



**LUOTETTAVAN
LÄÄKETIEDON
PUOLESTA**
Lääkeinformaatioverkosto

Lääkehoidon päivää vietetään jo 10. kerran

Lääkehoidon päivää vietetään torstaina 16.3.2023. Lääkehoidon päivä on lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteinen valtakunnallinen teemapäivä. Päivän tavoitteena on rohkaista lääkkeitä käyttäjiä kysymään ja keskustelemaan lääkkeistään ja omasta lääkehoidostaan.

Lääkehoidon päivän teemana on

”Lääkehoidon avaimet – sujuvuutta lääkehoitopolullesi”.

Valtakunnallisena päätapahtumana järjestetään webinaari ”Lääkehoidon onnistumisen avaimet” 16.3.2023 klo 13–15.

Lääkehoidon päivän päätapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa on mukana EKL:n edustajana Helsingin piirin tiedottaja **Sarita Maja-Hellman**. Lääkehoito on monelle ikäihmiselle välttämätön edellytys pysyä toimintakuntoisena. Tästä syystä myös EKL haluaa olla mukana lisäämässä jäsentensä tietoutta lääkehoidosta ja mahdollisuuksista sujuvaan lääkehoitoon.

Lääkehoidon päivää varten tuotetut materiaalit ovat kaikkien hyödynnettävissä ja jaettavissa eteenpäin. Löydät ne Lääkehoidon päivän 2023 verkkosivuilta: bit.ly/laakehoidon_paiva

Tutustu myös Tunne lääkkeesi -Facebook-sivuun: www.facebook.com/tunnelaakkeesi

Lääkehoidon päivän ohjelma ja webinaari: bit.ly/laakehoidon_paiva_2023

Sarita Maja-Hellman
kansallisen lääkeinformaatioverkoston jäsen
EKL:n Helsingin piirin tiedottaja

Ihmisarkeistoista on luovuttava

**Ikääntyneiden säännöllisen koti-
hoidon kustannukset ovat arviolta
1–2 miljardia euroa vuodessa ja
ympäri vuorokautisen hoidon kus-
tannukset yli 2 miljardia euroa.
Miljardikustannuksista huolimatta
palvelujärjestelmä on tehoton ja
heikentää tarpeettomasti ikäänty-
vän kansalaisen elämänlaatua ja
toimintakykyä.**

Olemme kroonisesti myöhässä

Fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn on kustannustehokkainta vaikuttaa silloin, kun merkittäviä oireita tai toimintarajoitteita ei vielä ole. Suomalainen palvelujärjestelmä ryhtyy kuitenkin toimeen vasta kun tarve on todellinen, toisin sanoen liian myöhään.

Suomalaiseen luonteeseen kuuluu usein korkea kynnyks pyytää apua. Tätä ei ainakaan paranna se, että terveydenhuollossa asioivia usein syyllistetään turhista käynneistä. Moni kärsii vaivojensa kanssa pitkään itsekseen. Lopulta kamelin selkä katkeaa ja ambulanssi vie sairaalaan, jossa passivoiva hoito turmelee sen, mitä toimintakyvystä on jäljellä. Moni sairaalaan joutunut ei enää palaa kotiinsa, vaan tulee ikään kuin arkistoiduksi laitokseen. Siellä on vastassa ahdas laitosympäristö ja alipalkattu ja ylityöllistetty henkilöstö.

Ympäri vuorokautisessa hoidossa sivuutetaan vanhuspalvelulain vaatimukset toimintakyvyn ylläpitämisestä ja elämänlaadun säilyttämisestä. Kuntoutusta ei ole, liikkumaan ei mahdu, ruokailu, peseytyminen ja wc-toimet hoidetaan omassa vuoteessa. Syynä on joko resurssien puute tai henkilöstön asenne, usein molemmin.

Ikääntyneen elämästä katoaa hoitopalveluissa kaikki sisältö ja monen elämä päättyy enneaikaisesti.

Uudistukset ovat välttämättömiä

Palvelujärjestelmän muuttaminen on mahdollista. Avaimet ihmisarvoisiin vanhuspalveluihin ovat sote-alan johtajien ja poliittisten päättäjien käsissä. Toisaalta jokainen kansalainenkin voi olla osa muutosta.

Kansalaiset voivat kantaa enemmän vastuuta omasta terveydestään. Jokaisen ikääntyneen kannattaa olla fyysisesti aktiivinen ja liikkua terveysliikuntasuosittelun mukaisesti. Kestävyysliikuntaa, kuten kävelyä, tulee kertyä vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Lihaskantaa kannattaa harjoittaa kahdesti viikossa, esi-

merkiksi kuntosalilla tai vesijumpassa. Ruokailutottumuksissa kannattaa noudattaa kansallisia ravitsemussuosituksia. Päihteitä tulee käyttää kohtuudella.

Yksinkertaisia asioita, joissa lähes kaikilla on kuitenkin parannettavaa. Liikkumattomuus maksaa yhteiskunnalle 3,2–7,5 miljardia euroa vuodessa, ylipaino miljardin, tupakointi 1,5 miljardia ja alkoholi kaksi miljardia euroa. Näihin säästötalkoisiin kannattaa osallistua, vaikutus elämänlaatuun on taatusti positiivinen.

Päättäjien on aika osoittaa, että ikäystävällinen Suomi näkyy muuallakin kuin vaalipuheissa.



Suurin vastuu palvelujärjestelmästä on palveluiden järjestäjillä

Kuntien tulee panostaa terveyttä edistävään työhön, liikunnan esteettömyyteen ja turvallisuuteen. Toimiva ikäystävällinen joukkoliikenne, edulliset liikuntapalvelut ja harrastustoimintamahdollisuudet tukevat väestön toimintakykyä ja parantavat elämänlaatua. Kunnissa on tehty paljon hyvää työtä, mutta paljon on myös jätetty tekemättä.

Kuntien tulee myös tukea ikääntyneille sopivien asuntojen rakentamista. Sote- ja kuntoutuspalvelut tulee voida integroida tarkoituksenmukaisesti ikääntyneen omaan kotiin. Laitokset ja vanhainkodit on purettava.

Hyvinvointialueiden työ on suurin: koko ikääntyneiden palvelujärjestelmä on uudistettava. Kuntoutuksen tulee kuulua jokaiseen ikääntyneen sairaalahoidotakseen ensimmäisestä hoitopäivästä lähtien. Ikääntyneen kotitilan selvitys on käynnistettävä heti hoitotakson alussa. Passiivista palveluista on luovuttava ja tilalle luotava uusia, aktiivisia ja elämänlaatua tukevia palvelukokonaisuuksia.

Ikääntyvän väestön kuntoutuspalveluiden määrä on moninkertaistettava ja toimintarajoitteisiin on puututtava varhaisessa vaiheessa. Kotihoitoon tulee kuulua myös kotikuntoutusta ja jokaisen ympärivuorokautista hoitoa saavan tulee olla säännöllisen kuntoutuksen piirissä. Vuoteeseen hoitamisen hoivakulttuurista on luovuttava ja kuntouttava hoitotyö otettava ainoaksi toimintamalliksi jokaisessa terveyden- ja sosiaalihuollon yksikössä.

Eduskunnan tulee korjata sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön ikäsyrintä ja vahvistaa ikääntyneiden subjektiivista oikeutta asianmukaisiin ja ihmisarvoisiin sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluihin. Vanhuspalvelulakiin on säädettävä velvoite kuntoutuksen järjestämisestä ja Kelan kuntoutuslakia on muutettava siten, että 65 ikävuoden rajoite poistetaan.

Rahat riittävät, mutta riittääkö tahto?

Ikääntyneet ansaitsevat palvelujärjestelmän uudistuksen. Uusi palvelujärjestelmä tuottaa pitkällä tähtäimellä kokonaiskustannuksiin merkittäviä säästöjä, lisää hyvinvointia ja parantaa sote-palveluiden vetovoimaa.

Pelkästään ympärivuorokautista hoitoa vähentämällä voidaan rahoittaa kattavat kuntoutuspalvelut kaikille ikääntyneille, jotka niitä tarvitsevat. Terveystta edistämällä vähennetään sairauksien ja vammojen kustannuksia sadoilla miljoonilla euroilla. Uudistuksessa voitavat kaikki: ikääntyneet sekä heidän läheisensä, sote-palveluiden henkilöstö sekä kansantalous.

Päättäjien on aika osoittaa, että ikäystävällinen Suomi näkyy muuallakin kuin vaalipuheissa.

Juho Korpi
TtM, ft, kehittämisasiantuntija
Suomen Fysioterapeutit ry

LÄHTEITÄ:

- Korpi J. 2022. Ikääntyneiden kuntoutusta on tehostettava. Suomen Fysioterapeutit ry.
- Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Vasankari, Tommi; Kolu, Päivi; Kari, Jaana; Pehkonen, Jaakko; Havas, Eino; Tammelin, Tuija; Jalava, Janne; Koski, Harri; Pihlainen, Kai; Kyröläinen, Heikki; Santtila, Matti; Sievänen, Harri; Raitanen, Jani; Tokola, Kari (2018-04-05)
- Neittaanmäki, Pekka; Malmberg, Jose; Juutilainen, Harri. Kalleimpien kansansairauksien selvitysraportti. Jyväskylän yliopisto, 2017:3.

Hae tuetulle lomalle Rajaniemeen!

Kaikki Rajaniemen tuetut lomamat ovat täysihoitolomia. Loman omavastuu on 90 euroa/ aikuinen. Alle 16-vuotiaat lapset lomailevat huoltajan seurassa maksutta. Omavastuuseen sisältyy: ruokailut, majoitus kahden hengen huoneissa ja lomaohjelma. Lapsiperhelomalle voivat hakea myös isovanhemmat lastenlastensa kanssa.

Hakuaika alla oleville lomille on 1.–31.3.

Yhden vanhemman perheiden loma 5.–10.6.
Lapsiperheloma 17.–22.7.
Lapsiperheloma 24.–29.7.
Hyvänmielen loma 7.–12.8.
Sydänloma 14.–19.8.
Muistiloma 28.8.–2.9.
Hyvänmielen loma 18.–23.9.
Yhdessä enemmän 25.–30.9.

Hyvinvointilomat ry valitsee lomalaiset taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.

Lisätiedot ja hakulomakkeet:
Hyvinvointilomat ry, 010 830 3400
toimisto@hyvinvointilomat.fi
www.hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle

**HYVIN-
VOINTI-
LOMAT**



**KYSY MYÖS PERUUTUSPAIKKOJA
MUILLE LOMILLE!**