

1/23
10.2.2023

Eläkkeensaajien Keskusliiton jäsenlehti
Pensionstagarnas Centralförbunds medlemstidning

Eläkkeensaaja EKL

Luonnosta elinvoimaa
vapaaehtoistoimintaan
s. 26

Liikuntakerho on Nakkilan Eläkkeensaajien kivijalka. Vaikeana Covid-19 aikanakin se kokoontui säännöllisesti. Ihmiset pääsivät tapaamaan toisiaan ja mieluisan harrastuksen pariin. Pakkassää on uskomattoman kaunis luonnonilmiö.
Kuva: Jukka Kim.



teema

LUONTO & YMPÄRISTÖ



PÄÄKIRJOITUS

Simo Paassilta

päätoimittaja
Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja

Äänestämällä voi vaikuttaa

i Ledarartikel på svenska, sidan 39.

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL on aina heikomman puolella. Liiton edunvalvontatoimet tähtäävät muun muassa eläkeläisköyhyyden ja ikäsyrynnän vähentämiseen sekä ikäihmisten keskuudessa lisääntyneen yksinäisyyden torjumiseen.

EKL on tehnyt oman, yksitoistakohtaisen ohjelmansa niistä asioista, joita tulevalle eduskuntakaudella tulisi korjata. Tiivistettynä ohjelman sanoma on, että pienituloisten ja ikääntyneiden äänen täytyy kuulua nykyistä voimakkaammin ja heidän asemansa kohentaminen on otettava poliittisen päätöksenteon keskiöön.

Suomeen on lopultakin laadittava eläkeläisköyhyyden torjuntaohjelma. Valmistelutyöhön on otettava mukaan myös eläkeläisjärjestöt. EKL:n ohella tätä on vaatinut myös kuuden valtakunnallisen eläkeliiiton etujärjestö EETU. Keskeinen osa ohjelmaa on oltava kansaneläkkeisiin tehtävät reilut tasokorotukset. Lisäksi on haettava aidosti vaikuttavia toimia pienituloisten eläkeläisten tilanteen parantamiseksi. Merkittävässä osassa eläkeläisten toimeentulon kannalta ovat myös heidän tarvitsemansa palvelut, niiden saatavuus ja saavutettavuus sekä maksutasot.

Nyt, kun hyvinvointialueet ovat aloittaneet toimintansa, näyttää kiistattomalta, että sote- ja terveyspalveluihin tarvitaan enemmän rahaa kuin uudistusta valmisteltaessa on arvioitu. Edessä saattaa olla palvelujen priorisointi. Siinä tilanteessa ikäihmisten palveluista kiinnostuneiden poliitikkojen tulee määrätietoisesti vaatia ikäihmisten hoiva- ja hoitopalvelujen parantamista.

Tarvitsemme lisää rahaa ja henkilökuntaa vanhusten hoitoon ja hoivaan. Ikääntyneille merkityksellisiä ovat oikea-aikaiset, riittävät, laadukkaat ja kohtuuhintaiset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut.

Olennaista on keskittyä ikääntyneiden hyvän arjen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Kuten viime vuoden aluevaalitavoitteissa vaadimme, tulee ikääntyneellä tarvittaessa olla oikeus mahdollisimman nopeasti ympärivuorokautiseen palveluasumiseen silloin, kun hän täyttää kriteerit sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten toteamana. Tällä hetkellä hoitoon pääsyn jonotusajat ovat kohtuuttomia.

Jos hyvinvointialueilta ei löydy tahtoa hoitaa asioita kuntoon, tulisi lainsäädännöllä luoda palvelujen tarvisijoille subjektiivinen oikeus vaatia kohtuullisessa ajassa perustellun tarpeen mukainen hoitopaikka.

EKL:n ohjelmassa esitetään vanhusasiavaltuutetun viran perustamista hyvinvointialueille. Valtuutetun tehtävänä olisi hyvinvointialueen ikääntyneen väestön terveyden ja hyvinvoinnin palvelujen saatavuuden seuranta ja laadun valvonta. Vanhusasiavaltuutettu toimisi tiiviissä yhteistyössä kuntien ja hyvinvointialueiden vanhusneuvostojen sekä alueella toimivien ikäihmisiä edustavien järjestöjen kanssa.

Ei jäädä nukkuvien puolueeseen, vaan käytetään kaikki oma äänemme huhtikuussa.

PS. Mikäli sinulla on kohtuuttomia vaikeuksia päästä äänestyspaikalle, niin voit pyytää kotiäänestystä. Tämän lehden sivulla 7 on siihen ohjeet.

Järjestöjen sosiaaliturva- opas on päivitetty vuodelle 2023!

Uusi vuosi tuo taas muutoksia etuuksiin, palveluihin, verovähennyksiin ja moniin muihin hyvinvointivaltion elementteihin. Järjestöjen sosiaaliturvaopas kokoaa nämä kaikki yhdelle sivustolle. Sivustoa päivitetään pitkin vuotta, mikäli palveluihin tai etuuksiin tulee uusia, merkittäviä muutoksia.

Oppaaseen on koottu laajasti tietoa niin pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden kuin myös ikääntyneiden henkilöiden sosiaaliturvasta, verotuksesta ja palveluista. Oppaan tavoitteena on tarjota yhdestä paikasta selkeää ja ajantasaista tietoa hyvinvointivaltion palveluista ja tuista.

Oppaasta hyötyvät kaikki asiasta kiinnostuneet sekä etuuksia tai palveluita käyttävät henkilöt. Se on myös sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden käytettävissä. Opas on hyvä työväline järjestöjen työntekijöille ohjausta ja neuvontaa varten.

Järjestöjen sosiaaliturvaoppaan sivuilla on myös linkit asianomaisten viranomaisten ja palveluneuvojien sivuille joten, jos opas ei tiedä jotain, se tietää tietäjän.

Tavoitteena on sosiaaliturvan tunnetuksi tekeminen ja käytön helpottaminen. Lähteinä on käytetty julkisia asiakirjoja ja asiantuntijatietoa. Koskipa asiati vaikkapa ajoneuvoveron vähennystä tai asumistukea, niin vastauksia löydät sosiaaliturvaoppaasta.

Oppaassa on myös mainittu, mikäli etuuksia, palveluita tai vähennyksiä on haettava takautuvasti, jos asiati koskee aiempia vuosia. Esimerkkinä tästä mainittakoon invalidivähennys, joka ei ole enää haettavissa tämän vuoden verotuksesta.

Vuoden 2023 päivityksessä uutuuksena on tiivis ruotsinkielinen osio, josta löytyy ruotsiksi perustietoa sekä linkkejä viranomaisten olennaisille sivustoille.

Julkaisun on kirjoittanut 19 järjestöstä koostuva työryhmä, johon kuuluvat: Aivoliitto, Aivovammaliitto, Eläkeliiitto, Eläkkeensaajien Keskusliitto, Hengitysliitto, IBD ja muut suolistosairaudet ry, Invalidiliitto, Julkisen alan eläkeläisten liitto Kelo ry, Kehitysvammaisten Tuki-liitto ry, Mielenterveyden keskusliitto, Munuais- ja maksaliitto, Neuroliitto, Omaishoitajaliitto, Psoriasisliitto, Suomen CP-liitto, Suomen Diabetesliitto, Suomen Nivelyhdistys, Suomen Sydänliitto ja Suomen Syöpäpotilaat.

www.sosiaaliturvaopas.fi

i Muista myös: Eläkkeensaajien omat sosiaaliturvan ja palveluiden oppaat päivitetään vuodelle 2023 ja niistä saat tietoa liiton sosiaalipoliittiselta asiantuntijalta, Eero Kiviseltä, ja EKL:n Sote-palveluiden nettisivuilta: ekl.fi > Edunvalvonta > Sote-palvelut

Eero Kivinen, sosiaalipoliittinen asiantuntija
eero.kivinen@ekl.fi, 041 522 1696

Sosiaaliturvaopas 2023

Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2023 on julkaistu.

Opas tarjoaa selkeää ja ajantasaista tietoa sosiaaliturvan kiemuroista.

Myös Eläkkeensaajien Keskusliitto on ollut mukana tekemässä opasta. Oppaasta löytyy hyvää tietoa kaikille eläkkeensaajille.

Oppaassa on tietoa ja linkkejä myös ruotsiksi.

Sosiaaliturvaoppaaseen voit tutustua osoitteessa:

www.sosiaaliturvaopas.fi

EKL Eläkkeensaaja

52. vuosikerta

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

ILMESTYMISAIKATAULU 2023

Numero	2	3	4	5	6
Toimituksellinen aineisto	15.2.	19.4.	26.7.	13.9.	31.10.
Ilmoitusvaraukset ja aineisto	8.3.	17.5.	16.8.	4.10.	20.11.
Lehtirekisterimuutokset	15.3.	24.5.	23.8.	11.10.	29.11.
Ilmestyy	31.3.	9.6.	8.9.	27.10.	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 mitäkin aineistoja?
KENEEN OTAN YHTEYTTÄ?

Osoitteenmuutokset, lehtirekisteri
jasenasiat@ekl.fi

Lehden irtonumerot
esimerkiksi yhdistysten tapahtumiin
Lehtinipputilaukset on tehtävä
niin ajoissa, että ne voidaan lähettää
yhdistykselle suoraan painosta.
Lehtinipputilausten 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 kokouksut, 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.raitojarju@ekl.fi

EKL Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbund 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	toimistos sihteeri	09 6126 8432
Noresvuo Paula	järjestösuunnittelija	050 522 1946
Raitoharju Marja	järjestösuunnittelija	09 6126 8426
Toivonen Petra	järjestöjohtaja	09 6126 8427
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
Välimaa Satu	myyntisihteeri	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, 09 6126 8428
Talonmies 040 521 2509
www.ekl.fi/tietoa-meista/

Edunvalvontaa
ja ajankohtaista s. 4–13

EKL:N EDUSKUNTA- VAALITAVOITTEET

6

Käytä ääntäsi 2.4.2023

ENNAKKOÄÄNESTYS
kotimaassa 22.–28.3.2023
ulkomailla 22.–25.3.2023

14

Tervetuloa Kanta-
ja Päijät-Hämeen
esteettömiin
luontokohteisiin!

Liesjarven esteeton reitti.
Kuva: Maarit Vaahteranoksa

20

Työväentalot eläkkeensaajien
kotipesänä Pohjanmaalla

Kokkolan työväentalo.
Kuva: Vesa Haapasara.

PIIRITERVEISET

- Kuopio 34
- Pohjanmaa 35
- Satakunta 36

TOIMINNAN-
JOHTAJALTAVielä sähkötuista –
vaatimuksiimme vastattiin

Lokakuun lopussa ilmestyneessä lehdessä kirjoitin palstallani aiheesta ”Sähkötuet auttavat – mutta väliinputoajiakin löytyy.” Esittelin tuolloin eduskunnan käsittelyssä olleet kolme tukimuotoa todeten, että ne eivät ole kattavia ja väliinputoajiakin löytyy.

Asia nousi esille myös Eläkeläisliittojen etujärjestö EETUn hallituksessa, joka velvoitti valmistelemaan asiaan liittyen kannanoton marraskuussa pidettyyn syyskokoukseen. Kokous sorvasikin kannanoton, jossa vaadittiin hajalla olevien sähkömarkkinoidemme korjaamista. Lisäksi todettiin mm., että monelle vähävaraiselle tulee esimerkiksi Kelan maksaman sähkötuen osalta kipuraja vastaan jo paljon ennen päätettyä kuukausittaista 400 euron omavastuurajaa. Vaadimme, että valtiovalan tulee varautua siihen, että tarvittaessa hinnannousun vaikutuksia pienituloisille kuluttajille kompensoitaisiin suorien taloudellisten tukien avulla.

Voitane sanoa, että edunvalvonta tuotti tulosta ja meitä kuunneltiin. Hallitus alkoi nimittäin valmistella kiireellä ennen joulua uutta sähkötueta, joka on kertakorvauksena sähkölaskuista maksettava tukimuoto. Sitä maksettaisiin neljän kuukauden ajalta eli marras–helmikuun sähkölaskuista. Uutta tukea voisi saada, vaikka kuluttaja olisi hakenut ja saanut muita

aiemmin päätettyjä tukimuotoja. Muiden tukien lailla uusi sähkötuki ei koskisi sähkönsiirtoa vaan ainoastaan sähköenergiaa.

Hallituksen esitys asiasta jätettiin lausuntokierroksille tammikuun alkupuolella. Asia eteni virkamiesesityksenä ilman hallituksen lopullista yhteistä sopua sen yksityiskohdista. Lausuntokierrokselle lähti ehdotus, jossa valtio maksaisi sähkölaskun tuettavasta osuudesta 50 prosenttia. Sdp ja vasemmistoliitto olisivat halunneet avustajan neuvottelemasta pohjasta. Tukea eivät saisi ne, jotka maksavat sähköenergiasta alle kymmenen senttiä kilowattitunnilta.

Uusi sähkötuki ei ole vielä kaikilta yksityiskohdiltaan valmis, joten se voi vielä muuttua. Tässä kuitenkin tätä kirjoitettaessa oleva tieto päähkinän kuoressa: Kertaluonteinen sähkötuki hyvitetään automaattisesti kevään sähkölaskulla suoraan sähköyhtiön toimesta, eikä kuluttajan tarvitse hakea sitä mistään. Tuessa on tuo 90 euron omavastuuosuus. Jos kuukauden sähkölasku jää tämän alle, ei tukea tipu. Maksimisumma tuessa on 700 euroa.



77

**Edunvalvonta
tuotti tulosta ja
meitä kuunneltiin.**

Sähkötuki maksetaan kahdessa osassa. Ensimmäisessä tukierässä otetaan huomioon vain marras- ja joulukuu, toisessa tukierässä myös tammikuun sähkösopimus, jos se on noussut vuodenvaihteen jälkeen. Tukea ei voi saada ollenkaan, jos sähkösopimus on alle 10 c/kWh. Ensimmäinen tuki jaetaan näkymin maaliskuussa. Tällä hetkellä näyttää vielä siltä, että tukea saisi myös kesämökkien sähkölaskuihin, koska sähköyhtiöt eivät tiedä, ostaako kuluttaja sähköä vakituiseen vai vapaa-ajan asuntoonsa.

Jos esimerkiksi marraskuun ja joulukuun sähköenergialasku on keskimäärin 300 euroa kuukaudessa, korvattavaksi jäisi 90 euron omavastuun jälkeen 210 euroa kuukaudessa ja yhteensä 840 euroa neljän tukikuukauden aikana. 50 prosentin tukiprosentilla tukea saisi 420 euroa.

Sähköhyvitys maksaa valtiolle enimmillään 400 miljoonaa eroa ja tuensaajia arvioidaan olevan jopa 800 000. Laki on määrä saada voimaan ripeästi ja olla voimassa 2023 loppuun. Kuten kerroin, ei lakia ole vielä tätä kirjoitettaessa päätetty ja siihen voi tulla muutoksia. Esimerkiksi Kilpailu- ja kuluttajavirasto (KKV) on todennut, että tukea voivat esitetyssä muodossa saada hyvätuloiset kuluttajat, joiden sähkölasku voi eri tukien jälkeen olla jopa pienempi kuin se oli vuosi sitten.

Täytyy myös todeta, että esimerkiksi pienituloiset ja pienen sähkönkulutuksen talouden rajautuvat tuen ulkopuolelle, vaikka tarve tukeen olisi todellinen.

Lopuksi on todettava, että löytyi sitä inhimillisyyttä osasta sähköyhtiöstäkin. Suomessa on 77 verkko-yhtiötä, joista poikkeuksellisen moni sähkönjakelu-yhtiö on alentanut siirtomaksujaan tai poistanut maksuja väliaikaisesti. Energiaviraston keräämien tietojen mukaan peräti 14 yhtiötä on toteuttanut väliaikaisia alennuksia eli jättänyt esimerkiksi perimättä perusmaksuja joiltakin kuukausilta. Hatun nosto niille, jotka ovat sillä tavoin tukeneet asiakkaitaan tässä vaikeassa tilanteessa. Tälle vuodelle hintojen korotuksista on kertonut ainakin Caruna Oy ja Elenia, joille ei sympatiaa heru.

Hyvää loppuvuotta kaikille toivotellen

Timo Kokko

EETUn ensi vuosi ja
työeläkejärjestelmän seuraavat 70 vuotta

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n syyskokous valitsi Eläkeliiton puheenjohtajan, Raimo Ikonen puheenjohtajaksi vuodelle 2023. Uusi hallinto aloittaa toimikautensa vuoden alussa. Tänä vuonna EETUn vetovastuu on ollut Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:llä ja sen puheenjohtajana on toiminut EKL:n puheenjohtaja Simo Paassilta.

Puheenjohtajuus kiertää vuosittain jäsenjärjestöltä toiselle. EETUlla ei ole omaa henkilökuntaa tai toimistoa, joten puheenjohtajajärjestö vastaa sen toimistoruutuneista, viestinnästä sekä lausuntojen ja kannanottojen valmistelusta.

EETUn syyskokouksessa herätti vilkasta keskustelua Eläketurvakeskuksen (ETK) tuore, lokakuussa julkaistu raportti, jossa tarkasteltiin työeläkejärjestelmän nykytasoa ja arvioitiin sen tulevaisuuden näkymiä seuraavien 70 vuoden aikajänteellä.

Aiheesta oli alustamassa ETK:n johtaja, **Allan Paldanius** (vastuualueena tutkimus, tilastot ja suunnittelu). Hän avasi meille tarkemmin raportin tuloksia ja sen pohjalla olevia työeläkejärjestelmän pitkän aikavälin laskelmia.

Paldaniuksella oli painavaa kerrottavaa: matkalla vuoteen 2090 on nähtävissä paljon positiivista, mutta myös huolia.

Tiivistetysti:

- Monet asiat ovat kehittyneet hyvään suuntaan ja rahoitusnäkymä on aiempaa tasapainoisempi.
- Samat väestönkehitykseen liittyvät haasteet ratkaistavana kuin ennenkin eikä eläkemaksun korotuspaineesta ole päästy kauttaaltaan eroon.
- Varojen kasvun myötä työeläkejärjestelmän rahoitus on entistä suuremmalta osalta sijoitustuottojen varassa ja työeläkemaksun korotuspaine voi kasvaa nopeastikin.

Laskelman lähtöoletukset verrattuna vuoden 2019 laskelmaan

ETK:n laskelma pohjautuu Tilastokeskuksen vuoden 2021 väestöennusteeseen, jonka syntyvyyttä ja nettomaahanmuuttoa koskevat oletukset eivät ole muuttuneet edellisestä, vuoden 2019 raportista (syntyvyys 1,45 ja netto-maahanmuutto 15 000 henkilöä vuodessa). Syntyvyys jatkuu matalana, ja työikäisten

määrä pienenee koko laskentajakson (2021–2090) ajan. Samalla vanhushuoltosuhte lähes kaksinkertaistuu.

Laskelmassa on käytetty 1,2 % ansiotason reaali kasvua (viimeksi 1,5 %) ja vuotuisena inflaationa 2,0 % (viimeksi 1,7 %). Eläkevarojen reaali-tuoton oletetaan olevan sama kuin viimeksi, mutta kohdistuvan nyt eri vuosiin: ensimmäiset 10 vuotta sen oletetaan jäävän 2,5 prosenttiin ja tämän jälkeen nousevan 3,5 prosenttiin.

Eläkevarojen lähtötaso on noin 20 % korkeampi kuin viime raportissa ja eläkealkavuu-det työeläkepuolella matalammalla tasolla. Korona-ajan kuolevuus, inflaatio ja sijoitus-tuotot on otettu huomioon heinäkuun 2022 loppuun asti.

Koko työeläkejärjestelmän tasolla ei ole maksunkorotuspainetta

Raportista selviää, kuinka mahdolliset muutokset työeläkevarojen reaali-tuotossa, suuntaan tai toiseen, vaikuttavat työeläkemaksuun.

Yksityisen sektorin työeläkemaksu (TyEL) voidaan pitää alle 25 prosentissa



Eläketurvakeskuksen johtaja, Allan Paldanius avasi alustuksessaan työeläkejärjestelmän pitkän aikavälin laskelmia ja niiden perusteita.

2050-luvulle asti. Pitkällä aikavälillä maksussa on yhä korotuspainetta, mutta se on laske-nut neljä prosenttiyksikköä vuoden 2019 laskelmasta.

TyEL-maksu voidaan pitää 26 prosentin tasolla vuosisadan loppupuolella, jos työeläkevarojen saadaan vähintään 3,5 prosentin reaali-tuotto pitkällä aikavälillä.

Koko työeläkejärjestelmän tasolla ei ole maksunkorotuspainetta, vaan jopa hieman laskuvaraa. Maksutasoa voisi laskea prosenttiyksikköä, ja se riittäisi myös tulevaisuudessa.

– Silti on oltava tarkkana. Työeläkejärjestelmän kehittämistä ei pidä lopettaa, sillä hyvien sijoitustuottojen myötä parantunut rahoitusasema peittää alaisen syntyvyyden kaltaisia merkittäviä haavoittuvuuksia, muistuttaa Allan Paldanius.

Epävarmuus tulevasta eläkemaksusta on samalla kasvanut

Jos syntyvyys pysyy matalana, yhä suurempi osuus kasvavasta eläkemenosta on katettava eläkevarojen tuotoilla. Sijoitustuoton merkitys eläkkeiden rahoituksessa siis kasvaa.



EETUn 2023 puheenjohtaja, Eläkeliiton puheenjohtaja Raimo Ikonen (vasemmalla) vastaanottaa EETUn 2022 puheenjohtajalta, EKL:n puheenjohtaja Simo Paassilta (oikealla) puheenjohtajan nuijan. Kuva: Anneli Velho

Runsaan prosenttiyksikön perusoletusta korkeampi tai matalampi tuotto vaikuttaisi lähes puolitoista prosenttiyksikköä työeläkemaksun tasoon vuonna 2040.

Pitkällä aikavälillä (2090) runsaan prosenttiyksikön korkeampi tuotto mahdollistaisi lähes 10 prosenttiyksikköä peruslaskelmaa (26 %) matalamman työeläkemaksun. Matalan tuoton laskelmassa maksua pitäisi puolestaan korottaa kuusi prosenttiyksikköä noin 32 prosenttiin.

Työeläkejärjestelmän heikkoudet ja haasteet peittyvät hyvien sijoitustuottojen alle

– Eläkkeelle siirtymisen myöhentyminen, vuonna 2017 tehty uudistus, on toiminut arvioitua paremmin ja sillä on ollut iso vaikutus.

Eläketason ym. kannalta ansiotason kasvulla on merkitystä ja ansiotason kasvu on heikentynyt vuoden 2019 laskelmaan verrattuna. Etuustaso siis laskee suhteessa ansioihin, mutta toisaalta eläkkeiden ostovoima kasvaa.

– Heikon syntyvyyden ja huoltosuhteen heikkenemisen vaikutukset peittyvät nyt lähes kokonaan varojen suuren määrän alle. Eläkejärjestelmän rahoitus on yhä suuremmalta osalta sijoitustuottojen varassa. Mikäli tuotot jäävät oletetuista, voi eläkemaksun korotuspaine vaania nopeastikin

nurkan takana, muistuttaa Paldanius.

– Vaikka kehitys on ollut parempaa, niin se on edelleen huonoa eli jos ajattelee huoltosuhtelukua, niin nyt kahta eläkeläistä kohden on kolme työssä olevaa. Laskelman loppupuolella on neljä eläkeläistä viittä työssä olevaa kohden. Tämä kehitys on huoletuttavaa ja se johtuu alhaisesta syntyvyydestä. Huoltosuhteen muutos on työeläkejärjestelmämme merkittävin haaste edelleen, konkretisoi Allan Paldanius.

Saimme siis hyviä ja huonoja uutisia. Rahoituksen näkymät ovat huomattavasti paremmat kuin 2019 laskelmissa. Eläkeläisten määrän suhte verrattuna työllisten määrään kehittyy paremmin kuin edellisessä laskelmassa, mutta kehitys on edelleen huolestuttavan heikkoa.

Anneli Velho

EETU PIO Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry on kuuden valtakunnallisen eläkeläisjärjestön yhteistyöelin. Sen jäsenjärjestöt ovat Eläkeliitto, Eläkeläiset, Eläkkeensaajien Keskusliitto, Kansallinen senioriliitto, KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry ja Svenska pensionärsförbundet. Järjestöjen yhteinen jäsenmäärä on reilu 250 000.

PUHELINMYYNTI

PUHELINMYYNITIIN TULEE SUURI MUUTOS: SOPIMUS SYNTYY VASTA, KUN SE ON KIRJALLISESTI HYVÄKSYTTY

Kaipaamamme muutos tulee voimaan vuoden vaihteessa. Puhelimessa tehty ostopäätös tulee voimaan vasta, kun se on kirjallisesti hyväksytty. Puhelin- ja nettiliittymien puhelinmyyntiä muutoks ei koske.

Lue lisää asiasta Ylen tekemästä jutusta: bit.ly/yle_puhelinmyynti



ETUUKSET

MUUTOKSIA KELAN ETUUKSIIN VUONNA 2023

Vuosi 2023 toi muutoksia mm. työttömyysturvaan ja Kela-korvauksiin. Kansaneläkeindeksiin sidottuja etuuksia korotettiin vuoden alussa 4,2 %. Myös eläkkeensaajan asumistukea saavilla lämmityskustannuksia hyväksytään asumismenoksi aikaisempaa enemmän. Muutos johtuu voimakkaasti kohonneesta energian hinnasta.

Lue lisää tulleista muutoksista liiton nettisivuilta: www ekl fi ja siellä > Edunvalvonta > Sote-palvelut > Muutoksia Kelan etuuksiin vuonna 2023

Tutustu muutostaulukkoon Kelan sivuilla: Etuuksiin liittyviä euromääriä ja tuloarvoja 1.1.2023 alkaen: bit.ly/kela_2023

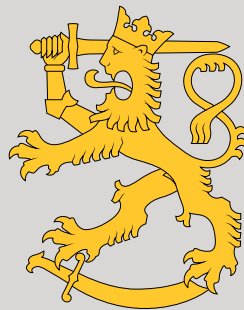
Kela|Fpa

MINISTERIÖT

VUODENVAIHTEN MUUTOKSET SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN HALLINNONALALLA

Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalalle tuli vuoden 2023 alussa voimaan useita sosiaali-, terveys- ja vakuutusalan säädösmuutoksia. Pääaset tutustumaan ministeriön koosteeseen: bit.ly/stm_muutokset_2023

Muiden ministeriöiden tiedotteet vuoden vaihteessa tulleista muutoksista: bit.ly/vn_muutokset_2023



EKL:n eduskuntavaalitavoitteet kaudelle 2023–2027



1. Tehdään eläkeläisköyhyyden vähentämishjelma

Suomeen on lopultakin laadittava eläkeläisköyhyyden torjuntaohjelma. Työhön on otettava mukaan eläkkeensaajajärjestöt. Keskeinen osa ohjelmaa on oltava kansaneläkkeeseen tehtävät reilut tasokorotukset. On haettava aidosti vaikuttavia toimia pienituloisten eläkeläisten tilanteen parantamiseksi. Merkittävässä osassa eläkeläisten toimeentulon kannalta ovat myös palvelut, niiden saatavuus ja saavutettavuus sekä hinta/maksutaso.

2. Lasketaan eläkeläisten verotus palkansaajien verotuksen tasolle

Verotus tulee pikaisesti laskea samalle tasolle palkansaajien verotuksen kanssa. Edellyttämme, että verottoman eläketulorajan jälkeen ei eläkkeensaajien verotus saa olla palkkatulon verotusta ankarampaa eikä työntekijän maksamaa työeläkevakuumusmaksua tulkita veroksi verovertailua tehtäessä.

3. Tuetaan kotona asumista

Asuntopolitiikkaa on kehitettävä esteettömyyden ja ikäystävällisyyden periaatteiden pohjalta. Esteettömän asumisen tarve kasvaa jatkuvasti. Valtion on edistettävän monipuolisia asumisratkaisuja ikääntyneille. On selvítettävä uuden tukijärjestelmän luomista, joka mahdollistaa ikääntyneiden muuton kauempaa kuntakeskukseen palvelujen äärelle.

4. Kehitetään kotitalousvähennystä kotona asumisen tueksi

Pienituloisilla eläkeläisillä ei ole tällä hetkellä mahdollisuutta kotitalousvähennykseen negatiivisen verotuksen takia. Näille eläkeläisille tulee luoda taloudellinen avustus, joka vastaa perusteiltaan ja määrältään kotitalousvähennystä, mutta on verotuksellisesti nettomääräinen. Vähennys on epätasa-arvoinen asutokunnan koon mukaan, sillä pariskunta saa remontistaan tuplasti enemmän vähennystä kuin yksin asuva. Kotitalousvähennys tulee laajentaa koskemaan myös asunto-osakeyhtiöissä asuvia. Sitä kehittämällä parannetaan pienituloisten eläkkeensaajien

mahdollisuuksia valita hyvinvointiaan lisääviä palveluita omien tarpeittensa pohjalta ja samalla lisätään heidän ostovoimaansa. Hyvin toteutettuna malli tukee yleistä tavoitetta, että ikääntyneen pitäisi voida asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Kaupanpäälle laajentaminen tuo myös lisää työtä maahamme.

5. Varmistetaan riittävät sote-palvelut

Tarvitsemme lisää rahaa ja henkilökuntaa vanhusten hoivaan. Ikääntyneille merkityksellisiä ovat oikea-aikaiset, riittävät, laadukkaat ja kohtuuhintaiset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut lähellä. Heidän tulee saada tarvitsemansa palvelut yksilöllisen tarpeensa mukaisesti, ei palveluntarjoajan palveluvalikoiman puitteissa tai avuntarvitsijan sosioekonomisesta asemasta, taloudellisesta tilanteesta tai asuinalueesta riippuen.

Sosiaali- ja terveydenhuollon tulee tukea erityisesti paljon palveluita tarvitsevan ja heikompi-osaisen tarpeita. Se edellyttää hyviä ja saumatomia hoito- ja palveluketjuja, palveluohjausta, jouhevaa sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden yhteistyötä sekä vahvaa perustason toimintaa. Hoito- ja palveluketjujen sujuvuudesta tulee huolehtia siten, etteivät apua ja tukea tarvitsevat kansalaiset jää eri toimijoiden välimaastoon ilman tarvitsemaansa apua.

6. Osoitetaan arvostusta omaishoitajien työlle

Investointi omaishoittoon kannattaa ja se tuottaa merkittäviä säästöjä yhteiskunnallemme. Tärkeää työtä tekevien omaishoitajien työ tulee mahdollistaa erilaisissa elämäntilanteissa ja turvata heidän jaksamisensa tarvittavilla palveluilla, riittävillä palkkiolla ja vapailla. Käytännöt on saatava yhdenmukaiseksi koko maassa. Omaishoitajien palkkiot ja muut etuudet tulee harmonisoida kaikilla hyvinvointialueilla. Palkkiot ja muut etuudet on korotettava alueen kunnissa olleen korkeimman tason mukaisiksi.

7. Yhdistetään maksukatot

Ikäihmiset ovat muita kansalaisia useammin sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaita. Erityisesti krooniset sairaudet aiheuttavat huomattaviakin

lisäkuluja eläkeläisille, joista moni on pienituloinen.

Vuonna 2022 käytössä on kolme eri maksukattoa: maksukatot palveluille (692 €), lääkkeille (592,16 €) ja Kelan matkoille (300 €). Ne ovat yhteensä 1 584,16 €. Palvelu-, matka-, ja lääkemaksukatot tulee yhdistää yhdeksi maksukatoksi, jonka tason tulee olla korkeintaan kuukaudessa maksettavan takuueläkkeen suuruinen.

8. Turvataan ikääntyneiden oikeus kuntoutukseen

Suomeen tarvitaan kuntoutustakuu, joka takaa pääsyn kuntoutukseen määrääjassa ja edistää vaikuttavaa kuntoutusta. Asiakkaalle sopivimman palvelukokonaisuuden löytäminen edellyttää yhteistyötä sote-palveluiden, kuntien, Kelan, järjestöjen ja kuntoutusyritysten välillä.

Ikääntyneiden kansalaisten oikeus kuntoutukseen on turvattava. Vaikuttava kuntoutus lisää toimintakykyä ja osallisuutta sekä vähentää muiden palvelujen ja etuuksien, kuten asumis- ja hoivapalveluiden tai toimeentulotuen tarvetta. Se on elintärkeä osa ikääntyneiden sosiaali- ja terveydenhuollon hoitoketjua. Sillä myös ehkäistään tehokkaasti inhimillisiä ja taloudellisia menetyksiä.

9. Vanhusasiavaltuutetut hyvinvointialueille

Valtion budjetista tulee myöntää hyvinvointialueille korvamerkitty raha vanhusasiavaltuutetun viran perustamiseksi hyvinvointialueille. Vanhusasiavaltuutetun tehtävänä olisi hyvinvointialueen ikääntyneen väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämistoimenpiteiden ja palvelujen saatavuuden seuranta, laadun valvonta sekä niistä raportointi. Tehtäviin kuuluisi myös ikääntyneen väestön neuvonta ja ohjaaminen palvelujen äärelle.

Vanhusasiavaltuutettu toimisi tiiviissä yhteistyössä kuntien ja hyvinvointialueen vanhusneuvostojen sekä alueellaan toimivien ikäihmisiä edustavien järjestöjen kanssa. Lisäksi hän tekisi yhteistyötä tammikuussa 2022 työnsä aloittaneen valtakunnallisen vanhusasiavaltuutetun kanssa.

10. Tasa-arvoisen kohtelun oltava itsestäänselvyys

Huomisen Kynnyksellä tutkimuksesta (Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU:n teettämä) kävi ilmi, että enemmistö (57 %) 55–84 vuotiaista kansalaisistamme arvioi, että ikääntyneitä kohdellaan nykyisin toisen luokan kansalaisina. Vieläkin useampi (71 %) uskoo, että yhteiskunnassamme on paljon ikään perustuvaa syrjintää.

Ikävaikutusten arviointi tulee ulottaa kaikkien ikääntyneitä koskevaan lainsäädäntöön ja yhteiskunnassa tehtävien päätösten valmisteluun. Säädöspohjan vahvistamiseksi Suomen on myös sitouduttava ikääntyneitä koskevan YK:n ihmisoikeussopimuksen edistämiseen.

Pidetään kaikki mukana digikehityksessä

Ikääntyneille tulee turvata digipalveluiden neuvonta, ohjaus ja tuki. Vastuu tästä on oltava julkisella vallalla. Järjestöjen vapaaehtoiset eivät voi olla yksin vastuussa verkkopalveluiden ja niissä tarvittavien välineiden opastamisessa. Niille, joilla ei ole mahdollista käyttää digitaalisia tuomia mahdollisuuksia, on taattava mahdollisuus kasvokkain tapahtuvaan asiointiin.

EKL:s MÅL INFÖR RIKSDAGSVALET perioden 2023–2027:
bit.ly/ekl_riksdagsvalet_2023

KÄYTÄ ÄÄNTÄSI 2.4.2023

Ennakkoäänestys kotimaassa 22.–28.3.2023

Ennakkoäänestys ulkomailla 22.–25.3.2023

11. Kohti ikä- ja muistiystävällistä asuinyhteisöä

Muistisairaita arvioidaan olevan tällä hetkellä jopa 300 000. Ennusteiden mukaan muistisairaiden määrä vähintäänkin kaksinkertaistuu vuoteen 2050 mennessä. Sosiaali- ja terveydenhuollon resurssit ja hoidon sekä huollon menettämät eivät mitenkään pysty vastaamaan muistisairauksien vuoksi kasvavaan palvelutarpeeseen. On löydettävä uusia keinoja. Ikä- ja muistiystävällinen asuinyhteisö on siihen vastaus.

Muistiystävällinen asuinyhteisö koostuu vanhusten palvelutalosta, sitä ympäröivistä omistus- ja vuokratiloista sekä palveluista kuten kampaamosta, ruokakaupasta, kahvilasta, pienestä kirjastosta ja neuvontapisteestä jne. Keskeistä on, että asuinyhteisössä on yhteinen kokoontumispaikka, toimintatapa tai vastaava.

On tarkoituskesmuksista, että yhteinen tila sijoittuu vanhusten palvelutalon yhteyteen. Siten mahdollistetaan myös kaikkein huonompikuntoisten vanhusten pääsy yhteisön toimintaan. On tärkeää, että mitään ihmisryhmää ei pois suljeta yhteisön toiminnasta. Kun vanhusten palvelukeskukseen sijoitetaan pieni terveysasema ja lääkevarasto sekä pienapteekki, tulee siellä käymisestä yhteisön jäsenten normaalia toimintaa.



KOTIÄÄNESTYS eduskuntavaaleissa 2023

Henkilö saa äänestää ennakoon kotonaan, mikäli hänen kykynsä liikkua ja toimia on siinä määrin rajoittunut, ettei hän pääse kotimaan ennakkoäänestyspaikkaan tai vaalipäivänä äänestyspaikkaan ilman kohtuuttomia vaikeuksia.

Hänen luokseen saapuu sovittuna ajankohtana kunnan keskusvaalilautakunnan nimeänä vaalitoimitsija, joka ottaa äänestyksen vastaan.

Kotiaänestyksessä tulee äänestäjän lisäksi olla läsnä äänestäjän valitsema tai hyväksymä 18 vuotta täyttänyt henkilö. Tämä henkilö ei voi olla vaaleissa ehdokkaana oleva.

Esimerkiksi vammasta tai sairaudesta ei tarvitse esittää lääkärintodistusta. Äänestäjän ei myöskään tarvitse erityisesti todistella sitä, mikä aiheuttaa kohtuuttomat vaikeudet.

Äänestäjän on ilmoitettava halustaan äänestää kotonaan oman kuntansa keskusvaalilautakunnalle viimeistään päivää ennen ennakkoäänestyksen alkamista. Ilmoituksen voi tehdä kirjallisesti lomakkeella tai puhelimitse. Äänestäjän puolesta ilmoituksen voi tehdä myös hänen valitsemansa henkilö.

Vuoden 2023 eduskuntavaaleissa kirjallisen tai puhelimitse tehdyn ilmoituksen tulee olla perillä oman kunnan keskusvaalilautakunnassa viimeistään tiistaina 21.3.2023 ennen kello 16.

Kotiaänestyksen yhteydessä voi äänestää myös kotiaänestäjän kanssa samassa taloudessa asuva omaishoidon tuesta annetussa laissa (937/2005) tarkoitettu omaishoitaja. Omaishoitajan äänestämistä on ilmoitettava kunnan keskusvaalilautakunnalle samalla, kun ilmoittautuminen kotiaänestykseen tehdään.

Kotiaänestyslomakkeen voi ladata ja tulostaa täältä: bit.ly/kotiaanestys_lomake

Lomakkeen voi täyttää sähköisenä ja ladata sen jälkeen omalle koneelle oikean yläkulman linkistä (Lataa – Muutosten kanssa). Omalle keskusvaalilautakunnalle sen voi toimittaa sähköpostin liitteenä tai lähettää perinteisellä postilla (huom. määräaika).

Oman kunnan keskusvaalilautakunnan yhteystiedot ovat kotiin tulleessa ilmoituksessa äänioikeudesta.

Kaikkien kuntien keskusvaalilautakuntien yhteystiedot löytyvät myös täältä: bit.ly/keskusvaalilautakunnat

Ilmoitus tarpeesta kotiaänestyksen järjestämiseen on tehtävä yllä olevasta osoitteesta löytyvällä lomakkeella tai puhelimitse määräaikaan mennessä eli ennen 21.3. klo 16.

HELSINGIN VAALIPIIRI



**SUKUPOLVIEN
VÄLISTÄ
HUOLENPITOA JA
VÄLITTÄMISTÄ**

HELSINKI

**KANSANEDUSTAJA
EVELIINA HEINÄLUOMA**



HÄMEEN VAALIPIIRI



**TURVALLINEN ARKI
KUULUU JOKAISELLE
MUKSUSTA MUMMOON
JA VAUVASTA VAARIIN**

**KANSANEDUSTAJA
TARJA FILATOV**



EDUSKUNTAVAALIT, HÄMEEN VAALIPIIRI

**Johannes
Koskinen**

- * kansanedustaja, varatuomari
- * oikeutta tulonjakoon ja verotukseen
- * turvallisen elämän palvelut kuntoon

**Linja pitää
koko Hämeen
puolesta!**

johannes.koskinen@eduskunta.fi 050 511 3061

KESKISUOMEN VAALIPIIRI

Jari Blom
Maakuntaneuvos
EKL-yhdistyksen
puheenjohtaja
Kokenut vaikuttaja
eduskuntaan

SDP KESKI-SUOMI

Jari Blom
EHDOKKAAMME KESKI-SUOMESSA

- Hyvinvoinnin vakaa tulevaisuus turvattava.
- Eläkkeiden ostovoimaa on parannettava, verotus oikeudenmukaiseksi.
- Kotihoito, omaishoitajien tuki ja palveluasuminen on toteutettava tasa-arvoisesti.
- Perusterveyden asiakasmaksuista tulee luopua.

PIRKANMAAN VAALIPIIRI

MARKO ASELL
Kansanedustaja

- Eläkeläisköyhyys pois, eläkkeellä on kyttävä elää.
- Aktiiviseen arkeen tukea ja liikettä niveliin. Mahdollistaa kotona asumisen pitkään.
- Terveyspalvelut oltava lähellä ja kohtuuhinnalla.

Eläkeläiset ovat voimavara.

VAASAN VAALIPIIRI

TANJA NORRENA
erityisopettaja,
rehtori

Kaikilla meillä on oikeus laadukkaaseen arkeen ja aitoon kohtaamiseen ikääntymisestä huolimatta.

tanjanorrena.fi

SATAKUNNAN VAALIPIIRI

**VASTUULLISTA
HUOLENPITOA**

**LUONNOSTA
YHTEISKUNNASTA
JA IHMISESTÄ!**

EDUSKUNTAAN!

Sosiaalityöntekijä
YTM
SATAKUNTA
JOHANNA SANTANEN
Käytännön
ÄÄNESII

JOUNI UUSITALO

**EDUSKUNTAVAALIEHDOKAS
SATAKUNNASSA**

SDP

Aidosti osaava tekijä jatkokaudelle,

HEIDI VILJANEN

kansanedustaja, YTM
#inhimillinentekijä Satakunnasta.

KESKISUOMEN VAALIPIIRI

Jari Blom
Maakuntaneuvos
EKL-yhdistyksen
puheenjohtaja
Kokenut vaikuttaja
eduskuntaan

SDP KESKI-SUOMI

Jari Blom
EHDOKKAAMME KESKI-SUOMESSA

- Hyvinvoinnin vakaa tulevaisuus turvattava.
- Eläkkeiden ostovoimaa on parannettava, verotus oikeudenmukaiseksi.
- Kotihoito, omaishoitajien tuki ja palveluasuminen on toteutettava tasa-arvoisesti.
- Perusterveyden asiakasmaksuista tulee luopua.

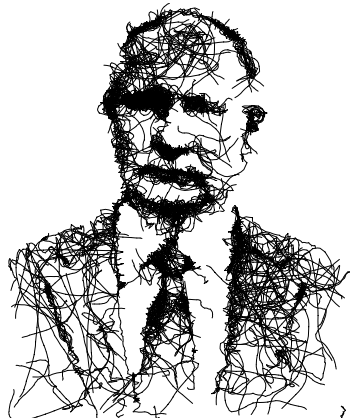
PIRKANMAAN VAALIPIIRI

**Kansanedustaja
ILMARI NURMINEN**

**– eläkkeensaajien
asialla Pirkanmaalta**

Työskentelen sosiaali- ja terveysvaliokunnan vastaavana ja IKÄ-verkoston puheenjohtajana

- turvallinen arki
- paremmat palvelut
- riittävä toimeentulo



**Vladimir onko
sydämesi jäätä?**

Elämme erikoisia aikoja. Koronasta sukellettiin sotaan 24.2.2022 ja maailma meni sekaisin. Se oli musta aamu, pelko sodasta astui elämäni. Sodan seurauksena energiakriisi kurittaa, sähkön hinta nousi pilviin ja asumiskustannukset kallistuivat. Sähköfirmat takovat voittoja, onko se oikein?

Ruokapula uhkaa maailmalla. Se näkyy hinnoissa. Kaupassa on pakko tehdä valintoja ja katsoa, mitä koriinsa nappaa. Kaurapuuro on kokenut uuden tulemisen ja kahvihetki on luksusta.

Talouden ja elämän voi keikauttaa raiteiltaan moni juttu, esimerkiksi yhtäkkinen sairastuminen, pakollinen remontti kotona tai suussa, muun muassa implantit maksavat maltaita. Talousvaikeuksista ja köyhyydestä on vaikea kertoa, ne aiheuttavat häpeää ja masennusta. Terveyspalveluissa kurotaan umpeen koronavelkaa palvelusetelien avulla, mutta millainen terveyspommi odottaa ja milloin jonot on purettu?

Yksinasuminen on tuonut uudet haasteet elämään. Nyt täytyy seurata, mihin eläkkeeni käy. Olen yksin vastuussa taloudesta, kaikesta. Onneksi minulla on lapsia ympärilläni, mutta olen monesti miettinyt, miten elämäni sujuisi, jos ei olisi lapsia, sukulaisia tai ystäviä?

Tämä erikoinen aika on saanut myös kaikenlaiset huijarit ja pikalainojen tarjoajat liikkeelle. Tunnuksia kysellään ja tulee kaikenlaisia posteja. Tarkkana täytyy olla, jotta ei tarttuisi huijarin koukkuihin. Paristoradiosta kuulen uutiset. Lehti ei enää aamuisin kolahta postilaatikko. Luen sen kirjastossa, kun saan käsiini.

Summa summarum: muistetaan pitää huolta itsestämme, sillä kukaan muu ei sitä voi tehdä. Lapsena olen jo opinut, ettei raha kasva puussa, niukuuteen olen tottunut. Liikutaan, kävelään, nukutaan hyvin, tavataan ystäviä. Ne eivät maksa mitään, mutta tekevät hyvää aivoille ja muistille. Ilmaisia ja edullisia kulttuuri- ja liikuntapalveluja on myös tarjolla.

Eläkkeensaajien Paas poiketen -hanke on hankkeista parhain, ihanaa on, kun joku poikkeaa yllättäen. On myös kiva poiketa ystävän luo purkamaan sydäntä. Tätä hanketta voimme kaikki harastaa arjessamme, otetaan yhteyttä yksinäisiin ystäviimme.

Harras toiveeni on, että rauha voitaa sodan ja Vladimir joutuu joukkoon vastuuseen tekemisistään.

Irma Marttila, puheenjohtaja
Myllypuron Eläkkeensaajat

**Hyvinvointialueet voivat yhdessä valtion kanssa edistää
ikäihmisten pärjäämistä kuntia paremmin**

Hyvinvointialueilla on velvollisuus järjestää tuet ja palvelut yhdenvertaisesti alueensa asukkaille. Läntisellä Uudellamaalla paranee ainakin yksi ikäihmisille tärkeä tuki, kotona asumista tukeva siivouspalvelu. Sitä varten voi saada siivousseteleitä, jotka edistävät pienituloisten ikäihmisten mahdollisuutta hankkia siivouspalvelua. Setelin voi saada yli 65-vuotias, jonka toimintakyky on alentunut sairauden, vamman tai muun synnyn seurauksena. Setelin on kuitenkin ikäihmisille erittäin tärkeä ja asumisturvallisuutta lisäävä asia.

Tämän vuoden alusta alkaen valtio rahoittaa hyvinvointialueiden toimintaa ja käy edelleen keskustelua eri alueiden edustajien kanssa. Myös Kela saa rahoituksesta merkittävän osan valtiolta. Keskusteluissa on syytä pohtia, miten ikäihmisten kotona asumista voidaan tukea valtakunnallisesti ja miten hyvinvointialue voi edistää hoitotuen saamista.

mutta tulorajat ja setelien arvot poikkesivat toisistaan. Jatkossa koko Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella tarjotaan vähävaraisten ikäihmisten tulosidonnaisia siivousseteleitä. Niitä kannattaisi myöntää myös muilla hyvinvointialueilla. Eri puolella Suomea on parannettavaa myös Kelan myöntämän eläkettä saavan hoitotuen saamisessa. Sen hakeamiseen tarvitaan julkisen sektorin lääkärintuottoa, jonka hankkiminen on ollut hankalaa vastaanottoaikojen puutteen vuoksi. Kelan tuki on kuitenkin ikäihmisille erittäin tärkeä ja asumisturvallisuutta lisäävä asia.

Tämän vuoden alusta alkaen valtio rahoittaa hyvinvointialueiden toimintaa ja käy edelleen keskustelua eri alueiden edustajien kanssa. Myös Kela saa rahoituksesta merkittävän osan valtiolta. Keskusteluissa on syytä pohtia, miten ikäihmisten kotona asumista voidaan tukea valtakunnallisesti ja miten hyvinvointialue voi edistää hoitotuen saamista.

Tähän keskusteluun tulisi ottaa mukaan Kela, joka omalta osaltaan tukee ikäihmisten kotona asumista. Tavoitteena tulee olla kyseisten tahojen yhteistyö, jossa varmistetaan palvelujen saatavuus ja saavutettavuus sekä edistetään eläkettä saavan hoitotuen saamista.

Johanna Värmälä (sd.), sairaanhoitaja (YAMK), hallintotieteiden maisteri, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen aluevaltuutettu, aluehallituksen varajäsen, eduskuntaaalehdokas

Johanna Värmälä (sd.), sairaanhoitaja (YAMK), hallintotieteiden maisteri, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen aluevaltuutettu, aluehallituksen varajäsen, eduskuntaaalehdokas

Sote säästää?

Paljon puhetta aiheuttanut sote-uudistus on nyt toteutunut: sosiaali- ja terveyspalvelut sekä pelastustoimi siirtyivät vuoden alusta kunnilta ja kuntayhtymiltä hyvinvointialueiden vastuulle.

Sen tavoitteet ovat kunnianhimoiset: uudistuksen pitäisi parantaa palvelujen saatavuutta, kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja, sekä turvata ammattitaitoisen työvoiman saanti.

Hyvinvointialueiden julkisia palveluja ovat muun muassa perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoito, sosiaalihoito, hammashoito, päihdehoito ja ikääntyvien asumispalvelut.

Olen kuullut sanottavan että, jos jokin kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se ei yleensä ole sitä. Lähes jokaiselle näistä aloista on vaikea löytää ammattitaitoista työvoimaa.

Jossain vaiheessa on ryhdyttävä kaventamaan palveluja. Esimerkiksi hammashuollon työntekijöiden tarvetta voisi vähentää apteekista saatavilla tee se itse -pakkauksilla. Ne sisältäisivät välineet esimerkiksi hampaan poistoon, paikkaamiseen ja hammaskiven häätämiseen.

Myös perusterveydenhuollossa voisi siirtyä osittain itsepalveluun. Pienten haavojen ompelemiseen myytisiin neula ja lankaa emäntien opelukuriin laitetavaksi. Kodin lääkekaappia laajennettaisiin sinne hankittavien verenpaineen ja sokerin mittauslaitteilla.

Uskon, että tulevaisuudessa kehitetään lisää terveydenhuollon tee se itse -pakkausia ja tuotetaan niihin liittyviä opetusvideoita. Videoissa neuvottaisiin esimerkiksi, miten poistaa känsiä ja luomia kotiloissa kuormittamatta julkista terveydenhuoltoa.

Tilojen vuokraamisessakin voisi säästää. Päihdeterapeutit jalkautettaisiin käymään kapakoissa, niissähän mahdolliset asiakkaat kokoontuvat. Kapakan takahuoneessa voisi antaa terapiaa sitä haluaville.

Palolaitostakaan ei tarvitsisi remontoida. Siellä säilytetäisiin vain palautoja. Palomiehet saisivat tulipalon sattuessa hätänumerosta tiedon, ja kiiruhtaisivat paloasemalle. Tähän kuluisi tietenkin aikaa, mutta kun esisammutustyöhön tarvittavat välineet olisivat joka kodissa, niin palokunta voisi erikoistua pelkästään jälkisarjattuihin.

Ikääntyvien huonoista ja riittämättömistä asumispalveluista ei tarvitsisi maksaa yksityisille yrityksille, vaan hyvinvointialueet voisivat tuottaa ne ihan itse.

Tässä vain muutama vinkki, miten sote voisi säästää tulevaisuudessa, kunnes se saisi tarpeeksi työvoimaa hoitamaan kaikki velvoitteensa.

Vielä tuli mieleeni eräs asia.

Suomi on julistettu maailman onnellisemmaksi maaksi, mutta me kansalaiset emme aina ymmärrä sitä, vaan valitsemme milloin mistäkin. Voisikohan kaikkien hyvinvointialueiden ja hyvinvointikeskusten lisäksi olla edes yksi pohjoisvointipaikka, jossa kiittämättömät kansalaiset voisivat käydä kitsemässä asioista, jotka heitä sillä hetkellä harmituttavat!

Kaija Turunen, Kangasniemen Eläkkeensaajat
Kirjoitus on julkaistu aiemmin Kangasniemen Kunnallislehdessä.

SAVO-KARJALAN VAALIPIIRI

TANJA AIRAKSINEN

Suomi elää työstä

KOULUTUS TYÖLLISYYS TURVALLISUUS

tanjaairaksinen.sdp.fi

**RAUDANLUJAA VÄLITTÄMISTÄ.
RATKaisevaa asennetta.**

Sari Järn

Kunnanvaltuuston puheenjohtaja, Joroinen

Pohjois-Savon hyvinvointialueen varavaltuutettu

Kirkkovaltuutettu

TKI-asiantuntija, kirjailija, digirohkaisija

Ota rohkeasti yhteyttä!
sari.jarn@joroinen.fi

VARSINAIS-SUOMEN VAALIPIIRI

LAPSET, TERVEYS, TURVALLISUUS, TYÖ

NIINA ALHO
Aluehallituksen vpj,
Sairaanhoitaja, TtM

**Turvallisuus ja
hyvinvointi
sydämen asiana.**

www.niinaalho.fi

ARI KORHONEN

varautumisen ja turvallisuuden erityisasiantuntija
aluevaltuutettu
kaupunginvaltuutettu

EDUSKUNTAAN

Turvataan hyvinvointiyhteiskunta

Käytä ääntäsi 2.4.2023

Ennakkoäänestys kotimaassa 22.–28.3.2023
Ennakkoäänestys ulkomailla 22.–25.3.2023



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 lääkkeiden käyttäjiä kysymään ja keskustelemaan lääkkeitään ja omasta lääkkehoidostaan.

Lääkehoidon päivän teimana 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 lääkkehoidosta 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

Ihmisarkistoista on luovuttava

Ikääntyneiden säännöllisen kotihoidon kustannukset ovat arviolta 1–2 miljardia euroa vuodessa ja ympärivuorokautisen hoidon kustannukset yli 2 miljardia euroa. Miljardikustannuksista huolimatta palvelujärjestelmä on tehoton ja heikentää tarpeettomasti ikääntyvän 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 kynnyksen pyyntä apua. Tätä ei ainakaan paranna se, että terveydenhuollossa asioivia usein syylistetään turhista käynneistä. Moni kärsii vaivojensa kanssa pitkään itseksensä. Lopulta kamelin selkää katkeaa ja ambulanssi vie sairaalaan, jossa passivoiva hoito turmelee sen, mitä toimintakykyä 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.

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

Ikääntyneen elämästä kaatoa hoitopalveluissa kaikki sisältö ja monen elämä päättyy ennenaikaisesti.

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. Kestävyyssuositusta, kuten kävelyä, tulee kertyä vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Lihasvoimaa 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, liikkuksen esteettömyyteen ja turvallisuuteen. Toimiva ikäystävällinen joukkoliikenne, edulliset liikunta- 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 sairaalahoidon jatkoon ensimmäisestä hoitopäivästä lähtien. Ikääntyneen kotitalouden selvitys on käynnistettävä heti hoitajakson 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 ikäsyrrintä 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. Terveystieteiden avulla vähennetään sairauksien ja vammojen kustannuksia sadollista miljoonalla eurolla. 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
TM, 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.



Glaukooma löydetään usein sattumalta

Vertaistuesta suuri apu alkujärkytykseen

Vakava näköhermosairaus glaukooma lisääntyy Suomessa väestön ikääntyessä. Potilaita on arviolta jo 200 000 ja joka vuosi tehdään yli 2 500 uutta glaukoomadiagnoosia. Diagnoosin saaminen saattaa olla järkytys.

Vakava näköhermosairaus glaukooma (ent. viherkaihi) etenee hitaasti oireettomana ja löydetään usein sattumalta.

– Vauriot ovat alussa hyvin huomaamattomia. Näköalueen laidoissa tapahtuu kaaventumista, mutta tarkka näkö säilyy pitkään hyvänä. Siksi sairautta ei itse huomaa, kertoo ylilääkäri **Eija Vesti** Tyks Silmäkliniikalta.

Glaukooman yleisin riskitekijä on kohonnut silmänpaine. Muita riskitekijöitä ovat perimä, likinäköisyys ja diabetes. Glaukoomaa kutsutaan myös silmänpainetaudiksi, vaikka kaikilla potilailla silmänpaine ei nouse. Edetessään glaukooma voi aiheuttaa pysyviä vaurioita näköhermoon tai jopa sokeutumisen. Syytä sairautta ei tiedetä.

– Ikääntyessä monet silmänsairaudet kuten glaukooma yleistyvät. Onneksi hoitomenetelmät ovat kehittyneet ja sokeutuminen pystytään useimmiten välttämään, Vesti sanoo.

Koska glaukoomaa ei voida parantaa eikä näköhermon vaurioita korjata, voi vakavan sairauden diagnosoimalla potilaalle kuitenkin järkytys.

Tulenko minä nyt sokeaksi, on usein ensimmäinen kysymys?

Monet muuttavat kysymykset elämästä sairauden kanssa valtaavat potilaan mielen. Miten sairauteni etenee, voinko menettää ajokorttini, mistä saan apua ja tukea? Glaukoomasta

tunnetaan kymmeniä eri muotoja ja jokaisella potilaalla sairaus oirehtii ja etenee eri lailla. Siksi myös hoito on jokaisella räätälöityä. Potilaan tilanteesta parhaiten tietää oma hoitava lääkäri ja hoitopaikan silmähoitajat. Hoitojen kilokunnan aika on kuitenkin rajallista eikä lääkäriltä aina osaa kysyä kaikkia mieltä askarruttavia kysymyksiä.

Vertaistuki on parasta tukea glaukooman kanssa elämiseen

Vertaiset eli toiset glaukoomapotilaat tietävät henkilökohtaisesti, miltä glaukoomadiagnoosin saaminen tuntuu, miten omaa sairautta on hoidettu ja miten silmänterveyttä voi ylläpitää. Suomen ainoa glaukoomapotilasjärjestö Glaukoomayhdistys ry ylläpitää kaikille avoimia ja maksuttomia vertaistoimintaryhmiä eli glaukoomakerhoja 10 paikkakunnalla ympäri Suomen. Glaukoomakerhoissa glaukoomaa sairastavat voivat jakaa kokemuksiaan, saada uutta tietoa hoidoista ja tukea toistaan.

Glaukoomayhdistys ry:n puheenjohtaja **Ritva Kivimäki** on itsekin glaukoomapotilas. Hänelle vertaistuki oli tärkeää diagnoosin jälkeen. Glaukooma oli huomattu sattumalta silmälääkäriksä käynnin yhteydessä.

– Toisten kanssa keskustellessa huomaa, että ei ole sairautta kanssa yksin. Ja että glaukooman kanssa voi pärjätä. Kunhan käy säännöllisesti yksilöllisen hoitosuunnitel-

mansa mukaisesti tutkimuksissa ja käyttää lääkkeitään ohjeiden mukaisesti, Kivimäki sanoo.

Kerhot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia eli ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen mukaan mennäkseen. Yhdistys ylläpitää myös Facebookissa suljettua ryhmää nimeltä Glaukoomavertaisryhmä.

Glaukoomayhdistys ry on Suomen ainoa glaukoomapotilasjärjestö

Vertaistoiminnan lisäksi Glaukoomayhdistys ry järjestää maksuttomia ja kaikille avoimia teemapäiviä ja silmälääkäreiden luentotilaisuuksia, jäsentilaisuuksia sekä tiedottaa glaukoomasta muun muassa julkaisemalla Glaukooma-lehteä. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen monia hyviä jäsenetuja yhteistyökumppaneiden kanssa, kuten maksuttomat silmänpainemittaukset kaikissa Silmäaseman ja Synsamin optikkoliikkeissä.

Glaukoomaa hoidetaan alentamalla silmänpainetta silmätippoilla, laserhoidolla tai leikkauksilla.

– Hoidon tavoitteena on estää lisävaurioiden syntyminen silmänpainetta laskemalla, ylilääkäri Eija Vesti sanoo.

Glaukoomayhdistys ry suosittelee kaikille yli 40-vuotiaalle säännöllisiä silmälääkärikäyntejä, koska näkökyvyn säilyttämisen kannalta on tärkeää havaita tauti varhaisessa vaiheessa. Glaukooman voi varmuudella todeta vain silmälääkäri.



EERO-VEIKKO NIEMI

Kuva: Anja Ahola

Vaihtoehtoista terapiaa

Olenpa minäkin ollut pari kertaa niin sanotussa vaihtoehtoisessa hoidossa, vaikka tällainen kaikkea epäilevä jääriä olenkin. Monella muulla on niistä varmasti enemmän kokemuksia, hyviäkin.

Kauan sitten – onko siitä tosiaan jo noin kauan – lähdimme vaimon kanssa tasavuosisyntäreitini pakoon ähtäriläiseen kylpylähotelliin. Tarjolla oli vähänlaisesti hoitoja, koska emme olleet liikkeellä varsinaisen sesongin aikaan. Kun muuta ei oikein ollut, niin varasin itselleni korvakynttilähoidon. Moisesta en viime aikoina ole paljon mainintoja nähnytään.

Oletin, että hoidossa istuskellaan valkoiset joulu-kuusenkynttilät korvista sojottaen ja lueskellaan vaikkalehtiä niiden loisteessa. Olin varta vasten laittanut päälleni huonomman t-paidan, jotta tippuva steariini ei pilaisi parasta reissupaitaani.

Luulo ei ole tiedon väärtti. Hoidettava komennettiin hierontapöydälle kyljelleen ja kynttilä laitettiin ensin vain toiseen korvaan. Se ei ollutkaan tavallinen kynttilä. Se oli onttu, minulle tuntemattomaksi jääneestä aineesta valmistettu, vähän liijykynää osumapi putki. Sydänlankaa siinä ei ollut, joten koko putki hehkui sytyttyään. Kotona voisi samaa tavoitella laittamalla korvaansa pikaruokapaikasta saamansa pahvisen imupillin ja tuikkaamalla tulen sen päähän. En suosittelen kuitenkaan.

Kun ensimmäinen putki oli käynyt loppuun, minun käskettiin kääntää kylkeä ja putki laitettiin palamaan toisessa korvassa.

Putki imi palaessaan ilmaa toisesta päästään eli korvasta. Ilmavirta humisi hiljaa, tai niin ainakin kuivittelin. Mitään vaikutusta en korvakynttilähoidolla huomannut olevan. No, olihan se yksi hoitokokemus lisää, eikä erityisen tuskallinenkaan.

Korvakynttilöiden jälkeen luontaishoidossani olin pitkä tauko, kunnes viime kesänä osallistuin omaishoitajien kesäleirille. Siellä meille tarjottiin yhtenä iltapäivänä äänimaljaterapiaa. En ollut kuullut moista aiemmin ja kehitin tietyistä siitä itselleni ennakkomielikuvan. Maljoista tuli mieleeni niiden kohottelu. Maljoja kohotellessakin yleensä ääni lisääntyy ja kohottelun edelleen jatkuessa seuraavana ainoakin jonkinlainen rentoutuminen. Kuulosti lupaavalta. Mutta ei, siellä ei alettu kohottelemaan maljoja.

Rentouttaja nosteli säkeistään erikoisia metalliastioita ja asetteli ne eteenäs matolle. Isoimmat olivat hyvinkin taikinalkulhon kokoisia ja pienimmät vain parin desilitran vetoisia, kauniin kiiltäviä kaikki. Samaana aikaan me terapoitavat asettauduimme ohuille patjoille makailemaan ja odottelemaan jatkoa.

Kulhoista, vai pitäisikö sanoa tilanteen mukaisesti maljoista, lähtikin oikein kaunis ääni, kun rentouttaja soitteli niitä puunuijallaan. Äänet veivät täysin mukaanaan enkä rentoutuksen jälkeen osannut yhtään arvioda, kauanko se oli kestänyt. Hämmennyneitä ja samalla jotenkin levollisia naamoja näkyi ympärilläni enemmänkin. Eli kyllä äänimaljaterapiassa jotakin juuaa oli.

Jos tilaisuus joskus tulee, niin kannattaa ehdottomasti osallistua äänimaljarentoutukseen. Eikä korvakynttilähoitokaan varmaan mitään ota, jos ei annaakaan. Kunhan varoo ettei polta hiuksiaan.

Hae tuetulle lomalle Rajaniemeen!

Kaikki Rajaniemen tuetut lomat ovat täysihoitoloimia. 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.

Haku aika 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-lomalalle

HYVINVOINTILOMAT



KYSY MYÖS PERUUTUSPAIKKOJA MUILLE LOMILLE!

Ajankohtaisimmat tiedot kotisivuillamme: www.ekl.fi > Jäsenille > Jäsenristeily 28.–30.11.2023



Eläköön elämä

**EKL:n jäsenristeily Tukholmaan
28.–30.11.2023 Silja Symphonylla**

**Risteilyllä, sekä meno- että paluumatkalla,
Ilmari Saarelaisen esitys: Parasta ennen**

Superhauskassa yhden miehen komediassa kuulet ikääntymisestä kaiken. Kaksikymppisen elämässä tapahtuu paljon, eikä vain. Menet naimisiin, saat lapsia, teet uraa, saat potkut, eroat, menet uudestaan naimisiin, harkitset eteisen maalaamista mintunvihreäksi... Maali loppuu, elämä jatkuu. Täytät 40 vuotta, 60 vuotta. Kunnes heräät 80-vuotiaana, keität kahvit ja otat sokerittoman, lastulevyltä maistuvan pullan. Pureskelet sitä – ja äkkiä onkin jo ilta.

Maku muuttuu myös. Muoti, mitä se on? Jos pidät aina samoja vaatteita niin mitä sitten: Olet muodissa aina silloin tällöin. Farkkuja ei muutenkaan ole tehty miehille, joilla on... elintaso.

Luvassa paljon, paljon muitakin osuvia faktoja eletystä elämästä!

Kokouskannen Tapahtumatorilla:

- Ruotsin valtiopäiväedustaja **Mirja Räihän** alustus: Ikääntyminen Ruotsissa
- Tietoiskuja
- EKL ja yhteistyökumppanit esittäytyvät
- Vinkkiväylältä ideoita ja toimintavinkkejä yhdistyksille
- Seikkailuradalla testataan järjestötietämystä ja nokkeluutta

Uudet KARAOKEMESTARIT haussa!

Liiton tämän vuoden karaoken mestaruuskilpailut järjestetään risteilyn yhteydessä.

Kilpailussa on sekä naisten että miesten sarjat.

Ilmoittautumisohjeet ja lisätietoa tulossa myöhemmin. Varaa paikka risteilylle ja lähde laulellen matkaan!



Henkilömäärä / hytti

	1	2	3	4
A-luokka, hinta/henkilö	185 euroa	148 euroa	130 euroa	125 euroa
Promenad, hinta/henkilö	180 euroa	145 euroa	130 euroa	125 euroa
B-luokka, hinta/henkilö	165 euroa	138 euroa	125 euroa	120 euroa
DeLux-hytit, hinta/henkilö	310 euroa	195 euroa		

Hinta sisältää matkan polttoainelisinineen, kaksi meriaamiaista (DeLux-hyteissä 2 erikoisaamiaista), joulubuffet-ruokailun, tervetuloa kahvipöydän ja risteilyn ohjelman

Ilmaisaikat

Ryhmäkerääjille, jotka tuovat yli 20 henkilöä, annetaan yksi ilmainen risteily (=yksi paikka 2-hengen A-hytissä ja kaikki mitä hintaan sisältyy). Jos sama yhdistys tai piiri kerää 40 osallistujaa, siitä saa kaksi ilmaista ja yli 60 osallistujaa niin kolme ilmaista risteilyä jne

Yksittäiset varaukset

puh. 010 23 23 200
www.matkapojat.fi/ekl

Ryhmävaraukset, vähintään 10 hlöä

puh. 010 23 23 440
erikoisryhmat@matkapojat.fi

Maksuehdot

Matkan varausmaksu on 25 % matkan kokonaishinnasta. Loppusuoritus 45 vrk ennen matkaa.

Ryhmät: ensimmäinen varausmaksu maksuun 31.3.2023.

Mikäli matka varataan alle 45 vrk ennen lähtöä, tulee matka maksaa kokonaisuudessaan varauksen yhteydessä.



Merellisin terveisin: Eläkkeensaajien Keskusliiton hallitus ja seilorikumppanit!

Mitä tehdä, jos sähkökatko yllättää?

Joskus kotiin voi tulla sähkökatko.

Sähkökatko kestää yleensä vain hetken, eikä siitä tarvitse huolestua.

Joskus sähkökatko voi kestää kauemmin.

Lue tästä ohjeesta, mitä sähkökatkon aikana tapahtuu ja miten voit varautua sähkökatkoon.

Sähkökatkon aikana sähkölaitteet eivät toimi. Esimerkiksi valot, liesi ja jääkaappi eivät toimi. Vettä ei tule hanasta tai suihkusta. Vessan voi vetää yhden kerran, mutta sen jälkeen vessaa ei voi enää vetää. Lämmitys ei toimi. Puhelin- ja nettiyhteydet menevät poikki, jos sähkökatko jatkuu noin kaksi tuntia.

Esimerkiksi myrskyt, tulvat ja lumi voivat aiheuttaa sähkökatkoja. Myös tekniset viat tai hetkellinen sähköpula voivat aiheuttaa katkoja.

Sähkökatko yritetään korjata pian, eikä sinun tarvitse ilmoittaa siitä mihinkään. Jos olet huolissasi, voit kysyä neuvoa esimerkiksi läheiseltäsi tai tutulta naapurilta.

Varaudu sähkökatkoon etukäteen

Harjoittele etukäteen, miten toimit sähkökatkon aikana. Hanki kotiin kotivara eli asioita, joista on hyötyä sähkökatkon aikana. Tarkista, että löydät asiat, kun sähkökatko alkaa.

Hanki kotiin kotivara eli seuraavat asiat:

- taskulamppu ja kynttilät tai valot, jotka toimivat paristoilla
- noin 5 litraa pullovetä jokaiselle kodin asukkaalle
- vararuokaa, jota voit syödä kylmänä
- lämpimät vaatteet, villasukat ja peitto
- varavirtalähde.

Jos käytät sähköisiä apuvälineitä, mieti etukäteen, miten toimit sähkökatkon aikana. Pärjäätkö vähän aikaa ilman välinettä tai voiko sitä käyttää tai ladata varavirralla.

Mieti, keneltä saat tarvittaessa apua. Sovi esimerkiksi naapurin tai tutun kanssa, miten toimitte, jos sähkökatko yllättää. Mieti myös, miten voit viettää aikaa mukavasti ilman sähköä.

Voit lukea varautumisesta lisää verkko-osoitteessa www.72tuntia.fi. Sivusto on yleiskielinen.

Näin pärjää sähkökatkon aikana

Sähkökatko kestää yleensä vain hetken. Voit odottaa sähkökatkon loppumista rauhassa, kun muistat seuraavat ohjeet.

- Sammuta sähkölaitteet, kuten liesi, uuni ja kahvinkeitin. Sulje vesihanat.
- Jos kotona on pimeää, käytä taskulamppua ja valoja, jotka toimivat paristoilla.
- Juo pullovetä ja muita juomia, joita olet ostanut kaupasta.
- Syö ruokaa, jota sinun ei tarvitse kokata. Voit syödä esimerkiksi leipää, muroja, pähkinöitä, kasviksia ja hedelmiä. Ruuat jääkaapissa ja pakastimessa säilyvät, kun et avaa ovia turhaan.
- Pukeudu lämpimästi ja käytä peittoja, jos alkaa tulla kylmä. Pidä ikkunat ja ulko-ovet kiinni.

Jos olet huolissasi tai tarvitset apua, voit yrittää soittaa läheisellesi. Jos puhelin ei toimi, voit kysyä neuvoa esimerkiksi tutulta naapurilta.

Sähkökatkon aikana saat virallista tietoa radiosta, joka toimii paristoilla.

Oma varasuunnitelmasi

Kirjoita oma varasuunnitelmasi, eli miten toimit sähkökatkon aikana.

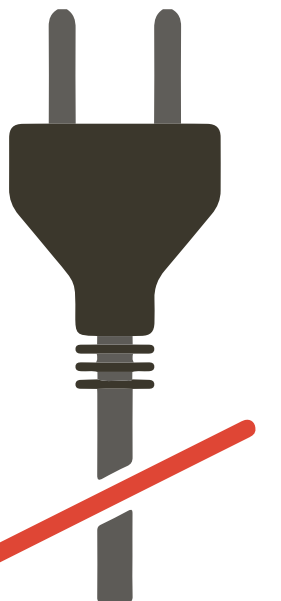
Voit kirjoittaa esimerkiksi

- miten saat yhteyden muihin ihmisiin
- mitä tukea tai apuvälineitä tarvitset
- keneltä pyydät apua tarvittaessa.

Lähde:

Mitä tehdä, jos sähkökatko yllättää? -selkokielinen ohje, jonka Kehitysvammaliitto on tuottanut Tulevaisuutta luomassa -hankkeessa (ESR 2021-2023) yhteistyössä Suomen pelastusalan keskusjärjestön (SPEK) kanssa. Linkki kuvitettuun ohjeeseen verkossa:bit.ly/sahkokatko

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net





Kiljamon keittokatos
Torronsuon kansallispuistossa.
Kuva: Maarit Vaahteraaksa

Tervetuloa Kanta- ja Päijät-Hämeen esteettömiin luontokohteisiin!

On tärkeää, että luontoon pääseminen on meille kaikille helppoa ja turvallista. Luonnossa oleminen, retkeily, evästely, maisemien ihailu ja harrastaminen lisäävät hyvinvointiamme ja tuottavat iloa.

Kanta- ja Päijät-Häme tarjoavat tutustuttavaksi monta helposti saavutettavaa, hienoa luontokohtaa. Niiden saavutettavuutta parannettiin ison maaseuturahoitteisen hankkeen avulla vuosina 2019–2022. Hankkeen toteuttajia oli Metsähallituksen Luontopalvelut.

Torransuo on ainutlaatuisen suokokonaisuus, jossa historia on kerrostunut paksuun turvepatjaan, Suomen ennätyslukemin. Torransuolla, Kiljamon alueella, pääsee nauttimaan suonäkymistä sekä suoluonnon tuoksuista ja tunnelmasta Pysäköintialueelta lähtee 1,5 km mittainen Kijamonkiertä, josta osa on esteetöntä reittiä. Suopursu- polku on suuntaansa 120 metrin ja Suokukkapolku 650 metrin mittainen. Luontotornin luona on esteetön keittokatos, tulentekopaikka ja kuiva- käymälä.

Liesjärven kansallispuiston alueella säilyi pitkään perinteinen elämäntapa. Historia on edelleen läsnä puiston eri-ikäisissä metsissä. Liesjärven kansallispuiston metsäluontoon voi tutustua helposti Peukaloisen polulla. Suomen pisimpiin kuuluva esteetön reitti on lähes 4 km mittainen ja sen varrella on kaksi tulentekopaikkaa, laavu, kota sekä kaksi tavallista ja kaksi esteetöntä kuiva- käymälää. Tutustumisen arvoinen kohde on myös kesäaikaan avoinna oleva Korteniemen perinnetila, jonka pihapiirissä on helppo liikkua ja ihailla vanhoja rakennuksia, niittyjä ja kotieläimiä.

Liesjärven ja Torrnsuon kansallispuistot sijaitsevat Tammelan ylängöksi kutsutulla seudulla Lounais-Hämeessä.

Komion luonnonsuojelu-alue sijaitsee Liesjärven ja Torrnsuon läheisyydessä. Komion luonnonsuojelu-alueella pääsee tutustumaan jääkauden jälkeisiin ja harjuriin luontoon. Erämainen järvi- maisema tulee tutuksi kilometrin mittaisella Samon reitillä, joka on kivituhkalla vahvistettu metsäpolkuja ja leveää

pitkospuupolkua. Eväitä voi syödä Luutalammin tauko- paikalla, jossa on kolme pöytä- ryhmää penkkeineen. Esteetön tulentekopaikan tulisi olla maan tasolla. Puuliiteri ei ole esteetön.

Evon retkeilyalue, Kanta- Hämeen koillisosassa, on laaja metsämanner, joka on tunnettu retkeily- ja kalastus-

kohde. Niemisjärven alue tarjoaa helpon tutustumis- kohteen sekä mahdollisuuden vakalastukseen. Vähä- Koukkujärven 500 m esteetön reitti kiertää järven ympäri ja keittokatsella on hyvä kok- kailla. Reitti jatkuu vaatavam- pana yhdensuuntaisena 1,3 km esteetömänä reitinä Niemis- järville saakka. Niemisjärven

alueella on esteettömiä tauko- paikkapalveluja.

Päijänteen kansallis- puisto Päijät-Hämeessä esittelee Päijänteen suurjärven saariluontoa ja on Salpausselkä Geopark-kohde. Päijänteen kansallispuiston tunnetuin nähtävyys Kelvenne on Suomen suurimpia ja komeimpia harjusaaria. Kelventeen harju-



Evon laitur. Kuva: Teija Sarin

i Lisätietoja Metsähallituksen esteettömiä kohteista ja palveluista: www.luontoon.fi/esteeton

Tarkemmin tässä esitelyjen reittien soveltuvuutta omalle toimintakyvylle voi arvioida tutustumalla reittikuvauksiin kunkin alueen omilla sivuilla: www.luontoon.fi/liesjarvi/esteeton www.luontoon.fi/torrnsuo/esteeton www.luontoon.fi/komio/esteeton www.luontoon.fi/evo/esteeton www.luontoon.fi/paijanne/saapuminen

saareen liikennöi kesäaikaan matkustajalaiva. Venekulje- tuksia saareen voi tilata myös puiston yhteistyöyrittäjiltä. Saaren eteläisin taukopaikka Kirkkosalmi on palveluiltaan esteetön ja helppo kohde pääs- tä tutustumaan geologisesti kansainvälisesti arvokkaaksi tunnustettuun Salpausselkä Geopark-alueeseen.

Kymmeniä esteettömiä ja helppokulkuisia retkikohteita eri puolilla Suomea

Maastot ovat erilaisia ja olo- suhteisiin vaikuttaa niin vuo- denaika kuin sääkin, joten ret- ki kannattaa suunnitella huo- lella. Esteettömillä reiteillä on tyyppillisesti esteetön käymälä tai WC ja tulentekopaikka, mo- nilla kohteilla myös luonnon tarkkailua varten lintutorni tai katselulava.

Esteettömällä luonto- reitillä on mahdollista liikkua pyörätuolilla kelaten tai muul- la päivittäisessä käytössä ole- valla liikkumisen apuvälineel- lä. Esteetön luontoreitti on useimmiten rakennettu, kova- pintainen eikä reitillä ole kul- kua haittaavia esteitä, kuten juurakoita, kuoppia tai peh- meitä kohtia. Reitin pituus- kaltevuus on enintään 8 % ja sivuttaiskaltevuus enintään 3 %. Reitin leveys on vähin- tään 1,2 m.

Vaativalla esteettömällä luontoreitillä liikkumiseen tarvitaan usein avustaja ja luonnossa liikkumiseen tar- koitettu tai sitä helpottava apuväline. Vaativa esteetön luontoreitti voi olla rakennet- tu, mutta useimmiten se on rakentamaton ja luonnon- mukainen sekä fyysisesti vaa- tivampi kuin esteetön luonto- reitti. Reittipohja voi olla peh- meä ja sillä voi olla juuria ja ki- viä. Paikoitellen reitin pituus- kaltevuus voi ylittää 8 % ja si- vuttaiskaltevuus voi ylittää 3 %. Reitin leveys voi olla alle 1,2 m.

Luonnollisesti tervetuloa!

Tuula Peltonen
virkistyskäyttöpäällikkö
Metsähallitus

Hortoilua ja mielen hyvinvointia

Syksyisen aamuauringon kuulaudessa pieni, mutta pippurinen ja innostunut, joukkomme Virtain Eläkkeensaajia osallistui päivän mit- taiselle villiyrttikurssille Rajaniemen lomakeskuksessa. Toki lapsena jokainen meistä oli maistellut suolaheinät ja ketunleivät, mutta ei meille tullut mieleenkään viedä niitä äidille ruoanlaittotarpeiksi.

Kurssipäivän ohjelma alkoi tietoisuudella ja samaan aikaan nautitulla, villivihanneksia sisältäneellä aamiaisella. Sitten siirryimme hortoilemaan loma- keskuksen lähiympäristöön. Horta-sana tarkoittaa villi- vihanneksia/villiyrttejä.

Kuuntelimme silmät pyöreinä Heli Kulma-ahon esitystä siitä, miten kotoisia pihojemme villiyrttejä ja -vihanneksia voidaan hyödyntää ruuanlaitossa tavallisenkin pulliaisen kotikeittiössä. Ei tarvitse olla Michelin-tason ravintolakeittiö.

Syötävää löytyy yllin kyllin kotipihasta, lähimetsästä, peltojen laidoilta ja järvien rantamilta. Ihmeellisintä on, että se on ilmaista ja ravinteikasta superfoodia.

Kaikkein tutuimmat niin sanotuista rikkaruohoistamme, voikukasta alkaen, joutavat nyt keittojen, salaattien, kastik- keiden, piirakoiden lisukkeeksi yhdistettynä muihin sato- kauden vihanneksiin. Saimme tietää myös villiyrttien kerää- misen periaatteista jokamiehen oikeuksineen, niiden esi- käsittelystä ja erilaisista säilöntätavoista.

Tarkoituksenamme oli valmistaa yhdessä lounasta ja hyö- dyntää sen teossa itse keräämiämme villiyrttejä. Syksy kun oli, niin saelimme jäi harmiksemme laihanlaiseksi. Onneksi myös keittiön emäntä oli hurautanut villiyrttien keräilyyn ja oli säilönyt niitä jo kesällä.

Teimme vaikka mitä: horsmaapiirakkaa, jogurtti-voikukan- nupukastiketta kesäkurpitsapihviä ja perunoiden kanssa, villiyrttisaalattia kuusenkerkkävinegretin kanssa.

Iloinen puheensorina, erilaisten ruokalajien valmistuksen ja kauniin lopputuloksen ihmettely vahvistivat uskoamme siihen, että tätä kokei- lemme kotonakin.

Valmistimme vielä kotiin viemiseksi yrtti- suolaa. Kun odottelim- me rantasaunan läm- penemistä, teimme luonnonaineksista jalkakyllyn ja kasvo- naamiot. Koko keho tuli huollettua päästä var- paisiin.

Seija Kanerva, Virtain Eläkkeensaajat



Yrttijalkakylpy. Kuva: kurssin vetäjä Heli Kulma-aho.

Tuettujen lomien hakuaika 1.3.2023 - 31.3.2023



Lomakoti Tammilehto on Turun lähellä sijaitseva lomakoti, jossa järjestetään 5 vr:n täysihoidtolomia kesä, heinä- ja elokuussa. Majoitus on kahden hen- gen huoneissa, joissa on wc ja suihku. Järjestämme yhteiskuljetuksen Turusta.

Lisätietoja Tammilehdon lomista sekä haku- kaavakkeen tilaus puh 040 3565 119. Haku sähköisesti www.hyvinvointilomat.fi/hae-lomalalle.

www.lomakoti-tammilehto.com

Lisätietoja: 040 356 5119 tai 010 830 3400



Lomakoti Tammilehto
Rymättylässä



Luontokuvaus- ja katselukojut Lieksassa

Näe ja kuvaa metsiemme suurpetoja luonnonkauniissa erämaassa.

- Kojukuvaus soveltuu sekä aloittelijalle että ammattikuvaajalle.
- Katselukojussa pääset näkemään villieläimiä mukavasti läheltä.
- Lyhyet kävelymatkat autolta koiuille.
- Katselukoiuun esteetön pääsy.
- Yö katselukojussa 160€/hlö ja kuvauskajussa 195€/hlö.

Kysy tarjousta eläkeläisille!

Lisätiedot ja varaukset:
info@eraero.com
puh. 0400 159 452

GräCero

KEVÄTTARJOUS KYLPYLÄÄN!

KYLPYLÄLOMAT
3 VRK 179 € | 2 VRK 150 € / hlö / 2 hh

Hinnat sis. majoituksen 2-3 vrk, aamiaiset, päivälliset, kylpylän ja kuntosalin käytön. Voimassa 17.2. asti ja 13.3.-7.4.2023, tulopäivä ma, ti ja 2 vrk lomassa myös ke.

Varauskoodi "SENIORI", myös nettivaraamossa.
Jätkänkämpän perinnetaloja, tanssia, karaokea.

VARAA HEMMOTTELU- HOIDOT ENNAKKOON!

Kylpylähotelli Rauhalahhti, Katiskaniementie 8, KUOPIO, P. 030 608 30, rauhalahhti.fi
PUHELOIN HINTA: Lomakapuhelimesta 0,032 €/min. + 0,0835 €/puhelo, matkapuhelimesta 0,192 €/min sis. alv 24 %.