

5/25

24.10.2025

Eläkkeensaajien Keskusliiton jäsenlehti
Pensionstagarnas Centralförbunds medlemstidning

Eläkkeensaaja

EKL



**Eurajoen
Eläkkeensaajien
Kesätanssit
s. 33**

teema

**INSPIRAATIOTA &
IDEOITA**

Jokaiselle mahdollisuus vapauteen

Eläkkeelle siirtyessä vapaus koittaa. Alkaa ”ikuinen kesäloma.” Vapaus, jota ei häiritse edessä oleva näkymä loman päättymisestä. Näin parhaimmassa tapauksessa. Toki tuohon vapauteen sisältyy mahdollisuus työntekoon omien voimien ja kiinnostuksen mukaan. Eläkeläisen vapauteen sisältyy mahdollisuus sitoutua vapaaehtoistoimintaan kansalaisyhteiskunnan järjestöissä ja yhdistyksissä oman kiinnostuksen mukaan. Vapaaehtoistoiminta tarvitsee syntyäkseen vapautta.

Joku valmistautuu eläkkeelle siirtymiseen suunnittelemalla jo ennakolta kalenteriinsa alkavan vapaan elämänvaiheen aktiviteetteja. Projekteja ja esimerkiksi matkoja, joihin ei aikaisemmin ole ollut aikaa. Toimintamahdollisuudet uudessa eläkeläisen vapaudessa riippuvat tietysti terveydentilasta, taloudellisesta tilanteesta ja asuinpaikkakunnasta. Vapaus on kovin erilaista eri ihmisten kohdalla.

Vapaus on jokaisen ihmisen perustavanlaatuinen oikeus. Vapaudenrajoitukset voidaan määrätä vain tuomioistuimen päätöksellä, joka perustuu lakiin. Perustuslain takaama lähtökohta on, että laki ja tuomioistuimet kohtelevat yhdenvertaisesti niin rikkaita kuin köyhiä, kun on kysymys vapauden rajoittamisesta. Oikeusvaltiossa vapaudenmenetystä käytetään ankarana rangaistuksena.

Tästä huolimatta on niin, että köyhän vapaus on vähäisempi kuin

Valinnanmahdollisuudet vähenevät sitä mukaa, kun elinkustannukset nousevat, mutta eläke ei. Köyhän vapaus on vähäisempi kuin rikkaan vapaus.

rikkaan vapaus. Minulle soitti hiljattain eläkeläinen, jonka eläke on alle tuhat euroa kuussa. Hän kertoi laajasti elämäntilanteestaan ja siitä, miten tulojen niukkuus vaikuttaa hänen valinnan mahdollisuuksiinsa. Hän kysyi, tiedämmekö me EKL:ssä millaista on todella köyhän elämä.

Valinnanmahdollisuudet vähenevät sitä mukaa, kun elinkustannukset nousevat, mutta eläke ei. Kun elämästä tulee tulojen vähyyden takia selviytymistaistelua ja sinnittelyä, ei yksilön vapaudesta ole paljoa jäljellä. Yksilönvapauden sisällöksi ei ihan riitä se, että on ajatuksen vapaus. Tulee olla myös aito mahdollisuus tehdä valintoja oman arkielämän keskellä. Aito mahdollisuus suunnitella elämäänsä ja panna suunnitelmia toimeen.

Tämän vapauden toteutumiseksi me teemme työtä myös EKL:ssä yhdessä jäsenistömme kanssa. Harjoitamme edunvalvontaa. Luomme osallistumisen ja osallisuuden mahdollisuuksia jäsenistöllemme yhdistysten vapaaehtois toiminnan avulla.

LEDARARTIKEL PÅ SVENSKA, SIDAN 39.

Eläkkeensaaja

55. vuosikerta

TOIMITUKSELLINEN AINEISTO

Lehtijutut ja niihin liittyvät kuvat toimitus@ekl.fi
Kilpailutoimintaan liittyvät jutut marja.raitojarju@ekl.fi
Ansiomerkkilistat ja yhdistysten merkkipäivätiedot sissi.kahkonen@ekl.fi

YHDISTYSTEN JA PIIRIEN ILMOITUKSET

kuten kokouskutsut ja muut maksulliset ilmoitukset satu.valimaa@ekl.fi

MEDIAINFO JA ILMOITUSMYYNIT

www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti/ilmoitusmyynti
Satu Valimaa, 09 6126 8428, 045 110 4122, satu.valimaa@ekl.fi

OSOITTEENMUUTOKSET, LEHTIREKISTERI

jasenasiat@ekl.fi, 09 6126 840. Huom! Jäsen ilmoittaa muutoksistaan omaan yhdistykseensä, joka toimittaa tiedot edelleen liittoon.

ILMESTYMISAIKATAULU 2025	NUMERO / TEEMA	Toimituksellinen aineisto	Ilmoitusvaraukset ja aineisto	Lehtirekisterimuutokset	Ilmestymispäivä
	1 Matkailu ja seikkailu	31.12.	22.1.	29.1.	14.2.
	2 Historia ja tulevaisuus	17.2.	12.3.	19.3.	4.4.
	3 Kulttuuri ja harrastukset	7.4.	7.5.	14.5.	30.5.
	4 Hyvinvointi ja terveys	21.7.	13.8.	20.8.	5.9.
	5 Inspiraatioita ja ideoita	9.9.	1.10.	8.10.	24.10.
	6 Suhteen ja sosiaalinen elämä	27.10.	19.11.	26.11.	12.12.

Eläkkeensaaja-lehti, PL 168, 00531 Helsinki • www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti • Päätoimittaja Ilkka Kantola, 050 512 2173, ilkkakantola57@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.

TÄSSÄ NUMEROSSA M.M. >>>>>

Edunvalvontaa ja ajankohtaista s. 3–9

19 Palaako totuus tulessa? Tekoälyä musiikin lomassa Valkeakoskella



32 Vanhaa, uutta ja ennallistettua



Lappeenrannan Eläkkeensaajien porukka syysretkellä Simpeleellä.

EKL Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

Haapaniemenkatu 14, 2. krs. PL 168, 00531 Helsinki
toimistoaika 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

Juntumaa Inari, järjestöjohtaja.....	040 905 1940
Keränen Jussi, järjestösuunnittelija	050 522 1946
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
Lemola-Palm Nonna, järjestösuunnittelija	050 573 6068
Manninen Inka, järjestösuunnittelija	050 352 4385
Mohammed Rafi, taloushallinnon assistentti.....	09 6126 8431
Raitoharju Marja, järjestösuunnittelija	040 450 6565
Utriainen Jarkko, järjestösuunnittelija.....	09 6126 8434
Vartiainen Pekka, järjestösuunnittelija.....	09 6126 8436
Velho Anneli, viestinnän suunnittelija.....	09 6126 8444
Viitanen Juha, järjestösuunnittelija	09 6126 8442
Valimaa Satu, myyntisihteeri	09 6126 8428

KÄPYLÄN TYÖVÄENTALO

Vipusentie 19 A, 00610 Helsinki • Varaukset EKL, 045 110 4122

Talonmies 050 537 2683 • www.ekl.fi/tietoa-meista/

Ikääntyvät pelkäävät sairastumista ja kokevat ikään perustuvaa syrjintää

Huomisen kynnyksellä 2025 -tutkimuksen mukaan suomalaisessa yhteiskunnassa on paljon ikään perustuvaa syrjintää. Enemmistö 55–84-vuotiaista vastaajista (74 %) arvioi näin. Noin kaksi kolmesta (59 %) kokee, että ikään-tyneitä kohdellaan nykyisin toisen luokan kansalaisina.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry julkisti syyskuussa seitsemännen kerran toteutetun Huomisen kynnyksellä -tutkimuksensa, jonka toteutti Verian.

– Oma sairastuminen ja liikuntakyvyn menettäminen puolestaan ovat yleisimmät ikääntymiseen liittyvät pelot. Enemmistö 55–84-vuotiaista kertoi pelkäävänsä myös sitä, ettei sosiaali- ja terveyspalveluja saa riittävän nopeasti niitä tarvitessaan tai että läheinen sairastuu, Verianin tutkimusjohtaja Sakari Nurmela totesi.

Valtaosa 55–84-vuotiaista odottaa niin hyvinvointialueiden kuin sekä kuntien että valtion ottavan lisää vastuuta iäkkäistä ihmisistä. Selvästi pienempi osa asettaa lisävastuita ikääntyville itselleen, puhumattakaan heidän lapsistaan tai muista lähiomaisista. Kansalaisjärjestöille vastuuta vierittää vieläkin harvempi.

– Tunne oikeudenmukaisuuden toteutumisesta ja siitä, että saa oman äänensä kuuluviin, on iäkkäille ja ikääntyville aivan yhtä hankalaa kuin aikaisemmin, Nurmela selitti.

Onnen lähteinä ovat hyvä terveys ja toimivat ihmissuhteet

Hyvä terveys ja toimivat ihmissuhteet ovat tutkitun ikäryhmän ensisijaiset onnen lähteet. Kyky toimia digitaalisesti lisää tyytyväisyyttä elämään. Digitaidot ovat vahvasti kytköksissä käyttäjän ikään ja koulutukseen.

– Eläkeläisyhdistyksillä on valtavan tärkeä tehtävä yksinäisyyden torjunnassa, ihmisten yhteen saattamisessa ja liikkumiseen innostamisessa. Pyrimme myös jatkuvasti lisäämään eläkeläisten



Eläkkeensaajien Keskusliiton sosiaalipoliittinen asiantuntija Eero Kivinen. Kuva: Vesa Toikka.



Huomisen kynnyksellä 2025 -tutkimuksen toteuttaneen Verianin tutkimusjohtaja Sakari Nurmela. Kuva: Vesa Toikka.

osaamista ja kiinnostusta tieto- ja viestintätekniikkaan sekä tietokoneisiin. Vaikka yhä useampi oppii käyttämään digitaalisia palveluita, vanhusvaltuutetun mukaan kaksi kolmesta yli 65-vuotiaasta tarvitsee edelleen muiden apua asioidessaan sähköisesti, arvioi EETUn puheenjohtajana toimiva Ulla-Maj Wideroos, joka on Svenska pensionärsförbundetin puheenjohtaja.

Eläkejärjestöt ovat vastaajien mielestä tarpeellisia myös tulevaisuudessa. Useampi eläkeläisjärjestö on hyvä asia, koska tarpeet ovat erilaisia.

Erityisen paljon vastaajat kaipaavat apua sosiaali- ja terveyspalveluiden turvaamisessa (64 %). Toiseksi tärkeimmäksi asiaksi nousi asiointimahdollisuuksien turvaaminen myös muuten kuin digitaalisesti.

Huomisen kynnyksellä -tutkimus löytyy EETUn verkkosivuilta: eetury.fi > Artikkelit

Vesa Toikka



EETU:n puheenjohtajuus vaihtuu vuosittain. Vuonna 2025 Svenska pensionärsförbundet toimii EETU:n puheenjohtajajärjestönä ja Ulla-Maj Wideroos sen puheenjohtajana. Kuva: Vesa Toikka.

EKL

OTTA KANTAA JA VAIKUTTAA

EKL:N TIEDOTTEET

15.9.2025

Ikäihmisten digiosaamiseen panostetaan: Nordea ja Verkosta Virtaa laajentavat yhteistyötään

Nordea ja Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:n Verkosta Virtaa -toiminta laajentavat pitkäaikaista yhteistyötään ikäihmisten digiosaamisen vahvistamiseksi. Yhteistyö on osa Nordean laajempaa yhteiskuntavastuutyötä, jossa pankki panostaa aktiivisesti kansalaisten talous- ja digitaitojen edistämiseen.

20.8.2025

Jätetään eläkkeet ja eläkkeensaajien asumistuki rauhaan

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry ja Eläkeläiset ry ovat huolissaan julkisuudessa toistuvista vaatimuksista leikata eläkeläisiltä. Viimeksi Kela on saanut tehtäväksi hakea sosiaaliturvasta säästöjä, ja yhtenä mahdollisena kohteena olisi eläkkeensaajan asumistuki.

EKL:n tiedotteet ovat kokonaisuudessaan luettavissa: www.ekl.fi > Tiedotteet

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETUn kannanotot ja lausunnot

EETU
PIO

EETU luovutti budjettikannanoton eduskunnassa 7.10.2025

EETU varoittaa vuoden 2026 talousarvioesityksen vaikutuksista ikäihmisiin ja vaatii, että hallituksen esitykset tarkistetaan, jotta ikäihmisten maksukyky, asumisen turvallisuus ja lähipalveluiden saatavuus voidaan turvata kaikilla alueilla. Eläkeläisten hyvinvointi, osallisuus ja toimintakyky on asetettava keskiöön myös tulevissa talousarvioratkaisuissa.

Lue: www.ekl.fi/tiedotteet

1.9.2025

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n ulosotto sääntelyn uudistamisesta. Kannatamme takuueläkkeen suurista suojaosuutta. Ulosmittaus ei saa johtaa ihmisarvoisen elämän vaarantumiseen erityisesti iäkkäillä, joilla ei ole samantasoisia mahdollisuuksia kasvattaa tulo-tasoaan esimerkiksi töitä tekemällä kuten työikäisellä väestöllä on.

29.8.2025

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n hallituksen lausunto esityksestä eduskunnalle sähköisestä tunnistamisesta, luottamuspalveluista ja eurooppalaisesta digitaalisesta identiteetistä annettua EU:n asetusta täydentäväksi lainsäädännöksi.

EETUn lausunnot ovat kokonaisuudessaan luettavissa:

www.eetury.fi > Lausunnot ja kannanotot

Hyvinvointialueen digiuudistus ja vanhat ihmiset

Vanhoiden ihmisten oletetaan käyttävän digivälineitä siinä kuin muidenkin. Iän karttuessa asioiminen terveydenhuollon kanssa korostuu. Uudella hyvinvointialuekaudella on otettu käyttöön uusia digipalveluita, esimerkiksi digiklinikka.

Avuttomuudesta torjuntaan

Yli 80-vuotias nainen istuu puistos- sa. Häneltä tiedustellaan, käyttäkö hän digivälineitä kuten älykännyk- kää tai onko hän harkinnut niiden hankkimista.

– Ei missään tapauksessa, sellai- set ovat pelottavia, sanoo hän kau- histuneena ja kertoo sukulaisten hoitavan digiasiat.

Vanhustyön Keskusliiton ja SeniorSurfin 2025 kokoamista tilastotiedoista käy ilmi, että 75-89-vuotiaista vain 22 %:lla on tarvittavat perustaidot, joten kysei- nen henkilö kuuluneen ikäistensä enemmistöön. Todellisia digitaita- jia, jotka voivat myös opastaa muita, on suunnilleen saman verran, 26 %.

Digiklinikka palveluntuottajana

Toinen henkilö, hänkin yli 80-vuo- tias, akateemisen tutkinnon suorit- taneiden ryhmään kuuluva, sairastui vuoden 2025 alussa koronaan ja keuhkokuumeeseen. Hänen hyvin- vointialueellaan ensikontakti ter- veydenhoitoon tapahtuu digiklini- kan kautta.



Sairastunut henkilö kertoi digi- klinikan chatissa, että hänen koke- muksensa mukaan flunssasta ei nyt ole kysymys vaan jostain vakavam- masta. Kuume oli jo lähemmäs neljääkymmentä astetta. Chatissa vastaaja ehdotti uutta kiirepalvelua, koska oli viikonloppu. Potilas torjui tämän ehdotuksen, koska korkean kuumeen vuoksi hän ei ollut siinä kunnossa, että pystyisi jonottamaan tuntikausia lääkärille.

Muita vaihtoehtoja ei digi- klinikkapalvelussa tarjottu. Yksi- tyisen lääkäriaseman päivystyk- sessä – johon potilas sitten turvau-

tui – todettiin nopeasti korona ja keuhkokuume.

Viikkojen päästä, kun oli paran- tunut, potilas meni uudelleen digi- klinikkapalvelun nettisivulle. Hämmästyksensä hän havaitsi, että siellä oli kaksi viestiä, joita hän ei saanut auki. Nähtävästi chatin ihmisvastaaja oli kuitenkin vienyt asiaa aikanaan eteenpäin, mutta potilaalle ei ollut siitä tullut mitään ilmoitusta.

Potilas jäi ihmettelemään, pitäi- sikö digipalvelun asiakkaan käydä aina yhteydenotonsa jälkeen kat- somassa digipalvelun sivulta,

olisiko sinne vielä tullut lisää vies- tejä.

Vanhat ihmiset ovat tottuneet sinnittelemään ja ottavat yhteyttä terveydenhuoltoon vasta vakavissa terveysongelmissa. Voidaan kysyä, sopivatko tällaiset digipalvelut vakavien terveysongelmien hoitoon vai ovatko ne suunniteltu vain lieviä ongelmia varten? Jos näin on, niin siitä pitäisi selkeästi ilmoittaa pal- veluiden käyttäjille.

Digipalveluiden tuottajalla on siis myös muita velvoitteita kuin pelkkä kanavan ylläpito. Hyvin- vointivaltioidea, johon suomalainen julkinen terveydenhuoltojärjestel- mäkkin nojaa, edellyttää luottamus- suhdetta veronmaksajien, palvelujen käyttäjien ja julkisen vallan välillä.

Luottamus ja luotettavuus koetteella

Luottamuksessa on kysymys luotet- tavuudesta. Nykyistä perusteelli- semmin tulisi pohtia sitä, millaisiin vanhojen ihmisten ongelmatilantei- siin digipalvelut soveltuvat, millai- sia nämä digipalvelut olisivat käyt- tettävyydeltään ja mitkä ongelmat olisi paras hoitaa kasvokkain asian- tuntijan kanssa?

Digiklinikkapalvelussa vastaaja arvioi, onko tarvetta myös lääkärin digikonsultaatiolle. Vastaajan asian- tuntemukseen ja arvioon luotetaan. Esimerkkitapauksessa vastaaja ei konsultoinut lääkärinä. Yli 80-vuo-

tiaista koronan ja keuhkokuumeen saaneista enemmistö kaiketi hoide- taan sairaalassa ja ryhmän kuollei- suus on myös korkea.

Hyvinvointialueuudistuksessa lääketieteellistä arviointia on ene- nevästi laskettu lääkärin tasolta alemmalle asiantuntijatasolle. Muutos on suuri verrattuna niihin aikoihin, kun kunnanlääkäri tuli potilaan kotiin tekemään diagnoo- sin ja päättämään jatkotoimenpi- teistä. Eikö terveydenhoidollisissa uudistuksissa pitäisi pyrkiä asiakas- palvelussa ainakin samaan tasoon kuin menneinä vuosikymmeninä? Ovatko nämä digiuudistukset nyky- muodossaan sellaisia, joiden avulla siihen päästään?

Palvelun rakenteen ongelmat vaativat pohdintaa

Yleinen ongelma on se, että jokai- sella julkisella ja yksityisellä yhtei- söllä on omat nettisivut, joilla on erilainen toimintalogiikka ja että jotkut vaativat vahvan tunnistautu- misen ja jotkut eivät. Lisäksi digi- välineitä ja -ohjelmistoja pitää jat- kuvasti päivittää. Tämä kaikki vie aikaa ja vie käyttäjän huomion pois varsinaisesta asiasta.

Digipalvelujen toimintalogiikka on usein nurinkurinen: asiakas pal- vellee järjestelmää eikä päinvastoin. Hyvinvointialueen digiklinikkapal- veluissa potilas diagnosoi ja

kuvailee palveluun terveysongel- mansa. Jos hänellä on esimerkiksi lääkityksiä, hänen on kirjattava sin- ne myös ne tiedot. Jos päästään niin pitkälle, että lääkäri antaa ohjeita, niin hän tekee sen näkemättä ja kuulematta potilasta. Chatin ihmis- vastaaja toimii välittäjänä.

Jos kysymys on pidempiaikaises- ta ongelmasta, niin siitä on kertynyt jo aiempia raportteja ja kuvia. Poti- laan on vaikea toimittaa niitä ihmis- vastaajalle, joka välittäisi ne lääkä- rille.

Kohti parempaa

Ainakin tämänhetkisen kehitys- vaiheen valossa vanhojen ihmisten kohdalla digiklinikkatyyppiset uudistukset näyttävät soveltuvan lähinnä pienten terveysongelmien käsittelyyn. Suurempien ongelmien diagnostisointiin ne ovat epävarma tapa henkilöille, joilla ei ole koulu- tusta toimia digimaailmassa ja jotka eivät seuraa alan jatkuvia muutok- sia ja uudistuksia.

Vanhat ihmiset haurastuvat koko ajan ja ovat siksi tärkeä palvelun- käyttäjäryhmä. Heidän tilantee- seensa tarvittaisiin nykyistä paljon ihmisläheisempiä uudistuksia, joil- la heidät tavoitetaan luotettavasti.

Briitta Koskiahon-Cronström, sosiaalipolitiikan professori emerita Birger Bergström, it-asiantuntija, eläkkeellä

KOLUMNI



Pirkko Lahti

KUVA: ANNELI VELHO

Osaatko nykyistä suomen kieltä? Osaatko asioida digimaailmassa?

Professori Janne Saarikivi on jo jonkin aikaa ollut huolissaan suomen kielestä. Hän päivitteli, että yritysten nimet ovat nykyään lähes kaikki englanninkielisiä tai ne ovat maallikolle mitään sanomattomia nimeksintöjä. Ennen vanhaan liikkeiden suomenkielisten nimien lisäksi niillä oli kuvasymboleja: Primulaa kuvasi uuniin leipää laittava tonttu, Kansallis-Osake-Pankkia kuvasi orava. Jos ei nimestä tai sen lyhenteestä saanut selvää, niin kuvasta oivalsi, mistä on kysymys. Nykyisten firmojen kuvasymbolitkin ovat ei-ymmärrettäviä.

Suomi kansainvälisty, elämän vauhti kiihtyy ja tarvitaan lyhyitä kielisymboleja. Arkikielemme on täynnä erilaisia sanaväännöksiä ja lyhenteitä. Yrityksmaailmassa on Destiaa, Woltia ja Foodora. Puolue- maailmasta SDP, KD ja RKP ovat tuttuja ja pankkimaailmasta OP ja S. Soitamme TK:hon. Osamme jo paljon, mutta uutena haasteena saimme hyvinvointialueet lyhenteineen.

Kotimaisten kielten tutkimuskeskus ehdotti hyvinvointialueille lyhennettä HA tai HVA. Harmi, että ehdottivat kahta, koska se sekoit- taa. Soitin Saloon hyvinvointialueelle ja siellä vastattiin. VARHA. Se oli minulle uusi lyhenne. Tutkin samalla kaikkien 21 alueen nimet ja löysin tällaisia (tässä osa):

PIRHA, ELOISA, SOITE, POHDE, OMA HÄME, SATASOTE, VARHA, HYVÄKS, SIUN SOTE, LAPHA, VAKE, KEUSOTE ja niin edelleen. Nämä ovat kuulemma niin sanottuja brändinimiä ja käytössä vaikka sähköpostiosoitteissa.

Tietysti tuo nimien kirjavuus sai minut askartelemaan uusia lyhentei- tä. Lopetin, kun tuli tuska ja haluttomuus. Alueilla on jo oltu luovia ja innovatiivisia. No, meille asiakkaille riittää, että tunnemme oman alueemme nimen tai lyhenteen.

Ärsyttää, kun soittaa TK:hon eli terveyskeskukseen, niin pyydetään tekemään omaoloarvio. Sehän on itsediagnostointia! Seuraava vaihe on varmaankin itselääkintä. Kaavailin, että terveyskeskusten ulko- puolelle tulee aikaa myöten automaatti, jossa voit kertoilla omasta olostasi (jos sinulle ei ole tietokonetta) ja lopuksi se kertoo sinulle, että reseptisi on apteekissa. Määritit juuri sairautesi!

Digimaailma etenee, mutta asiakas jää paikoilleen. Aina ei jaksa paneutua uusiin ilmiöihin!

Kohta olemme haitaksi, jos fyysisesti tulemme terveyskeskukseen. Pankkian ulkoistivat asiakkaansa kadunkulmien automaateille ja nyt hoidamme itse lähes kaikki pankkiasiamme. Miksei sitten keksitä automatisoida sosiaali- ja terveyspalvelujakin pidemmälle.

Näen mielessäni itseni täyttämässä sosiaalialtomaattia ymmärtä- mättä termejä, ruksaan väärän rastin tai sormi lipsahti väärään loke- roon. Ehkä yllättäen saankin asumistukea tai toimeentulotukea!!!

Asiointi mutkistuu: ennen sain kasvokkain kertoa lääkärille ongel- mani, hän kuunteli ja sitten tuli lääke, jos se oli tarpeen. Nyt tämän alkupuhuttelun pitää sairaanhoitaja, jolle pitää vastata nopeasti ja oikeilla sanoilla. "Kuulustelun" jälkeen hän päättää, tarvitsetko lääkä- riä. Se itsemääräämisoikeudesta! Ajatus on ehkä hyvä, mutta väärin toteutettu. Arki madaltaa hienot perusoikeudet.

Käykö sinun niin kuin minun: Kun en ymmärrä, annan mennä tai huvittelen asian kanssa. Toinen vaihtoehto on tuskaantua.

AUTA ARMIAS MEITÄ IKÄKANSALAISIA SELVIITYMÄÄN SUOMESSA!!!

Terveisin: Pirlahti*

Yllä mainitut hyvinvointialueiden nimet: Pirha (Pirkanmaa), Eloisa (Etelä-Savo), Soite (Keski-Pohjanmaa), Pohde (Pohjois-Pohjanmaa), OmaHäme (Keski-Häme), Satasote (Satakunta), Varha (Varsinais-Suomi), Hyväks (Keski-Suomi), SiunSote (Pohjois-Karjala), Lapha (Lappi), Vakehyvä (Vantaa ja Kerava) ja Keusote (Keski-Uusimaa)

* lyhenne nimestä Pirkko Lahti

Hymyile, olet Turvassa.

Turva
vakuutusyhtiö

Turvassa ei tarvitse jännittää: meiltä saat vakuutusalan parasta palvelua.

turva.fi/etusi

EPSI Rating -asiakastytytyyisyyttutkimus 2024

Arvoisat Eläkkeensaaja-lehden lukijat!

Haluamme kartoittaa halukkuuttanne siirtyä tilaamaan **Eläkkeensaaja**-lehti paperilehden sijasta netin kautta luettavana näköislehtenä. Vaihtoehdot olisivat saada lehti **A.** kotiin kannettuna paperilehtenä TAI **B.** netissä luettavissa olevana näköislehtenä

Kumman vaihtoehdon sinä näistä kahdesta valitsisit? Kyselyyn voit vastata lomakkeella, johon johtava linkki on kotisivujemme etusivulla: **www.ekl.fi**. Vastausaikaa on 31.12.2025 asti.

Tervetuloa EKL:n jäsenmatkalle

Joulutunnelmaiseen Tarttoon

Eläkkeensaajien Keskusliiton lukijamatka Tarttoon 11.-14.12.2025

Viron toiseksi suurin kaupunki Tartto muuttuu joka vuosi ennen joulua tarunhoitoiseksi satukaupungiksi, joka tarjoaa tekemistä ja kokemista kaikenikäisille. **Perinteiset joulumarkkinat järjestetään Tarton Raatihuoneentorilla 13.12.2025.** Kauniisti koristeltuun Tarton keskustaan odotetaan noin 200 kauppiasta, jotka antavat vierailijoille mahdollisuuden ostaa Virossa valmistettua käsityötä, savuliha- ja kalatuotteita, mustaamakkaraa, hapankaalia, leivonnaisia, hunajaa, makeisia, lämpimiä juomia, piirakoita ja muuta. Raatihuoneentorilla on joulutunnelmaa, muutamia kauppiaita ja kojuja aina joulun asti.

Joulumarkkinoiden lisäksi tutustutaan tällä matkalla myös Viron Kansallismuseoon sekä vierailemme A. Le Coqin olutmuseossa.

Matkan hintaan sisältyy:

- laivamatkat kansipaikoin Viking XPRS laivalla Helsinki – Tallinna – Helsinki
- Tallinnasta bussikuljetus Tarttoon suomalaisella bussilla
- Tartossa 3 yötä Dorpat Hotellissa aamiaisella
- Tarton kaupunkikiertos suomenkielisen oppaan johdolla
- Opastettu kierros Viron Kansallismuseossa sekä sisäänpääsymaksu
- Opastettu kierros A. La Coqin olutmuseoon sekä sisäänpääsymaksu ja maistainen
- Lounas 12.12.
- Eläkkeensaajien edustaja puheenjohtaja Ilkka Kantola matkalla mukana

Hinta/henkilö, H2-huoneessa 399€ • H1-lisämaksu 100€ Hintaan lisätään päästömaksu 5€/hlö.



Matkalla mukana EKL:n uusi puheenjohtaja Ilkka Kantola

MATKAPOJAT

matkaporjat.fi/erikoismatkat/lukijamatkat/ekl-tartto
p. 010 2323 200 • ma-pe 9-16

Hltnat alk./hlö 2hh. Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus.

Maailmalle hajautetut työeläkesijoitukset suojaavat eläkkeensaajankin tulevaisuutta

Työeläkkeiden maksuun kerätyt rahastot synnyttävät joskus isojakin intohimoja. Julkisessa keskustelussa on ollut esillä sijoitustuotteiden ja työeläkevakuuttajien sijoitustoimintaa ohjaavien sääntöjen lisäksi myös muita teemoja.

Moni saattaa muistaa keskustelut, joissa eläkerahastoja on ehdotettu käytettäväksi kotimaan talouden ja työllisyyden tukemiseen. Nyt samankaltaisia ehdotuksia nousee jälleen esiin sekä Suomessa että muualla Euroopassa,

kun talouskasvu on hukassa ja samalla valtiot suojelevat omia markkinoitaan.

Vielä muutama vuosikymmen sitten Suomen rahoitusmarkkinat olivat vielä kehittymättömät ja toimivat pääosin kansallisella tasolla. Työeläkevaroja käytettiin tehtaiden rakentamiseen ja valtion sekä yritysten lainoittamiseen. Kuvaavaa on, että lähes kaikki sijoitukset kohdistuivat kotimaahan.

Kun pääomamarkkinat vapautuivat 1980-luvulla, työeläkevarojen rooli kotimaisten talouden tukemisessa pieneni. 1990-luvulla muutos vahvistui, ja työeläkejärjestelmän rahoitus pohjaa ryhdyttiin turvaamaan sijoittamalla enemmän osakkeisiin ja ulkomaille – kuten tehtiin myös muualla maailmassa.

Eläkerahastojen koko ja samalla myös merkitys työeläkkeiden rahoituksessa ovat kasvaneet. Vaikka työeläkevakuuttajien sijoitustoiminta on ollut varsin tuottoisaa, Suomen väestökehitys on muuttanut tulevaisuuden rahoitusennusteet kokonaisuudessaan epävarmemmalle pohjalle.

Sijoitustuotteiden merkitys kasvaa jälleen seuraavassa eläkeuudistuksessa, jota valmistellaan parhaillaan lakimuutoksiksi. Sijoitustoiminnan riskejä

ja rahastointia kasvatetaan maltillisesti. Siksi onkin hieman huolestuttavaa seurata julkista keskustelua, jossa eläkerahastoille kaavailaan jälleen uusia tehtäviä vanhojen lisäksi.

Suomen talous on ollut pitkään alavireinen, ja lähes kaikki julkisen talouden osat velkaantuvat paitsi työeläkerahastot. Työeläkejärjestelmä ei voi ottaa velkaa selvittääkseen, vaan sen menot on pitkällä aikavälillä katettava suurelta osin eläkemaksuilla ja rahastojen tuotoilla.

Viime aikoina on toistuvasti esitetty vaatimuksia, että työeläkerahastojen pitäisi tukea entistä enemmän Suomen taloutta ja työllisyyttä. Vastikään on ehdotettu esimerkiksi uutta ”työeläkepankkia”, joka rahoittaisi suomalaisia yrityksiä. Lisäksi on kaivattu riskirahaa aloittaviin yrityksiin. Tosiasiassa taloutta tuetaan jo nyt: noin 20 prosenttia varoista, eli noin 52 miljardia euroa, on sijoitettu Suomeen. Siksi ei voida väittää,

Noin 1/5 osa työeläkkeistä maksetaan rahastoista ja 4/5 työeläkemaksuista, ei ole järkevää, että molemmat tulovirrat riippuisivat vain Suomen taloudesta.

etteikö eläkerahaa ohjautuisi kotimaan.

Eläkkeensaajien kannalta on tärkeää, että lain mukaan työeläkevakuuttajien sijoitusten on oltava sekä tuottavia että turvaavia. Eläkevaroja saa käyttää vain työeläkkeiden rahoittamiseen, mistä on syytä pitää kiinni jatkossakin.

Kotimaan sijoituksiin liittyy aina omat riskinsä. Koska noin viidennessä työeläkkeistä maksetaan rahastoista ja neljässä viidennessä työeläkemaksuista, ei ole järkevää, että molemmat tulovirrat riippuisivat vain Suomen taloudesta. Työeläkemaksut kerätään jo kotimaaisesta työstä, joten rahastojen sijoitukset kannattaa hajauttaa laajasti myös ulkomaille.

Jos työeläkerahastot sidottaisiin liian kotimaan talouteen, syntyisi tuplariski: talouden heiketessä kärsisivät sekä sijoitukset että maksutulo. Kun varat hajautetaan eri maihin ja markkinoille, Suomi voi hyötyä esimerkiksi muiden maiden paremmasta talous- ja väestökehityksestä.

Tämä on yhä tärkeämpi asia myös eläkkeensaajan näkökulmasta, jotta työeläkkeiden rahoitus saadaan pidettyä kestävällä pohjalla.

Janne Pelkonen

Uusia kokeiluja terveydenhuoltoon

Syyskuussa alkoi kokeilu, jossa 65-vuotiaat

voivat käydä yksityisellä lääkärillä.

Käynti ja maksaa yhtä paljon kuin julkisella lääkärillä. Kaikki yksityiset lääkärit eivät ole

kokeilun piirissä. Yksityisen lääkärin on

ensin pitänyt tehdä sopimus Kelan kanssa,

että lääkäri ja tämän hoitopaikka kuuluvat

kokeiluun. Tiedot kokeilun piirissä olevista

hoitopaikoista löytyvät Kelan verkkosivulta

osoitteesta: bit.ly/kela_kokeilu_info2

65 vuotta täyttäneille lääkärikäyntejä

yksityisiltä lääkäreiltä

Kokeilun aikana 1.9.2025–31.12.2027 voivat 65-vuotiaat käydä yksityisellä lääkärillä. Käynti maksaa yhtä paljon kuin julkisella lääkärillä. Maksun suuruus on tänä vuonna 28,20 euroa. Yleensä yksityisellä lääkärillä käyminen maksaa paljon enemmän. Käynti voi olla myös esimerkiksi etäkäynti, eli videolla tai puhelimitse tapahtuva käynti. Kokeilun aikana hoitopaikan ja lääkärin saa valita itse. Yksityisen lääkärin pitää kuitenkin tehdä sopimus Kelan kanssa. Sopimuksessa sovitaan, että lääkäri ja tämän hoitopaikka kuuluvat kokeiluun. Voit tarkastaa Kelan verkkosivuilta (bit.ly/kela_kokeilu_info2), kuuluuko hoitopaikka kokeiluun. Kokeilussa on tässä vaiheessa mukana 386 hoitopaikkaa.

OmaKela-palvelusta voi tarkastaa montako kertaa lääkärillä on käyty. Jos käy tätä enemmän, joutuu maksamaan korkeampia hintoja käynneistä.

Käynti erikoislääkärillä ei kuulu kokeiluun

Kokeiluun ei kuulu tietyt palvelut. Erikoislääkärikäynnit eivät kuulu kokeiluun. Terveystarkastukset esimerkiksi ajokorttia varten eivät kuulu palveluun. Sairaanhoidajan kanssa asioiminen ei kuulu palveluun. Näistä joutuu edelleen maksamaan normaalin hinnan.

Maksu ei kerrytä asiakasmaksukattoa. Julkisessa terveydenhuollossa asiointi kerryttää maksukattoa. Samoin matkat ja reseptilääkkeet kerryttävät niiden maksukattoja.

Kela vastaa tämän kokeilun toteutuksesta ja voit lukea lisää myös Kelan verkkosivuilta: bit.ly/kela_kokeilu_info1

Tulossa lääkkeiden luottomaksun kokeilu

Kela aloittaa myös kokeilun, jossa pienituloisille henkilöille tarjotaan tukea lääkkeiden vuosiomavastuun maksamiseen. Kokeilussa lääkkeiden maksamiseen saa luottoa, eli lainaa.

Nykyisin lääkkeissä on olemassa niin sanottu lääkekatto. Lääkekatto tarkoittaa, että kun maksaa tietyn määrän rahaa lääkkeistä vuoden kuluessa, ei joudu maksamaan loppuvuoden aikana. Tänä vuonna lääkekatto on 633,71 euroa. Lääkekatto koskee yhtä kalenterivuotta. Monelle voi olla vaikeaa maksaa lääkkeitä alkuvuonna, ennen kuin lääkekatto tulee täyteen. Tämän takia aloitetaan kokeilu, jossa lääkkeiden hankkimiseen myönnetään luottoa.

Kokeiluun kuuluvan luoton voi maksaa osissa vuoden aikana. Se maksetaan Kelalle. Luotossa ei ole korkoa tai lisäkuluja. Näin sen käyttämisestä ei tule ylimääräisiä kustannuksia.

Läkeluotto tulee hakea Kelalta, ennen kuin ostaa lääkkeitä. Luotto haetaan OmaKelasta. Kela päättää, onko hakijalla oikeus saada luottoa. Tämän jälkeen Kela maksaa luoton hakijan tilille ja tämä voi hankkia lääkkeitä apteekista. Kokeilu on tarkoitettu pienituloisille, esimerkiksi pienituloisille eläkkeensaajille. Kokeiluun eivät kuulu toimeentulotuen saajat, koska heidän lääkkeensä maksetaan jo toimeentulotuella.

Kelan lääkeluoton kokeilu alkaa 27.10.2025 ja kestää kolme vuotta. Lisätietoja Kelan verkkosivuilta: bit.ly/kela_laakeluotto

• 65-vuotiaat voivat käydä yksityisellä lääkärillä kokeilun aikana 1.9.2025–31.12.2027. Käynti maksaa yhtä paljon kuin julkisella lääkärillä.

• Tämän vuoden aikana voi käydä lääkärin vastaanotolla enintään 2 kertaa. Vuosina 2026–2027 voi käydä enintään 3 kertaa kunakin vuonna.

• Läkeluottokokeilu helpottaa pienituloisten lääkkeiden ostamista.

• Läkeluoton kokeilu alkaa 27.10.2025.

LÄHDE: KELA, SOSTE RY

- Janne Pelkonen työskentelee Työeläkevakuuttajat Telan yhteiskuntavaikuttamisen päällikkönä. Twitteristä hänet löytää tunnuskella @jiipelkonen.
- Pelkonen selvittää Salaisuusien jäljillä -videoarjassaan Suomen hyvinvoinnin suuria arvoituksia: www.tela.fi/salaisuuksien-jaljilla
- Työeläkevakuuttajat Tela ry on kaikkien Suomessa toimivien työeläkevakuuttajien edunvalvontajärjestö.



Hoiva – perusoikeus vai etuoikeus?

Moni meistä pysähtyy joskus miettimään: kuka huolehtii minusta, jos toimintakyky heikkenee? Entä kenestä minä voin tai jaksan huolehtia?

Ihmiset elävät keskimäärin pidempään kuin koskaan aikaisemmin. Pitkäikäisyys on seurausta hyvinvointivaltion onnistumisesta: terveydenhuolto, koulutus ja sosiaaliturva ovat tehneet Suomesta yhden maailman turvallisimmista maista vanheta. Vai onko?

- Elinajan pitenemisen myötä vanhoja ihmisiä on yhä enemmän.
- Väestörakenne muuttuu, kun nuoremmat ikäluokat ovat pienempiä ja työikäisten ihmisten määrä pienenee suhteessa eläkeikäisiin.
- Vanhuus tuo mukanaan hoivan tarpeita – tavalla tai toisella lähes kaikilla.
- Ihmiset pysyvät terveinä ja toimintakykyisinä aiempaa pidempään, mutta samalla elämän loppupuolelle sijoittuva sairastamisenkin aika on pidentynyt.
- Erityisesti muistisairaiden ihmisten määrä lisääntyy, koska ikä on suurin riskitekijä muistisairauksille.
- Muistisairaudet ovat jo nyt suurin syy hoivan ja palvelujen tarpeille.

Hoiva eriarvoistuu. Viime vuosina julkisia palveluja on supistettu ja niitä on aikaisempaa vaikeampi saada. Sekä kotihoito että ympärivuorokautinen hoito kohdennetaan vain kaikkein huonokuntoisimmille. Muut saavat hankkia apua yksityisistä palveluista tai turvautua läheisiinsä. Vilkasta keskustelua on käyty siitä, kenen vastuulle hoivan järjestäminen kuuluu ja kuka sen maksaa.

Suomen perustuslaki turvaa edelleen oikeuden välttämättömään huolenpitoon, mutta vanhushoivatuissa ei ole subjektiivista oikeutta palveluihin, kuten vaikkapa lasten päivähoitossa on. Vanhuspalveluja myönnetään tarpeen arvioinnin perusteella. Lainsäädäntö jättää runsaasti tulkinnanvaraa siihen, milloin palvelujen myöntämisen kriteerit täyttyvät eli mitä on välttämätön huolenpito. Yhteistä alueilla on saatavissa olevien palvelujen niukkuus suhteessa tarpeeseen.

Palvelujen puute on johtamassa eriarvoisuuden lisääntymiseen. Pienituloisilla ei ole mahdollisuutta

hankkia yksityisiä palveluja. Kaikilla ei ole perhettä tai muita läheisiä, jotka voisivat tarjota hoivaa.

Omaisiet – hoivan kantajat

Viimeaikaisessa julkisessa keskustelussa on toistunut ajatus omaisten vastuun lisäämisestä. On kuitenkin jäänyt epäselväksi, mitä tällä käytännössä tarkoitetaan. Tutkimusten mukaan omaiset ottavat jo nyt paljon vastuuta hoivasta ja tämä vastuu on kasvanut viime vuosina niin Suomessa kuin monissa muissakin maissa. Itse asiassa jo nyt läheiset tuottavat suurimman osan hoivasta.

Suurin osa annetusta avusta on kotona asuvan vanhan ihmisen auttamista ja tukemista arjen asioissa.

Vanhuspalveluissa ei ole subjektiivista oikeutta palveluihin kuten vaikkapa lasten päivähoitossa.

Palvelujen on ollut tarkoituskin vastata hoivasta silloin, kun avuntarpeet ovat vaativia. Päivittäisen – saati ympärivuorokautisen – hoivan yhdistäminen työssäkäyntiin on vaativaa tai jopa mahdotonta. Liian raskaaksi se käy eläkeläisellekin silloin, kun hoiva on kuormittavaa ja sitovaa.

Pienten lasten ja vanhojen ihmisten hoivaan rakennettiin hyvinvointivaltion kehittämisen myötä palvelut, jotka mahdollistivat naisten osallistumisen työmarkkinoille. Lainsäädännöstämme poistettiin jo 1970-luvulla velvollisuus hoitaa omia vanhempiaan. Viime kädessä vastuu välttämättömästä huolenpidosta kuuluu yhteiskunnalle.

Jos aikuisten lasten vastuuta vanhempiensa hoivasta halutaan nyt lisätä, täytyy miettiä inhimillisiä ja taloudellisia seurauksia: Haluammeko ihmisten (naisten) jäävän pois töistä hoitamaan läheisiään? Millaisia seurauksia sillä olisi työmarkkinoille, kansantaloudelle, sukupuolten tasa-arvolle? Entä ne vanhat ihmiset, joilla ei ole läheisiä – kuka heistä huolehtii?

Viimeaikaisessa keskustelussa on nostettu esiin myös ajatus siitä, että aikuiset lapset voisivat vastata vanhempiensa hoivasta taloudellisesti ja että hoivan kuluja voitaisiin kattaa omaisuudella, ei vain tuloilla, kuten tällä hetkellä.

Tähän kysymykseen liittyy monia eettisiä ja periaatteellisia kysymyksiä:

- Emmekö siis olekaan rahoittaneet hoivapalveluja maksamalla veroja?
- Mikä kaikki varallisuus täytyisi realisoida hoivamaksuihin – suvun maatila, isoäidin kultakorut vai huomioidaanko vain pankkitilille tai osakkeisiin kertyneet säästöt?
- Onko kaikki varallisuus käytettävä omaan hoivaan vai saako jotain säästää perinnöksi seuraavalle sukupolvelle?

Eurooppalaisia malleja – mahdollisuuksia ja varoituksia

Vaativa ja intensiivinen hoiva turvataan palveluilla esimerkiksi Pohjoismaissa ja useissa Keski-Euroopan maissa. Esimerkiksi **Ruotsissa** hoivamalli on samansuuntainen kuin Suomessa, mutta siellä vanhusten hoivaan budjetoidaan enemmän rahaa. Pohjoismaisessa vertailussa **Suomi** häviää kaikille muille hoivapalveluihin käytetyn rahan osuudesta bruttokansantuotteessa.

Tutkimuksen mukaan omaiset tarjoavat paljon hoivaa myös niissä maissa, joissa on julkisesti rahoitettu palvelujärjestelmä, mutta näissä maissa omaisten rooli ei ole tarjota intensiivistä hoivaa. Sitä vastoin maissa, joissa palveluja ei ole saatavilla, omaiset tekevät enemmän intensiivistä hoivaa. Näin esi-

merkiksi Etelä-Euroopan maissa, joissa perinteisesti vastuu hoivasta kuuluu perheille.

Italia on Euroopan nopeimmin ikääntyvä maa, jossa yhteiskunnan järjestämiä tai rahoittamia hoivapalveluja on saatavilla vain niukasti. Siellä useat vanhukset saavat hoivaedun, jota voidaan käyttää hoivan järjestämiseen. Monet perheet palkkaavat vanhan ihmisen kotiin hoitajan, usein epävirallisilla työehdoilla. Tähän työhön tulee naisia köyhemmistä maista, erityisesti Etelä-Aasiasta ja Itä-Euroopasta. Käytännössä he asuvat perheessä tai hoivan tarvitsijan kotona ja ovat työssä jopa ympäri vuorokauden. Työolot, työstä saatava korvaus ja työaika saattavat olla kohtuuttomia, etenkin jos kyse on lainsäädännön ulkopuolella tehtävästä hoivatyöstä.

Saksassa puolestaan on ollut käytössä jo vuosikymmeniä vakuutusmalli, joka on osa sairausvakuutusta. Perheet voivat valita, ottavatko he korvauksen palveluiden ostoon vai omaishoitoon. Koska palveluista jää merkittävä osa myös itse maksettavaksi, on Saksassa huomattu, että jotkut perheet lähettävät iäkkäitä vanhempia hoivakoteihin Itä-Euroopan maihin edullisemman hoivan perässä. Tätä ilmiötä on mediassa kutsuttu jopa ”granny exportiksi”¹. Toistaiseksi kyse on vielä määrällisesti marginaalisesta ilmiöstä, mutta yhdestä ratkaisusta kuitenkin.

Perheiden hoivavastuu usein kasautuu aikuisille tytärille ja niille, joilla ei ole rahaa palveluihin. Varakkaat voivat aina valita palvelun sen sijaan, että tuottavat hoivan itse. Tätä mahdollisuutta ei pienituloisilla ole, joten hoivasta täytyy selviytyä oman työn tai muiden vastuiden ohella tai on jätävä töistä pois. Siksi perheiden hoivavastuu käytännössä heikentää sukupuolten välistä ja yhteiskunnallista tasa-arvoa.

Vanhusten lähettäminen toiseen maahan tai epävirallisen työvoiman käyttö voi olla taloudellisesti edullista, mutta ei välttämättä takaa hyvää tai oikeudenmukaista hoivaa. Ei ole sosiaalisesti kestävää teettää hoivaa halvalla, välittämättä yhteiskunnallisista seurauksista.

Alankomaissa vanhusten hoivaa on kehitetty jo pitkään, ja maa tunnetaan monista kokeiluistaan ja uusista malleistaan. Alankomaissa on universaali hoivavakuutusjärjestelmä, joka turvaa kaikille oikeuden pitkäaikaiseen hoivaan, jos toimintakyky heikkenee pysyvästi. Hoivasta vastaavat sekä valtio että kunnat. Asiakkaat maksavat tuloihinsa suhteutettua omavastuuta, mutta palvelut eivät ole riippuvaisia henkilökohtaisesta varallisuudesta samalla tavalla kuin monessa muussa maassa, erityisesti **Britanniassa**.

Alankomaista tunnettuja esimerkkejä ovat ”dementia kylät”. Niissä asukkaat elävät pienissä ryhmäkodeissa kylämaisessä ympäristössä, jossa on kauppoja, kahvila, kampaamo ja harrastusmahdollisuuksia. Malli on saanut huomiota, koska se tukee identiteettiä ja aktii-

Miksi on itsestään selvää, että ihminen on oikeutettu syöpähoitoihin, mutta ei yhtä selvää se, että huonokuntoinen ja sairastunut vanhus olisi oikeutettu hoivaan ja huolenpitoon?

visuutta, ja lääkehoitoa on voitu vähentää. Esimerkki on inspiroiva, sillä hoivaa on kehitetty käyttäjien tarpeista käsin eikä kustannussäästöjen lähtökohdasta.

Työvoimapula ja hoivan globaalit markkinat

Hoivan tulevaisuuteen liittyy yhä enemmän kysymys myös työvoimasta. EU:n alueella pitkäaikaishoivan sektorilla työskenteli noin 6,3 miljoonaa ihmistä vuonna 2022. Ulkomaa-laistautaisia työntekijöitä on arviolta 10–20 %, ja monissa maissa he muodostavat palvelujärjestelmän selkärangan. Ennusteiden mukaan vuoteen 2050 mennessä tarvitaan vielä 1,6 miljoonaa uutta työntekijää, ja pelkästään vuosien 2022–2035 aikana hoiva-alalle arvioidaan syntyvän 4,3 miljoonaa työpaikkaa.

Monissa Länsi-Euroopan maissa hoivaa tekevät siirtolaiset – työntekijät erityisesti Itä-Euroopasta ja yhä enemmän myös Ukrainasta ja Romaniasta. Tätä ilmiötä on kutsuttu *care drainiksi*² kun hoivatyöntekijöitä lähtee ulkomaille ansaitsemaan parempaa palkkaa, heidän kotimaihinsa jää vähemmän työvoimaa omien vanhustensa hoitoon.

Mitä Suomessa pitäisi tehdä?

Valmista ratkaisua haasteisiin ei taida olemassa, muuten se olisi otettu jo käyttöön. Ensimmäiseksi on kuitenkin hyväksyttävä, että ihmisistä huolehtiminen maksaa. On turvattava hoivapalvelujen riittävä rahoitus: satsattava kotihoitoon ja kaikkein huonokuntoisimmille on tarjottava ympärivuorokautista hoitoa.

Myös uusia palveluja tarvitaan. Yhteisölliset asumisratkaisut voivat tarjota välimuodon kodin ja laitoshoidon välille, mutta niiden tulisi olla saavutettavia jo ennen kuin hoivan tarve on ympärivuorokautinen.

Läheisiä tulisi tukea niin, että hoiva ja työ voidaan yhdistää paremmin. Nykyinen omaishoitajajärjestelmä, jossa taloudellinen korvaus on pieni ja tuki heikkoa, ei ole vaihtoehto työssäkäynnille. Tarvitaisiin joustavampia ratkaisuja, kuten määräaikaista vapaita, taloudellista kompensatiota ja uusia kokeiluja esimerkiksi osa-aikaisesta hoivavapaasta kuten pikkukoulu-laisten vanhemmilla.

Tästä ei pitäisi edes joutua puhumaan

Elämän alkuvaiheessa on itsestään selvää, että lapsi tarvitsee hoivaa. Miksi elämän loppupuolella hoivan tarve ei ole yhtä lailla selvää? Jokainen meistä tarvitsee hoivaa joskus ja suurin osa elämän viimeisinä aikoina. Miksi on itsestään selvää, että ihminen on oikeutettu syöpä-

hoitoihin, mutta ei yhtä selvää se, että huonokuntoinen ja sairastunut vanhus olisi oikeutettu hoivaan ja huolenpitoon?

Keskustelu vanhushoivasta ei ole vain budjettilinjaus, vaan ennen kaikkea kysymys on arvovalinnoista. Haluammeko yhteiskunnan, jossa vain etuoikeutetut saavat hyvää hoivaa, vai sellaisen, jossa jokaisella on siihen oikeus?

Euroopasta löytyy innovaatioita, joista voimme oppia, mutta meidän on rakennettava ratkaisut suomalaisen hyvinvointivaltion arvojen pohjalta. Vanhustenhoito ei saa eikä pitäisi olla luksustuote vaan peruspalvelu.



Lina Van Aerschot
sosiaaligerontologian dosentti
Tampereen yliopisto /
Jyväskylän yliopisto
Muistisairaus yhteiskunnassa
-tutkimushankkeen johtaja



Ulla Halonen
tutkijatohtori
Jyväskylän yliopisto /
Tampereen yliopisto

¹ ”mummovienti”

² ”hoivavuoto”



Lukeminen tuo iloa elämään mutta on osalle vastenmielistä

Tiedämme tutkimuksesta ja mediaa seuraamalla, että lukeminen on hiipuva vapaa-ajanviettotapa. Vuosi toisensa jälkeen yhä harvalukisempi joukko omistaa vapaa-aikansa kirjojen tai lehtien lukemiselle. Miten ja miksi muutos on tapahtunut mahdollisuuksien tasa-arvon Suomessa?

Lukemisen monien yksilölle hyödyllisten tekijöiden lisäksi on muistettava sekin, että sujuva lukutaito on pääsylippu yhteiskunnalliseen keskusteluun ja luotettavaan tietoon. Lukutaito on henkiinjäämistaito yhteiskunnassa, joka perustuu koko ajan enemmän eri tahojen tuottamille teksteille. Heikko lukutaito heikentää siis pahimmillaan jopa demokratiaa.

Vähenevä ja eriytyvä lukeminen

Pohdin viime vuonna ilmestyneessä *Miksi lakkasimme lukemasta?* Sosiologinen tulkinta lukemisen muutoksesta -kirjassani (Gaudeamus) suurten tilastotietojen ja haastattelujen avulla sitä, miten lukeminen on Suomessa muuttunut. Tilastot osoittivat, että lukeminen on vähentynyt koko Suomessa: siinä missä vielä 1980-luvulla lukeminen oli varsin yleinen vapaa-ajanviettotapa, nykyään yhä useampi lukee korkeintaan muutaman tai ei yhtään kirjaa.

Vähentymistä vielä tärkeämpi johtopäätös oli, että lukeminen ei ainoastaan vähene vaan myös eriytyy: se merkitsee sitä, että vuosi vuodelta todennäköisempiä lukijoita ovat korkeasti koulutetut, naiset sekä keski-ikä yllittäneet. Käänteisesti tämä tarkoittaa, että matalasti koulutetut, miehet ja nuorimmat jättävät yhä useammin lukematta.

Tämä on yllättävää ja harmillista Suomessa, joka on ollut maailman mallimaita sen suhteen, että kaikenlaiset ihmiset ovat viihtyneet kirjojen parissa ja olleet myönteisiä sivistyksen suhteen. Myös esimerkiksi lasten lukutaitoa mittaavat PISA-tulokset kertovat lukutaidon ja -halukkuuden huononemisesta Suomessa.

PISA-tuloksia synkistää entisestään, että tytöt ja pojat näyttävät eriytyvän toisistaan. Suomalaispojat erottuvat Pohjoismaiden heikoimpina ja vastahakoisimpina lukijoina. Suomen PISA-tulokset kertovat myös, että lasten perhetaustan merkitys on kasvussa: koulujen kyky tasoiittaa eri taustoista tulevien lasten lukemisen eroja on heikentynyt.

Oma tutkimukseni osoitti, että vanhemmat ja isovanhemmat lukevat lapsille vuosi vuodelta vähemmän. Lapsille äänen lukeminen myös keskittyy koulutetuimmille. Näin syntyy noidankehä, jossa pahimmillaan syntyy kokonainen

erittäin vähän tai ei ollenkaan lukevien sukupolvi.

Moni on toiveikkaasti ajatellut, että digitaalisuus saattaisi pelastaa lukemisen. Onkin totta, että esimerkiksi äänikirja saattaa houkutella äärelleen muuten vastahakoisia lukijoita, vaikkapa nuoria. Toisaalta tutkimuksesta tiedetään, että kaikenlainen lukeminen kasautuu samoille myönteisille ja aktiivisille lukijoille: samat ihmiset kuluttavat niin perinteisiä kirjoja kuin ääni- tai e-kirjoja.

Miksi niin moni on lakannut lukemasta?

Arkipuheessa syytä lukemisen vähentymiseen etsitään usein uusien teknologioiden parista. Suosittu selitys kuuluu, että älypuhelin (ja sitä ennen esimerkiksi videopelit tai televisio) olisivat syöneet aikaisemmin lukemiselle omistettua vapaa-aika.

Ajankäyttötutkimus on kuitenkin osoittanut, että näin ei ole: lukeminen ei varsinaisesti kilpaile digitaalisten teknologioiden kanssa. Päinvastoin on niin, että digitaalisia teknologioita monipuolisesti käyttävä ihminen on samaan aikaan aktiivinen lukija.

Syy lukemisen vähenemiseen on siis epäilemättä syvemmällä. Ilmiötä ymmärtääkseni tein kirjaani varten lähes viisikymmentä haastattelua. Haastattelin sellaisia ihmisiä,

joiden taustat ennustavat vähäistä kulttuuriosallistumista ja lukemista: toisin sanoen haastateltavani olivat matalasti koulutettuja ja niin sanottuja sinikaulustyöläisiä tai työelämän ulkopuolella. Moni asui pienellä paikkakunnalla.

Osa haastateltavistani suhtautui lukemiseen ja muuhun kulttuuriin myönteisesti tai neutraalisti, mutta osalle pelkkä lukemisesta keskusteleminen oli vastenmielistä tai vaikeaa. Juuri heidän kauttaan on kiinnostava pohtia tutkimukseni ydinkysymystä: miksi niin moni ei lue?

Yksi keskeinen syy oli, että monelle lukeminen oli jäänyt vieraaksi. Lapsuudenkodissa ei ollut luettu, koulussa tankattiin kirjoja pakon edessä, ja aikuisena lukijan identiteetti oli vieras. Moni ei tiennyt missä lähikirjasto oli tai osannut mainita yhtäkään kirjaa.

En todellakaan oo mikään luku-ihminen, summasi 41-vuotias tehtaassa työskentelevä mies.

Moni muisteli koulua paikkana, joka oli alleviivannut eroa sujuvien ja huonojen lukijoiden välillä ja pakottanut pikemminkin kuin kannustanut lukemaan. Tällöin jo valmiiksi heikot lukijat olivat jääneet koulussa altavastaajan asemaan.

Jos kirjotti vähän tyhmästi niin sit se pyysi, että voitko sinä lukea (...) vähän silleen otettiin esille ja tölvästiin. Se on tyypillisiä opettajan

Lapsia monipuolinen lukeminen auttaa pärjäämään koulussa, iäkkäämmille lukeminen on erinomainen tapa kehittää ja ylläpitää muistia ja keskittymiskykyä.

mahdollisuuksia, muisteli eläkeläisyhdistyksen jäsen kouluaikojaan.

Kolmas vähän lukevien puhetapa tuntui liittyvän tiukemmin yhteiskunnassa vallitseviin hierarkioihin. Moni tunsu valuneensa yhteiskunnallisen arvoasteikon alimmalle askelmalle ja kytki lukemisen siihen: lukeminen nähtiin elitistisenä ja turhana, kaukaisena omasta todellisuudesta. Tässä yhteydessä lukemisesta usein puhuttiin karuun sanankäantein.

– Oon vaan heittänyt aina saunan uuniin, kuten ammattikoululaisryhmä kuvasi ammattiliiton lehteä.

– Jos ei oo ennen sitä ollu migreeniä niin siitä sen saapi, kuvaili puolestaan 47-vuotias maanviljelijä pitkiä kirjoja.

Samaan puhetapaan kuului ajatus siitä, että vaikka lukeminen on ehkä joskus ollut mielekäs ajanviete, se on muuttunut joksikin sellaiseksi, joka ei enää ole ”minua varten”. Aikaisemmin paljon lukeut 56-työtön mies kuvasi osuvasti sitä, että kirjat ja lehdet eivät enää puhuttele:

– Mulla on tässä omassakin elämässä ollu sen verran, miten se nyt sanotaan, että on työtä oman elämän kanssa, niin mulla ei enää

sitten näihin riitä energiaa tai yleensäkin mielenkiintoa.

Lukeminen tekee hyvää

Lukemisen väheneminen ja eriytyminen on erityisen ikävää siinä mielessä, että tutkimus osoittaa lukemiselle monia hyötyjä. Lukemisen esimerkiksi kehittää monenlaisia kognitiivisia kykyjä ja sanavarastoa. Lapsia monipuolinen lukeminen auttaa pärjäämään koulussa, iäkkäämmille lukeminen taas on erinomainen tapa kehittää ja ylläpitää muistia ja keskittymiskykyä.

Tutkijat muistuttavat myös, että lukeminen edistää empatiaa ja toisen asemaan asettumista. Lukemalla voi oppia ymmärtämään erilaisten ihmisten ajattelua tai matkustaa kirjan välityksellä jonkun toisen, tyystin erilaisen henkilön maailmaan.

Lapselle äänen lukeminen – on lukijana sitten oma vanhempi, isovanhempi tai vaikka kummi – on tutkimuksen mukaan aivan erityisen lukemisen kruununjalokivi. Äänen lukeminen vahvistaa suhdetta lapseen ja tarjoaa kehyksiä entuudestaan tuntemattomien tai vaikeiden tunteiden käsittelyyn.

Kuuntelemisen ja keskittymisen taidot kasvavat, mielikuvitus kehittyy. Ääneen lukeminen on mittamattoman arvokas aineeton lahja.

Lukemista on monenlaista

Vähenevä ja heikentyvä lukutaito ja -into voi vaikuttaa ylitsepääsemättömältä yhteiskunnalliselta haasteelta. Lukemattomuudessa on pohjimmiltaan kyse siitä, että yhteiskunta eriarvoistuu, ja osa ihmisistä tuntee yhteisen kulttuurin kuuluvan yhä vähemmän itselleen. Lukutaidon keskeiset julkiset kannattelijat – koulu ja kirjastot – tarvitsisivatkin kaiken mahdollisen panostuksen.

Kansalaisen näkökulmasta tärkeä näkökulma on se, ettemme saisi lajitella lukemista automaattisesti ”hyvään” ja ”huonoon” tai ”hyödylliseen” ja ”turhaan”. Vähän lukevat ihmiset tunnistavat tällaiset leimat herkästi, ja ne usein heikentävät entisestään heidän lukijaidentiteettiään.

Päinvastoin olisi syytä ajatella, että aivan kaikenlainen lukeminen on hyödyllistä ja rikastuttavaa, parhaimmillaan valtava ilo elämään. Meillä ei ole yhtäkään hyvää syytä väheksyä esimerkiksi viihdettä, sarjakuvaa tai tyttökirjoja – ne ovat joillekin lukijoille tärkeä portti lukemisen maailmaan. Kaikenlaisten tekstien lukeminen on hyväksi lukutaidolle. Tutkimus toteaa jopa, että vaikka kirjat pölyttyisivät hyllyssä, niistä on hyötyä.

Erilaisille lukutavoille ja teksteille on paikkansa, ja jokainen niistä on arvokas.

Riie Heikkilä, tutkija, dosentti
Tampereen yliopisto,
yhteiskuntatieteiden tiedekunta



Riie Heikkilä.
Kuva:
Laura Oja.

Joulu lähestyy vauhdilla! Katso Riie Heikkilän lastenkirjavinkejä pukinkonttiin sivulla 25.

Terveyslomapaketti

"Terveyttä kylpylästä"

(alk. 4 yötä)



- ✓ Mukavat ja hyvin sisustetut huoneet takaavat viihtyvyytesi
- ✓ Terveellinen ruokavalio
- ✓ Upea saunakeskus

+ **3 hoitoa päivässä**

HINTA ALKAEN

61 €

1 hlö/1vrk 2 h:sssa



spatervis.fi

Muistatko terveysloman?

Kesä on ohi – nyt onkin paras hetki huolehtia omasta hyvinvoinnista.

Terveysloma Tervis -kylpylässä tarjoaa:

- lääkärin vastaanoton ilman jonoja
- tehokkaita hoitoja kipuihin ja vaivoihin
- terveellisen ruoan ja selkeän päivärytmin
- mahtavat ulkoilumahdollisuudet Pärnuun upeissa puistoissa

Vakioasiakkaiden kokemuksista Terviksestä

Heikki:

"Hoidot ovat tällä erityisen hyviä. Pidämme myös ruoasta sekä sauna- ja allasosastosta. Stressi häviää, kun kaikki palvelut ovat valmiina."

Marjut:

"Olemme hoitoihin enemmän kuin tyytyväisiä. Pidän erityisesti yrttikylvyistä, ja käsien sekä jalkojen hoidot ovat auttaneet. Terveyslomapakettiin sisältyvä

lääkärintarkastus on todella hyvä. Hinta-laatusuhde on erinomainen – Suomessa kaksi vuorokautta ilman hoitoja oli kalliimpi kuin viikko tällä hoitotoineen. Ennen matkustimme etelään, mutta nykyään tulemme mieluummin tänne. Terviksessä kaikki on valmista ja stressi häviää."

Tervis on Viron suurin ja modernein kylpylä jolla on yli 50 vuoden kokemus. Meiltä saat räätälöidyt terveyslomat joita ei Suomesta löydy. Terveysloma on tehokas tapa ennaltaehkäistä terveyteen liittyviä ongelmia sekä ylläpitää fyysistä kuntoa ja hyvinvointia. Katso lisää www.spatervis.fi ja tilaa terveysloma jo tänään! Useimmista Suomen kaupungeista pääset kätevästi bussilla perille.

Älä odota – lähde terveyslomalle ja tuo syksyyn voimaa ja iloa!

Tutustu kampanjaan osoitteessa spatervis.fi/kampanja/ ja **voita Terveysloman -paketti** itsellesi!

Tervetuloa Tervis -kylpylään – Hyvän olon lähteelle!

ARVONTA!



EKL:n Eläköön elämä -jäsenristeily Helsinki–Tukholma–Helsinki 20.–22.4.2026 Silja Symphonylla

Silja Symphonylle odotetaan jälleen pitkälti toista tuhatta jäsentä, jotka pääsevät nauttimaan laivayhtiön tasokkaan risteilyohjelman lisäksi liiton omasta ohjelmasta ja messuosaston tarjonnasta. Jäsentemme keskuudessa eläväksi legendaksi muodostunut **Pirkko Lahti johdattaa risteilyväen Yhdessä-teemaan!**

Uudet KARAOKEMESTARIT haussa!

Liiton tämän vuoden karaoken mestaruuskilpailut järjestetään risteilyn yhteydessä. Kilpailussa on sekä naisten että miesten sarjat. Ilmoittautumishojeet ja lisätietoa tulossa myöhemmin. Varaa paikka risteilylle ja lähde laulellen matkaan! Katso lisää sivu 29.

Kokouskannen TAPAHTUMATORILLA

- Liiton ja yhteistyökumppanien esittäytymiset
 - Luennot ja työpajat vaihtuvista aiheista
 - Keskustelu liiton puheenjohtajiston kanssa
 - Ideoita ja toimintavinkkejä yhdistyksille
 - Iloa ja hyvinvointia luovan yhdistyksen askelet
- Katso lisää sivu 17.

Lisämaksusta RETKIÄ Tukholmassa

- Kaupunkikierros Tukholmassa
- Värikäs ABBA the Museum
- Väkevää viinaa ja villejä viikinkejä
- Kansallismuseo

Lisäksi menopaluu kuljetus satama–keskusta.

Laivan täydeltä VIIHDETTÄ

Silja Symphonyn viihteestä vastaavat upeat bändit ja esiintyjät. Alkuillasta voit nauttia Promenade-kävelykadulla trion tai pianistin live-musiikista tai suunnata laivan Sea Pubiin kuuntelemaan trubaduurimme laulua ja kitarasointuja. Myöhemmin illalla on aika siirtyä Starlight-yökerhoon nauttimaan housebändin live-musiikista. Koe myös upea show!

YKSITTÄISET VARAUKSET ja lisätiedot:

www.matkapojat.fi/eki

RYHMÄVARAUKSET, vähintään 10 henkilöä:

Ryhmävaraukset puh. 010 232 3440
/ erikoisryhmat@matkapojat.fi

MAKSUT: Ennakkomaksu 60 euroa/henkilö erääntyy heti, ryhmävarauksissa 1.12.2025. Loppumaksun eräpäivä 45 vuorokautta ennen matkaa.

ILMAISPAIKAT

Ryhmäkerääjät, jotka tuovat yli 20 henkilöä, saavat yhden ilmaisen risteilyn sisältäen:

- yksi paikka jaetussa 2 hengen A-hytissä
- 2 x buffet-illallinen ja 2 x meriaamiainen
- 1 x tervetulokahvitus (menomatka)
- 1 x kahvi + pulla (paluumatka)

Jos sama yhdistys tai piiri kerää 40 osallistujaa, siitä saa kaksi ilmaista risteilyä ja niin edelleen.

Eläköön elämä

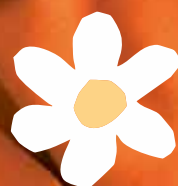
Risteilyn hinnat

	Henkilömäärä / hytti			
	1	2	3	4
A-luokka, hinta/henkilö	230 eur	185 eur	170 eur	165 eur
Promenade, hinta/henkilö	225 eur	185 eur	170 eur	160 eur
B-luokka, hinta/henkilö	210 eur	175 eur	165 eur	155 eur
DeLux P (kävelykadulle ikkuna, hinta/henkilö)	370 eur	240 eur		
DeLux (merinäköala ikkuna, hinta/henkilö)	415 eur	260 eur		
Commodore	865 eur	485 eur		

Hinta sisältää matkan polttoainelisinineen, kaksi meriaamiaista, buffet-ruokailun menomatalla, tervetuloa kahvipöydän, toisen päivän kahvin ja pullan sekä risteilyn ohjelman. Lisämaksusta paluumatkan ruokailut – varaathan etukäteen niin kattaupaikka on varma!

Pirkko Lahti, psykologi, Suomen Mielenterveysseuran pitkäaikainen toiminnanjohtaja (1983–2006) ja yhteiskunnallinen vaikuttaja **johdattaa jäsenet ja yhdistysaktiivit teemaan:**

Yhdessä



Kriisissä kannattaa hakea apua

Kyselyjen mukaan ihmiset kokevat elävänsä parhaat vuotensa yleensä eläköön iästä 75-vuotiaaksi asti. Sen jälkeen tapahtuu usein muutos: Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan 75 vuotta täyttäneiden ihmisten koetun hyvinvoinnin kokemus heikkenee.

Mistä tämä oikein johtuu? MIELI ry:n Mielen voimaa -hankkeen projektikoordinaattori **Sini-Maria Tuomivaaran** mukaan muun muassa toimintakyvyn muutokset, oma tai läheisten sairastuminen ja läheisen kuolema vaikuttavat elämänlaatuun.

– Oman elämän rajallisuus on paljon konkreettisemmin läsnä kuin nuorempana. Se voi olla myös kriisi ja luoda tarpeen käydä läpi menynyttä elämää, Tuomivaara sanoo.

Hankkeessa tuetaan ikääntyneitä juuri tällaisissa elämän vaikeissa muutostilanteissa.

– Pyrimme keskusteluavun, vertaistuen ja koulutuksen avulla ennaltaehkäisemään 75 vuotta täyttäneiden yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja itsemurhia, hän kertoo.

Ikääntyneet miehet jäävät katveeseen

Erityisesti ikääntyneet miehet on tunnistettu kriisipalvelujen katveeseen jääväksi ryhmäksi, joilla elämän muutostilanteet voivat aiheuttaa sosiaalisten verkostojen kuihtumista.

– Suomalaisessa kulttuurissa itse pärjäämisen eetos on aika vahva, mutta ehkä se on sitä vielä korostuneesti ikääntyneillä miehillä. He eivät usein ole samalla lailla tottuneet puhumaan vaikeuksistaan, Tuomivaara pohtii.



Sini-Maria Tuomivaara, projektikoordinaattori, Mielen voimaa 75+-vuotiaalle. Kuva: Kalle Erkkilä.

Samalla hän muistuttaa, että ikääntyneissä miehissä on monenlaista väkeä – toisille mielenterveyteen liittyvien haasteiden tuominen esiin voi olla mutkatonta.

Joka tapauksessa psykososiaalisesta tuesta hyötyvät paitsi naiset myös miehet.

– Vaikeassa elämäntilanteessa olevia ikääntyneitä tuetaan lyhytkestoisen, yksilöllisen keskusteluavun keinoin, Tuomivaara kertoo.

Tukea saa myös vertaistukiryhmissä. Erityisesti puolisonsa menettäneille miehille järjestetään vertaistukea.

Apua kannattaa hakea ajoissa

– Jos on jokin vaikea elämäntilanne, ja tulee mieleen, että kannattaisiko tästä jutella jonkun kanssa, niin kannattaa. Siinä ei häviä mitään, Tuomivaara sanoo.

Hänen mukaansa apua kannattaa hakea erityisesti silloin, jos ei ole

oikein ketään kenelle puhua. Varsinkin, jos ajatukset alkavat mennä kovin synkiksi, niin niiden kanssa ei pidä jäädä yksin.

– Kaikki kriisivastaanoton keskustelut ovat luottamuksellisia. Keskustelemaan voi tulla myös nimettömästi, jos haluaa, hän kertoo.

Keskusteluapua tarjotaan kriisivastaanotolla paikan päällä, puhelimitse tai videoyhteydellä. Tarvittaessa myös kotikäynneistä voidaan sopia.

– Joskus ammattilaiselle voi olla helpompaa puhua kuin perheenjäsenelle tai läheiselle.

Työntekijä on neutraali ihminen, jonka kanssa voi keskustella mieltä painavista asioista niin, että ei tarvitse pelätä toisen reaktioita vaikeisiin asioihin.

– Se että saa vain puhua asioita ulos, niin usein jo se helpottaa ja auttaa, Tuomivaara sanoo.

Mielen hyvinvointia voi vahvistaa

Vaikeuksia ei voi välttää elämässä, mutta niistä selviämistä helpottaa, kun pitää huolta mielen hyvinvoinnista. Mielen taitoja voi vahvistaa treenaamalla samalla tavalla kuin fyysisistä kuntoa.

– Kaikki 75 vuotta täyttäneet ovat tervetulleita osallistumaan Hyvinvoiva Mieli -koulutuksiin. Koulutuksessa opitaan sitä, millä tavoilla voi omassa arjessa konkreettisesti vahvistaa mielen hyvinvointia.

Yksi todistettuihin hyvä tapa lisätä mielen hyvinvointia, on se, että auttaa toisia.

– Jos oma elämä on mallillaan ja vapaaehtoistyö kriisiauttamisessa kiinnostaa, niin kannattaa matalalla kynnyksellä olla yhteydessä oman alueen kriisikeskukseen, Tuomivaara vinkkaa.

Kalle Erkkilä, viestinnän asiantuntija
MIELI Suomen Mielenterveys ry

Mielen voimaa 75+-vuotiaalle

Kolmivuotisessa hankkeessa (2025–2027) on mukana viisi MIELI kriisikeskusta: Etelä-Savo, Helsinki, Kainuu, Pohjanmaa ja Seinäjoki.

Ikääntyneille tarjotaan tukea:

- kriisivastaanotoilla (mieli.fi/ajanvaraus)
- vertaistukiryhmissä (mieli.fi/vertaistukiryhmat)
- Hyvinvoiva Mieli -koulutuksissa (mieli.fi/hyvinvoiva-mieli)

Yhteistyökumppanina hankkeessa muun muassa Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL.

LISÄTIETOA:
mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/mielen-voimaa/ tai
sini-maria.tuomivaara@mieli.fi