakituisen viran. Nyt en malta jäädä eläkkeelle, kun

uusi työ on edelleen niin mielenkiintoista.

Taijin parissa kaikki huolet, myös työhuolet, unohtuvat. Taiji vaikuttaa ulkoisesti kevyeltä ja helpolta, mutta edellyttää keskittymistä ja läsnäoloa.

– Todella hitaasti tehtynä sarja vaatii myös lihaskuntoa enemmän kuin ulospäin näyttää. Kovin hitaasti tekemiseen eivät voimani vielä riitä, Päivi toteaa.

Taijissa Päiviä kiehtoo moni asia: terveysvaikutukset, esteettisyys, pitkä historia ja lajin alkujuuret itsepuolustus- ja taistelutaidossa.

– Lisäksi olen juuri saanut maistiaisia ensimmäisistä pariharjoituksista. Ne tuovat lisää syvyyttä liikkeiden ymmärtämiseen ja lisääntöä harjoitteluun.

Katsojalle taijiharjoitukset voivat olla mystinen näky. Ryhmä tekee liikkeitä hiljaisuudessa, samassa tahdissa ilman musiikkia tai ulkoista rytmiä. Liikkeet soljuvat toinen toisensa perään. Yhden liikkeen loppu on seuraavan liikkeen alku. Paikallaan ollessa juurrutetaan maahan kuin puu. Tai kuten kiinalaiset asian kiteyttävät:

”Taijia tehdessäsi olet levossa kuin vuori, liikkeessä kuin virta.”

Taijiin peruseräaateisiin kuuluu, että mieli ohjaa, keho tekee. Liikesarjaa tehtäessä ajatukset ovat liikkeissä ja omassa kehossa. Onpa jonkinlainen flow-tilakin joskus mahdollista. Edes äännekkäät ohikulkijat eivät saa keskittymistä herpaantumaa.

– Mihinkään meditatiiviseen tilaan en vielä oikein pääse, niin paljon mielessä liikkuu keskeneräisiä ajatuksia liikkeistä, Päivi tunnustaa.

Yhdestä asiasta hän kuitenkin on varma.

– Uskon vakaasti, että taijin harrastaminen pitää minut hyvässä kunnossa pitkälle vanhuuteen.

Teksti ja kuvat: Juha Viitanen

EKL Koulutus järjestää Taijin esittely -kurssin Helsingissä 21.3.2024. Lisätietoja: www ekl.fi/toiminta/koulutus



MITÄ ON TAIJI?

Taiji (taijiquan, tai chi, tai chi chuan) on vanha kiinalainen taistelutaito, joka on nykyään tunnettu terveyttä edistävänä liikuntana. Edistyneemmät taijiin harjoittajat harjoittelevat myös liikkeiden itsepuolustussovelluksia, mutta silloinkin tarkoitus on ensisijaisesti oppia lisää liikkeistä sekä omasta kehosta ja oman mielen toiminnasta. Taijissa tavoitteena on rentouttaa lihasjäntymyksiä, vahvistaa kehoa, parantaa tasapainoa ja lisätä keskittymiskykyä ja mielen läsnäoloa. Moni kiinnostuukin taijista juuri sen meditatiivisen puolen vuoksi vastapainona nykypäivän kiireiselle ja rauhattomalle elämänmenolle.

Taiji sisältää hitaita ja nopeita liikesarjoja, pariharjoituksia sekä taijiasein – sapelilla, miekalla, kepeillä ja seipäillä – tehtäviä liikesarjoja. Taijissa ei ole voitaita tai mitään tasomerkkejä, vaan kaikki lajin harrastajat ovat samanarvoisia. Taijiin aloittaminen ei vaadi mitään erityisiä varusteita. Kevyt ja väljä asu, jossa on mukava ja helppo liikkua, riittää. Sisäpelikengät sopivat sisätiloihin, jotkut liikkuvat sukkasillaan tai paljain jaloin. Ulkona lenkkittosut ovat oiva valinta.

LÖYDÄ HARRASTUSPAIKKA

Päivi harrastaa Tung-suvun perinteeseen nojaavaa taijia. Sitä voi harrastaa muun muassa pääkaupunkiseudulla, Porvoossa ja Ahvenanmaalla:

www.tccry.fi
www.porvoontaiji.omasivu.fi
www.facebook.com/vitatanan.aland

Muita taijiseuroja löytyy monelta paikkakunnalta, joissakin on vielä erikseen senioritaijia. Myös wushu- ja muiden liikuntaseurojen valikoimasta löytyy usein taiji. Kannattaa myös tutustua oman paikkakunnan kansalaisopistojen tarjontaan.

Tätäkö minä nyt alan harrastamaan?

Oululainen Mervi Yppänaho, 75, tutustui taijiin lähes kaksikymmentä vuotta sitten, kun hän näki Kaleva-sanomalehdessä ilmoituksen maksuttomasta taijin kokeilutunnista.

– Olin nähnyt taijiharjoituksia puistossa ja ihmettelin, että on tuo vähän erikoisnäköistä hommaa, Mervi muistelee.

Hän ei tuntenut ketään, joka olisi harrastanut taijia, mutta lähti ennakkoluulottomasti mukaan.

– Taijia oli mukava tehdä, mutta vähän itseäniikin huvitti ja mietinkin, että tätäkö minä nyt alan harrastamaan. Mutta niin vain aloin, Mervi kertoo naurahtaen.

Taijissa on liikkeiden lisäksi mukana seisomisharjoituksia sekä kehon ja mielen rauhoittamista. – Vaikka taiji on joustavaa ja hidasta, niin siinäkin voi saada hien pintaan, jos oikein kunnolla tekee liikkeet.

Myöhemmin Mervi aloitti DYYSG-harjoitukset, jotka ovat osa Qigongia, perinteistä kiina-



Aki Korhonen ohjaa Qigong-onlineharjoituksia, joihin voi osallistua kotona. Tallenteet tulevat myös osallistujien katseltaviksi. Kuva: Soila Heikkilä, Oulun Taiji-seura.

laista terveysliikuntaa. Qigongia voidaan pitää yleisnimityksenä erilaisille harjoituksille, joita voidaan tehdä vaikkapa seisten, istuen tai liikkuen. Qigongiin voi kuulua esimerkiksi liikesarjoja, hengitysharjoituksia, itsehierontaa tai keskittymisharjoituksia.

– DYYSG eli Dào Yin Yáng Shēng Gōng on terveyttä ylläpitävä ja suojeleva harjoitus, kertoo Oulun taiji-seuran puheenjohtaja ja perustajajäsen **Aki Korhonen**, 58.

DYYSG:ssä on noin 60 eri liikesarjaa eri tarkoituksiin. On yleis-sarjoja, jotka vaikuttavat koko kehoon ja terveyteen sekä sarjoja lihaksille, luulle, sisäelimille sekä sarjoja, jotka vaikuttavat mieleen. Mervin mielestä perinteisen taijiin tapaan DYYSG-harjoitukset ja muut Qigong-harjoitukset ovat erittäin sopivia senioreille.

– Kaikki eivät ehkä pysty tekemään kaikkia liikkeitä, mutta iäkkäiltä voivat jopa jotkut liikkeet onnistua nuorempia paremmin, Mervi kertoo.

Eikä ikää kannata miettiä, kun harrastuksen aloittaa.

– Joku voi ajatella, että ei voi vanhempana enää aloittaa mitään uutta harrastusta. Minäkin olin jo noin kuusikymppinen, kun aloitin taijin. Ja flamencoakin aloin tanssia vasta viisikymmentävuotiaana, Mervi tuumalee.

Akin mielestä Qigong-harjoitukset sopivat monessakin mielessä varttuneille ihmisille.

– Ne ovat rauhallisia, tasapainoa ja liikkuvuutta kehittäviä. Matalatempoinen liikunta vahvistaa myös jalkojen lihaksia ja parantaa verenkiertoa, Aki summaa. Rauhallinen hengitys ja keskittyminen liikkeisiin lisää myös

mielenvirkeyttä sekä parantaa kognitiivisia toimintoja. Ne ovat myös harjoituksia, joita esimerkiksi eläkeläiset voisivat ottaa osaksi päivittäisiä rutinejaan ja näin pysyä henkisesti ja fyysisesti paremmissa kunnossaan pitkään.

– DYYSG:ä voi tällä hetkellä harjoitella sekä Oulussa että Jyväskylässä. Oulun taiji-seuran online-harjoituksiin voi osallistua kotona näyttöpöytäteen välityksellä, asui sitten missä päin Suomea vain, Aki vinkkaa.

Teksti: Juha Viitanen
Kuvat: Soila Heikkilä, Oulun Taiji-seura

Tutustu Oulun taiji-seuraan: www.ouluntaiji.fi



Mervi Yppänaho Qigong-harjoituksissa. Kuva: Soila Heikkilä, Oulun Taiji-seura.

Kansainvälinen FINGER – tutkimus on osoittanut hoitamattoman heikentyneen kuulon olevan yksi muistisairausten riskitekijöistä.

I—a-da-a—a-ville ja —erro —uulumi-e! Jo-o mö— i on —alvi-eloilla?

Otsikko ”Istahdapa kahville ja kerro kuulumiset! Joka mökki on talviteloilloilla?” taitaa olla aika vaikea ymmärtää, vai kuinka? Tiesitkö että noin joka toisella 70 vuotta täyttäneistä kuultu puhe voi kuulostaa tuolta? Kyllä, luit oikein.

Kuuloviat ovat väestöme yleisimpiä terveyspulmia. Tutkimukset osoittavat, että 65-vuotiaista noin 40 prosentilla kuulo on jonkin verran heikentynyt ja yli 75-vuotiaista jo jopa kahdella kolmesta on ikään liittyvää kuulonalenemaa eli niin sanottua ikäkuuloa.

Ikäkuulo vaikuttaa ennen kaikkea kykyyn kuulla puhetta sekä vaikeuttaa sanojen erottelukykyä. Varsinkin korkeat konsonantit k, t, p, s ja h voivat olla hankala erottaa ja kuulla puheesta. Myös muita korkeita ääniä kuten heinäsiirakan sirtystä, lintujen laulua tai jopa lastenlasten puhetta voi olla hankala kuulla. Tätä kuulon heikentymistä ei välttämättä edes itse huomaa, sillä kuulo heikkenee hiljalleen jopa vuosikymmenten ajan.

Kansainvälinen FINGER – tutkimus on osoittanut hoitamattoman heikentyneen kuulon olevan yksi muistisairausten riskitekijöistä. Joutuessamme heikentyneen kuulon takia jatkuvasti pinnistelemaan kuullaksemme ääniä tai puhetta, meidän voimavarojamme ja jaksamisemme eivät enää riitä kuulemamme mieleen painamiseen, saati muistamiseen. Huomaamme esimerkiksi kerhotapaamisen jälkeen olevamme aivan poikki ja toteamme kotona, ettei mitään jäänyt mieleen kuulemamme.

Tutkimukset osoittavatkin, että mikäli heikentyneitä kuuloa ei lähdetä kuntouttamaan kuulokokeilla, voi aivoissamme tapahtua muutoksia. Aivomme laiskistuvat äänien kadotessa, mikä vaikuttaa kykyymme käsittelä ja vastaanottaa

tietoa kuulon avulla. Muutokset näkyvät puheen ymmärtämisen, kommunikaation ja yleisen havaintokyvyn pulmina. Pelkällä kuulokokeen käytöllä siis itseasiassa vahvistetaan merkittävästi omaa aivoterveysttä ja tiedonkäsittelyä.

Milloin kannattaa mennä kuulontutkimuksiin?

Kuulo on ensisijainen vuorovaikutus- ja kommunikaatio- aistimme ja ensimmäiset hälytysmerkit kuulon heikentymisestä ovatkin haasteet juuri vuorovaikutus- ja asiointitilanteissa. Ryhmätilanteissa puheen seuraaminen on hankalaa, television äänenvoimakkuus kasvaa huomaamatta ja ostostilanteissa ei saada selvää paljonko ostokset maksavat. Usein läheiset huomaavatkin kuulon muutokset aikaisemmin kuin asiaan itse kiinnittää huomiota.

Jos huomaa kuulonsa heikentyneen niin, että se vaikuttaa omaan arkeen, kannattaa hakeutua kuulontutkimukseen pyytämällä siihen lähetettyä omalta terveysasemaltaan. Sieltä asiakas tarvittaessa ohjataan eteenpäin erikoissairaanhoidon tarkempiin tutkimuksiin ja kuulokokesovituksen. Julkisen terveydenhuollon kautta saadut kojeet ovat käyttäjälleen maksuttomat.

Miksi kuulokokeita kannattaa käyttää?

Kuten aiemmin todettiin, tarvitsemme kuuloamme kommunikointiin, arkisiin askareihin ja ympäristön havaitsemiseen ja mikäli kuuloamme on heikentynyt, vaikuttaa se mahdollisuuksiimme osallistua niin sosiaalisiin tilanteisiin kuin koko ympäröivään elämään. Osallistuminen ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat meille keinoja ylläpitää ja tukea aivoterveysttämme.

Kuulokokeiden tehtävänä on tukea kuuloa vahvistamalla

heikentyneitä ja hiljentyneitä ääniä. On tärkeä muistaa, että varsinkin alussa kuulokojen vahvistamat äänet voivat tuntua uusilta ja erikoisilta, ennen kuin aivomme taas tottuvat kuulemaan niitä. Esimerkiksi lumen tai hiekan narskunta kenkien alla tai lehden sivun rapina voi ensimmäisinä päivinä kuulostaa jopa ärsyttävältä. Onneksi aivomme tottuvat uudestaan näihin kadonneina olleisiin ääniin kojeen käytössä tulla normaali osa elämäämme.

Tukea, toimintaa ja tietoa

Kuuloliiton paikalliset kuuloyhdistykset järjestävät vertaistukea ja toimintaa. Voit tarkistaa oman paikkakuntasi tilanteen osoitteesta www.kuuloliitto.fi. Löydät nettisivuilta myös Onko kuuleminen haastavaa -pikatestin, jolla voit helposti seloa omaa tilannettasi. Sivuilta löytyvät myös kuulokojoiden käyttöoppaat, joiden selkeillä ohjeilla kuulokojen käyttöönnotto ja huolto helppottuu.

Muuta tukea

Olet ehkä huomannut tapahtumissa tulkkeja, jotka kirjoittavat esimerkiksi valkokankaalle kaiken puhutun? Kyseessä on Kelan myöntämä kirjoitustulkkauspalvelu, joka on tarkoitettu kuulovammaiselle, joka vammansa vuoksi tarvitsee tulkkausta asiointiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen, harrastukseen, virkistykseen, työhön tai opiskeluun. Kela korvaa tulkkauspalvelun lisäksi tulkkausliittymään liittyvät oheiskustannukset, kuten tulkin matkakulut. Tulkkauspalvelu haetaan Kelasta ja hakemuksen liitteeksi tarvitaan asiantuntijalausunto kuulovammasta ja tulkkausten tarpeesta.

Tiina Ahonen ja Maarit Honkasalo
Kuuloliiton Kuule ja muista -hankkeen asiantuntijat

Muista!

- Kuulosta huolehtiminen kannattaa aina! Suojaa siis kuuloasi meluisissa tilanteissa.
- Puhdista korvasi apteekista saatavilla öljypohjaisella suihkeella. Korvaan ei saisi työntää mitään omaa kynärpää tai pienempää esinettä!
- Kuulokokeita oppii käyttämään kuulokokeita käyttämällä. Käytä siis ahkerasti kojeitasi niin arjessa kuin juhlassa.
- Kiinnitä huomiota siihen, että puhut toiselle rauhallisesti ja selkeästi - näin varmistat, että keskustelukumppanisi varmasti kuulee sinut.
- Tuo rohkeasti esille, mikäli sinulla on hankaluuksia kuulla. Vastuu on myös kuulijalla!
- Kun kuulet, pystyt myös muistamaan.



Kuuloliiton Kuule ja muista -hankkeen asiantuntijat Tiina Ahonen ja Maarit Honkasalo. Kuva: Pasi Sauna-Aho.

Astmaa kannattaa hoitaa hyvin

ASTMA ON YLEINEN KANSANSAIRAUS

Ikääntynyt astmaatikko ei ole harvinaisuus, kansainvälisesti arvioituna kaikkein eniten astmaa sairastavia löytyy yli 65-vuotiaiden joukosta. Astmadiagnoosi eläkeiässä ei myöskään ole poikkeuksellista, astmaan voi sairastua missä iässä tahansa. Astmaa sairastaa joka kuudes yli 65-vuotias nainen ja joka kymmenes mies. Kyseessä on yleinen kansansairaus. Astman hoidossa on tärkeää pyrkiä hyvään hoitotasapainoon, näin ehkäistään astman paheneminen ja mahdollisten palautumattomien keuhkovaurioiden syntyminen.

Tautitaakka kasvaa ikääntymisen myötä

Iän myötä monisairastavuus lisääntyy ja se voi tuoda haasteita omahoitoon. Astman oireet eivät yleensä lievene iän myötä, joten astman hoito ja lääkitys jatkuu koko eliniän ajan. Samanaikaiset muut sairaudet, lääkkeiden yhteis- ja haittavaikutukset sekä monilääkitys tuovat omat lisänsä elämään.

Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan yli 75-vuotiaiden ikäryhmässä noin puolella astmapotilaista on jokin toinen pitkäaikaissairaus. Yli 75-vuotiailla astmaa sairastavilla on astman lisäksi muita tyypillisiä kansansairauksia kuten verenpainetauti, sydänsairauksia ja diabetesta. Jos happi ei kulje niin ei jalkaan nouse eli hyvä astman hoito auttaa myös muiden kroonisten sairauksien hoitotasapainon ylläpittoa.

Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen kannattaa

Hyvän fyysisen toimintakyvyn ylläpito ja säännöllisen liikunnan ja hyvän lihaskunnon merkitys kasvaa erityisesti eläkeiässä. Ikääntymisen myötä myös astma voi oireilla epätyypillisesti, sen vuoksi sairauden ja pahenemisvaiheiden tunnistaminen voi olla haasteellista. Ikääntyvä itsekin ehkä pitää mahdollisia oireita, kuten toimintakyvyn laskua, rasituksen siedon heikentymistä tai lisääntyvää yskää, normaaleina ikääntymiseen liittyvinä muutoksina. Oireisiin on helppo tottua, joten sairauden kehittyminen tai pahentuminen voi tapahtua pikkuhiljaa.

Kannattaakin hakeutua lääkärin arvioon, jos epäilee, että toimintakyvyn lasku voisi johtua astmasta. Astman hyvällä hoidolla pyritään pitämään

astman oireet mahdollisimman vähäisinä ja turvaamaan iänmukainen toimintakyky.

Lääkelaitteen valintaan ja lääkkeenottotekniikkaan kannattaa keskittyä

Astmaan käytettävät inhaloivat lääkkeet tehoavat vain, jos ne saadaan hengitettyä keuhkoihin. Väärä lääkelaittevalinta tai huono lääkkeenotto- tekniikka voivat estää lääkkeen perillemenon ja vaikeuttaa astman hallintaa. Ikääntyminen ei automaattisesti vaikeuta inhaloitavien lääkkeiden ja lääkelaitteiden valintaan, mutta osalla astmaa sairastavista sisäänhengitysvolyymi voi muuttua joko ikääntymisen tai muiden sairauksien vuoksi. Jokaisen astmakontrollin yhteydessä kannattaa tarkistaa lääkkeenottotekniikka. Se kannattaa tarkistaa myös silloin, jos aiemmin hyvässä hoitotasapainossa oleva astma alkaa oireilla enemmän tai astmaoireiden vuoksi joutuu hakeutumaan useasti terveydenhuoltoon päivystykselliseen arvioon.

Säännölliset astmakontrollit kannattavat

Astman hoitosuosituksen mukaan säännöllisesti astmalääkettä käyttävän olisi hyvä käydä astmakontrollissa vuosittain. Erityisesti iäkäs astmaa sairastava hyötyy säännöllisistä astmakontrollista, sillä toimimaton lääkitys voi heikentää toimintakykyä ja yleisvointia jo nopeasti ja siten hankaloittaa kotona pärjäämistä ja omatoimista elämää. Kontrollissa kannattaa käydä säännöllisesti, vaikka astma olisi lääkityksen avulla oireeton.

Hoitoväsymys uhkaa pitkäaikaissairasta

Hoitoväsymys liittyy usein pitkäaikaissairauksiin, jotka vaikuttavat jokapäiväiseen elämään ja kuormittavat henkisesti. Hoitoväsymys tarkoittaa uupumista oman sairauden hoitoon. Astma on sairaus, joka vaatii hoitoa joka päivä. Hoitoväsymys voi johtaa oman hoidon laiminlyöntiin ja siten sairauden oireiden pahenemiseen.

Hoitoväsymystä ei kannata hävetä sillä lähes jokainen astmaa sairastava kokee josain vaiheessa elämää hoitoväsymystä. Hyvä apu hoitoväsymyksen selättämiseen on vertaistuki. Se voi auttaa pitkäaikaissairautteen liittyvien tunteiden hyväksymisessä.

Vertaistuki on sitä, että joku saman kokenut ymmärtää eikä kyseenalaista. Se on rinnalla kulkemista, apua ja vinkkejä arkisiin ongelmiin ja tunne siitä, että sairauden kanssa ei ole yksin. Allergia-, iho- ja astmaliitto tarjoaa vertaistukea astmaa sairastaville.

Vertaistukea on tarjolla sekä paikallisyhdistyksissä, mutta myös verkossa.

Astman hyvään hoitoon kannattaa panostaa elämäkaaren joka vaiheessa

Astman hyvä hoito ehkäisee toimintakyvyn laskua ja parantaa siten elämänlaatua. Hyvään hoitoon kuuluu toimiva lääkehoito, säännölliset kontrollit terveydenhuollossa sekä omahoito. Astmaa sairastavan kannattaa tutustua myös oman alueen astmayhdistysten toimintaan, sieltä voi löytää vertaistuen lisäksi mukavaa tekemistä ja toimintaa. Kannattaa tulla mukaan!

Katariina Ijäs
Allergia-, iho- ja astmaliitto



Katariina Ijäs. Kuva: Satu Karmavalo, STUDIO KOO photography.



Tietoa astman kanssa elämisestä ja hoidosta:
www.allergia.fi/astma



Laadukas polttopuu palaa energiatehokkaasti ja vähäpäästöisesti, kun käyttäjä tuntee tulisijansa ja osaa käyttää sitä taitavasti.

Kuva: Anneli Velho



Puuvaja on paras paikka säilyttää polttopuuta. Ohjeita oikeapöytäpuuvajan rakentamiseen löytyy Polta puhtaasti-sivuilta, joilta löytyy myös Työtehoseuran, HSY:n ja Aalto-yliopiston toteuttaman puuvajakilpailun voittajien rakennusohjeet (www.hsy.fi/poltapuhtaasti/sailytys/puuvaja). Kuva: Minna Kuusela.

Syksyn tullen puunpolto kodeissa lisääntyy. Tulisijoja käytetään tunnelmointiin, päälämmönlähteenä tai muun lämmityksen tukena. Puukiukaan löyly ovat myös monen mielestä yliverit. Ei kuitenkaan ole sama, mitä takassa tai kiukaassa polttaa.

Puunpolton päästöt haittaavat terveyttä

Tulisijojen käyttö aiheuttaa savua eli päästöjä ilmaan. Ilman pienhiukkaset vaikuttavat ihmisten terveyteen. Erityisesti talvella puunpoltosta aiheutuvat hiukkaspitoisuudet voivat nousta korkeiksi tiiviillä omakotitaloalueilla. Altistuminen pienhiukkasille lisää muun muassa astma- ja sydänoireita ja pitkällä aikavälillä myös kuolleisuutta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) arvion mukaan puun puunpoltosta aiheutuva Suomessa noin 250 ennenaikeista kuolemaa vuosittain. Kolmasosa Suomen pienhiukaspäästöistä on peräisin tulisijojen käytöstä. Pääkaupunkiseudulla puunpoltosta aiheutuva ajoittain jopa enemmän pienhiukaspäästöjä kuin liikenteen pakokaasuista! Haitallisia päästöjä syntyy erityisesti, jos poltetaan jätteitä tai märkää puuta. Päästöt sisältävät muun muassa pienhiukkasia, häkää, hiilivetyjä ja mustaa hiiltä sekä polysykliisiä aromaattisia yhdisteitä, kuten bento(a)pyreeniä.

PAH-yhdisteitä, kuten bento(a)pyreeni, syntyy epätäydellisessä palamisessa. Bento(a)pyreeni on karsinogeeninen eli lisää syöpäriskiä. Erityisen herkkiä ovat lapset, astmaatikot ja ikääntyneet sepelvaltimo- ja keuhkohtaumatautia sairastavat.

• Käytä vain kuivaa ja puhdasta puuta: Märkää tai käsiteltyä puuta tai roskia ei tule koskaan polttaa, edes niin sanotulla isolla liekillä, koska ne palavat epäpuhtaasti, nokeavat ja lisäävät riskiä nokipalolle. Palamisesta syntyy kitkerästi haisevaa tummaa tai mustaa savua ja runsaammin haitallisia päästöjä. Vähäpäästöisen palamisen aikana savupiipun päästä tulee vaalean harmaata savua tai lähes väritöntä lämpöväreilyä.

• Käytä vain kuivaa ja puhdasta puuta: Märkää tai käsiteltyä puuta tai roskia ei tule koskaan polttaa, edes niin sanotulla isolla liekillä, koska ne palavat epäpuhtaasti, nokeavat ja lisäävät riskiä nokipalolle. Palamisesta syntyy kitkerästi haisevaa tummaa tai mustaa savua ja runsaammin haitallisia päästöjä. Vähäpäästöisen palamisen aikana savupiipun päästä tulee vaalean harmaata savua tai lähes väritöntä lämpöväreilyä.

• Syytää päältä: Tulisijoilla on aina valmistajan ohjeet, joita tulee noudattaa. Useimmissa tapauksissa syytys kannattaa tehdä puiden päältä. Lado ensimmäisessä pesälisessä puut poikittain korkeintaan tulipesän puoli-väliin asti ja irti seinästä. Käytä syytysvaiheessa pienempää puuta ja laita syytkeet päällimmäiseksi. Näin palaminen etenee ylhäältä alaspäin. Paloilmaa riittää hyvin, päästöt ovat pienemmät ja suurempi osa lämmöstä saadaan talteen.

• Anna sopivasti ilmaa: Anna tulipesään aluksi reilusti vetoa, jolloin liekki palaa vauhdikkaasti. Kun tulisija on syttynyt kunnolla, pienennä ilman saantia, jonka jälkeen liekki palaa rauhallisesti. Huonolla ilman saannilla syntyyvästä puulajilla on laiska kitupolttamista tulee aina välttää. Jos tulipesästä kuuluu selkeää huminaa, saa

Oikea polttopuun säilytys ja käyttö vähentää haittoja

Puunpoltton hiukkaspäästöjä voi jokainen kuitenkin vähentää ja myös parantaa puun energiatehokkuutta oikeilla puunpoltto- ja säilytystavoilla. Vinkit hyvään puunpolttoon:

• Säilytä puut oikein: Säilytä polttopuu kuivassa ja ilmassa tilassa. Hyvässä, erillisessä puuvajassa puut säilyvät kuivina ja ilma kiertää lattian ja seinien raoista. Lukittava ovi vähentää ilkvallan riskiä. Polttopuu voi tuoda sisälle pari päivää ennen käyttöä, jotta pinnassa oleva kosteus kuivuu. Pitempään ei kannata säilyttää asuintiloissa,

tulipesä liikaa ilmaa ja lämmitysvaikutus heikkenee. Pienennä silloin hieman vedon saantia.

• Huolehdi säännöllisestä nuohouksesta: Voit kysyä nuohoojalta myös vinkkejä puunpolttoon. Nuohouksesta löytyy lisää tietoa muun muassa Eläkkeensaaja-lehden numerosta 4/2023!

Miten tunnustetaan riittävän kuiva puu?

Vastakaadetussa puussa on vettä noin puolet. Usein polttopuulle tarvitaan kahden kesän ulkoikuivatus. Sopivin polttopuun kosteus on 15–20 %. Polton päästöt kasvavat, jos puu on liian kostea. Kuiva puu palaa kuumemmalla liekillä kuin kostea puu, eli siitä saadaan enemmän lämpöä. Puulajilla ei ole päästöjen kannalta suurta merkitystä. Näin tunnustat helposti, onko polttopuu riittävän kuivaa:

• Paino. Kuiva klapi on selvästi kostea kevyempi. Kuiva koivuklapi voi painaa noin puoliikkaan maitopurkin verran ja samankokoinen kostea koivuklapi yli maitopurkin verran.

• Halkeilu. Kuiva puu halkeilee järjestä.

• Ääni. Kun kuivia klapeja lyödään yhteen, siitä kuuluu kirkas, kaikuva ääni. Kosteidet klapien ääni on kumea.

• Lyhyt ohjevideo, Lämpö ja voltteja, kuivan polttopuun tunnistamisesta: bit.ly/tts_polttopuu

Tietoa polttopuun hankinnasta, varastoinnista ja käytöstä on koottu kattavasti osoitteeseen www.poltapuhtaasti.fi. Poltetaan siis kaikki puuta puhtaasti ja energiatehokkaasti!

Minna Kuusela, tutkimuspäällikkö TTS Työtehoseura

Taidetta ja kohtaamisia

Ihminen on luova, ilmaisuvoimainen ja kommunikoi riippumatta iästä, voinnista tai elinolosuhteista. Tunnetilat ovat vahvasti läsnä minunkin taiteessani. Elossa-hankkeeseen tulimukaan, koska olen nähnyt taiteen vaikutuksen hyvinvointiin sekä omassa elämässäni että taideryhmiemme ohjaajana.

Tarjoan ohjattuja taiderohjauksia pääkaupunkiseudulla ikäihmisten parissa toimiville tahoille. Taiderohjaukseni noudattavat Kohtaamistaitteen™ periaatteita.

Kohtaamistaidetehtävien ohjauksen alun perin muistisairaille suunnattuun japanilaiseen *Clinical Art* -menetelmään. Sen kehittäjä lähti ideasta, voisivatko muistisairaatt hyötyä aivojen stimuloimisesta taiteen avulla? Laurea-ammattikorkeakoulu sopeutti menetelmän Suomen sote-järjestelmään yhdessä japanilaisten yhteistyökumppaneiden kanssa.

Kohtaamistaitteen taidepajoissa moniaistiset menetelmät herättävät luovuuden ja antavat mahdollisuuden itseilmaisun erilaisia materiaaleja, välineitä ja ilmaisun keinoja monipuolisesti hyödyntäen.

Ryhmässä taiteileminen ei vaadi aikaisempaa taideharrastuneisuutta – ei kokijana eikä tekijänä. Huomioon otettujen toiminnalliset haasteet ja muokkaan toimintaa niin, että taidehetki onnistuu rajoitteista huolimatta. Osallistujien toimintakyky määrittelee ihanteellisen ryhmäkoon. Maksimissaan se on noin seitsemän henkilöä, mikä turvaa mah-

dollisuuden yksilölliseen kohtaamiseen ja ohjaajan riittävän tuen.

Osaaminen ja koulutus

Ryhmien ohjaaminen on minulle tuttua, sillä olen työskennellyt yli kymmenen vuotta varhaiskasvatuksen opettajana ja varhaiskasvatuksen erityisopettajana. Olen työskennellyt lisäksi neljä vuotta mielenterveyskuntoutujien ja ikäihmisten parissa yksityisessä hoitokodissa.

Sote-puolen koulutukseltani olen toimintaterapeutti ja taiteen puolella kuva-artsaani. Osaamistani olen täydentänyt Turun yliopiston Valokuvaterapian peruskursilla ja Aalto yliopiston Kuvataideterapian perusteet -koulutuksella. Vuonna 2021 valmistuin Kohtaamistaitteen ohjaajaksi.

Taidepajasta iloa ja yhteisöllisyyttä

Taidepajan osallistujat saavat kokea onnistumisia, yllätyksiä, iloa ja vahvaa yhdessäoloa. He saavat huomata vanhojen vahvuuksien elyvän ja uusien vahvuuksien löytyvän. Taidetyöskentely aktivoi ja harjaannuttaa kuin huomautta kognitiivisia taitoja.

Yhteisön edustaja, mikäli kiinnostuit taidepajatoiminnasta, ota yhteyttä: minnahopia@msn.com



Minna Hopia

Elossa!

Luovaa alaa ja hoivakoteja elvyttämässä yhteiskehittämällä

ELOSSA! -hankkeen toteuttivat 5/2021–3/2023 ammattikorkeakoulu Haaga-Helia, Laurea ja Metropolia. Tavoitteena oli yhteistyökumppani Helsingin Seniorisäätiön hoivakotien ja luovien alojen uudelleen yhteistyöhön pohjautuvan toimintamallin kehittäminen. Minna Hopia oli yksi hankkeeseen osallistuneista taidealan toimijoista.

Hanke jakautui työpaketteihin, joiden raameissa hankkeessa toteutettiin muun muassa

- monipuolisia luovan alan työpajoja hoivakotien asukkaalle ja työntekijöille
- sparrattiin luovan alan toimijoita oman liiketoimintasuunnitelmansa osalta
- mallinnettiin yhteiskehittämisen myötä käytännön kokeilujen kautta testattu Elossa-toimintamalli.

www.metropolia.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hankeet/ellossa

LOMAILUA ja HYVÄÄOLOA HYVINVOINTIMATKOILLA!

Talvella pakkasia pakooni!

JOOGAMATKA PUERTO RICOON 23. - 31.01. alk. 995€
LIIKUNTALOMA PUERTO RICOON 26.01.-02.02. alk. 1099€

UPEALLA LA GOMERAN SAARELLA:
JOOGAA&MEDITAATIO 02. - 09.02. alk. 1745€
KEHO KUNTOON Joogalla ja jäsenkorjaushoidolla 07.-14.02.

TILAUSMATKAT OY
 puh. 017 26 333 23
www.tilausmatkat.info

PALAA ARKEEN TYYLILLÄ

TULE TEETTÄMÄÄN BIOMETRINEN NÄKÖANALYYSI SILMISTÄSI

Rodenstockin Biometrinen linssi-korjaus. Nyt vain meiltä!

Parhaat silmälasit DNEye® Scanner mittauksella!

10 kk kulutonta maksuaikaa Rösurs

HÄMEENLINNAN näkökeskus Puh. 03 616 5611

Fenno OPTIIKKA

ILMOITUSMYynti 045 110 4122

Hymyile, olet Turvassa.

Jos se on kullin kallis, se kannattaa vakuuttaa

Kotona sattuu ja tapahtuu. Onneksi siihen on helppoa varautua. Tarjoamme jatkuvan 10 % jäsenalennuksen kaikille suomalaisten ammattiliittojen jäsenille. Kun vakuutat meillä kotisi ja valitset yhden tai useamman muun vakuutuksen, saat kaikista vakuutusmaksuista 10 % omistaja-alennuksen. Alennukset eivät koske liikennevakuutusta.

Turvaa rakkain paikkasi turva.fi/koti

turva



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110

