

1/24
16.2.2024

Eläkkeensaajien Keskusliiton jäsenlehti
Pensionstagarnas Centralförbunds medlemstidning

Eläkkeensaaja ^{EKL}

**Rinta-
terveyden
ylläpito on
erityisen
tärkeää
ikäihmisille
s. 8-9**

Tunne rintasi -yhdistyksen
toiminnanjohtaja
Johanna Artola.
Kuva: Anneli Velho.

teema

TERVEET ELÄMÄNTAVAT



PÄÄKIRJOITUS

Simo Paassilta

päätoimittaja
Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja

Jäähvyäiset Rajaniemen lomakeskukselle

Ledarartikel på svenska, sidan 39.



Virtain kaupungissa sijaitseva Rajaniemi ostettiin Eläkkeensaajien Keskusliiton oman jäsenkunnan loma- ja virkistyspaikaksi vuonna 1974. Liitolla on parhaimmillaan ollut 4 omaa lomapaikkaa, Läpikäytävä Lieksan Vuonislahdessa, Hotelliravintola Keiteleraanta Keiteleellä, Koivuranta Mäntyharjulla ja Rajaniemen lomakeskus Virroilla. Pisimpään maailman myllerryksissä pärjäsivät 49-vuotias Rajaniemi.

Kun lukee liiton vanhoja pöytäkirjoja, joissa kerrotaan lomapaikkojen toimintojen lopettamisesta, niin huomaa, kuinka niissä toistuu sanonta: aika on ajanut omien paikkojen ohi.

Rajaniemen osalta todettakoon, että vielä vuonna 2019 liiton teettämästä jäsentutkimuksesta kävi ilmi, että jäsenkunta pitää sitä tärkeänä.

On ollut surullista todeta, että tämä lähes yksimielinen kannatus ei, etenkin viime vuosina, näkynyt Rajaniemen käytössä. Käyttöaste oli monta vuotta matalalla ja meni vuosi vuodelta vain huonompaan suuntaan. Omat jäsenet eivät ole olleet enää sitoutuneita sen käyttöön. Liiton ja yhtiön ponnisteluista huolimatta ei käyttäjäpohjaa saatu laajennettua riittävästi.

On kuitenkin paikallaan todeta, että liitto on jo vuosien ajan onnistunut tukemaan lomakeskuksen toimintaa saamalla sinne järjestettäväksi suuren määrän sosiaalisen lomatoiminnan lomioita. Tästä kiitos kuuluu yhteistyökumppanille Hyvinvointilomille.

Rajaniemen lomakeskus on tehnyt enemmän tai vähemmän tappiota jo vuosien ajan.

Koronan aikana ja sen jälkeen tilanne huononi sekä käyttöasteen että tappion suhteen. Narun pää tuli vetävän käteen ja yhtiön oma pääoma ja kassavarat kävivät vähiin. Piireille tehdyn kyselyn mukaan läheskään kaikki piirit eivät enää olleet sitoutuneita Rajaniemen käyttöön. Selvää on, että Rajaniemen toiminta ei voinut olla muutaman piirin ja jäsenyhdistyksen käytön varassa.

Nyt olemme tilanteessa, että liiton omistaman Rajaniemen toimintaa ylläpitävä Täyttä Elämää Lomat oy:n hallitus teki viime syksyn päätöksen liiketoiminnan lopettamisesta Rajaniemessä maaliskuun 2024 loppuun mennessä. Yhtiön hallituksen päätöksen, jonka myös liiton hallitus siunasi, johdosta haettiin ja myös saatiin viime lokakuussa valtuudet Rajaniemen kiinteistön ja maa-alueen myymiseen.

Rajaniemen viimeinen tilaisuus, paikkaa eniten käyttäneen Pirkanmaan piirin järjestökurssi, päättyi 31.1.2024. Yksi, erittäin merkittävä saaga liiton historiassa on päättynyt. On aihetta todeta painokkaasti, että syy toiminnan kuitumiseen ei ole Rajaniemen henkilökunta. Henkilökunta on ollut erinomaisen sitoutunut lomakeskuksen toimintaan ja tehnyt kaikkensa asiakkaiden viihtyvyyden hyväksi. Suurkiitos heille!

EKL OTTAA KANTAA JA VAIKUTTAA

TIEDOTE 16.1.2024

Heikoimmista pidettävä huolta

Eläkeläisjärjestöt Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry, Eläkeläiset ry ja Eläkeliitto ry ovat huolissaan suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan tulevaisuudesta.

Järjestöt ovat seuranneet erityisen huolestuneena Petteri Orpon hallituksen leikkauksia sosiaali- ja terveyspalveluista. Valtiovarainministeri Riiikka Purra on myös toistuvasti väläytellyt lisäleikkauksien tarvetta.

Hyvinvointialueet ovat hallituksen niille asettamien ylimittotettujen säästöjen paineessa karsimassa juuri niistä ikääntyneille tärkeistä lähipalveluista, joita sote-uudistuksen piti parantaa. Myös vanhusten elintärkeitä hoivapaikkoja karsitaan nyt näennäisen yhteisöllisen asumisen varjolla.

Karsinnan ja keskittämisen sijaan sote-ala tarvitsee lisää tekijöitä. Kaavailtu työntekijöiden oikeuksien heikentäminen vähentäisi sote-alan houkuttelevuutta, vaikka sitä pitäisi parantaa esimerkiksi palkkojen ja työolojen avulla. Aikuiskoulutustuen lakkauttaminen ja sosiaaliturvan suojaosien heikennykset vaikeuttavat työvoiman saantia entisestään. Työttömyysturvaan tehtävät leikkaukset tulevat, paitsi järkyttävästi leikkaamaan asianosaisten toimentuloa, osaltaan myös alentamaan työttömien ja työttömäksi jäävien tulevaa eläketurvaa.

Samaan aikaan leikkausten rinnalla osalle kansalaisista tarjotaan jopa verohelpotuksia. Tällainen solidaarisuuden puute heikentää yhteiskuntasopimustamme ja kansakunnan yhtenäisyyttä, jota nykyisessä tilanteessa nimenomaan tarvittaisiin.

Emme missään nimessä hyväksy hallituksen työmarkkinajärjestöjen välisiin eläkeuudistusneuvotteluihin vaateeksi esittämää automaattista vakauttajaa, joka tarkoittaa käytännössä pitkällä aikavälillä tapahtuvaa työeläkkeiden leikkaamista tavalla tai toisella. Muistutamme, että joka kolmas suomalainen sinnittelee tälläkin hetkellä alle 1250 euron suuruisella eläkkeellä. Vakauttaja voisi leikata maksussa olevien työeläkkeiden indeksikorotuksia, työssäkäyville kertyviä eläkkeitä tai molempia. Tämä johtaisi eläkkeensaajien ja palkansaajien turvattomuuden kasvuun maassamme.

Helsingissä 1.2.2024 järjestettävällä suurella mielenilmauksella vastustetaan hallituksen esittämiä rajuja heikennyksiä, jotka koskettavat todella suurta osaa suomalaisista. Tässä joukossa on myös eläkkeensaajia ja etenkin tulevia eläkkeensaajia.

Tämän päivän palkansaaja on huomispäivän eläkkeensaaja ja näin ollen Eläkeläisjärjestöt EKL, Eläkeläiset, ja Eläkeliitto kehottavat ja kutsuvat jäseniään mukaan tapahtumaan yhdessä muiden järjestöjen kanssa. Vaaditaan hallitukselta sellaista politiikkaa, jossa heikoimmista pidetään huolta.

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry, Eläkeläiset ry ja Eläkeliitto ry

Lisätietoja tarvittaessa:

ELÄKKEENSAAJIEN KESKUSLIITTO EKL RY
puheenjohtaja, kunnallisneuvos Simo Paassilta, puh. 050 522 1201

ELÄKELÄISET RY
puheenjohtaja Matti Huutola, puh. 050 2871

ELÄKELIITTO RY
puheenjohtaja Raimo Ikonen, puh. 050 559 9179

Edunvalvontaa ja ajankohtaista s. 4-7



Varha kiinnosti yleisöä, joka paitsi kuunteli myös kommentoi. Kuva: Vesa Toikka.

6

Jokaisesta pidetään huolta



20

...ja siellä kaikilla oli niin mukavaa



Seniorikodin yhteisöllinen pikkujoulu.

30

Vapaaehtoiset hyvän mielen tuojina

PIIRITERVEISET

- Kuopio 34
- Pohjanmaa 35
- Satakunta 36

EKL Eläkkeensaaja

54. vuosikerta

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

ILMESTYMISAIKATAULU 2024

Numero	2	3	4	5	6
Toimituksellinen aineisto	19.2.	8.4.	22.7.	10.9.	29.10.
Ilmoitusvaraukset ja aineisto	13.3.	8.5.	14.8.	2.10.	20.11.
Lehtirekisterimuutokset	20.3.	17.5.	21.8.	9.10.	27.11.
Ilmestyy	5.4.	31.5.	6.9.	25.10.	13.12.

Aineistot mieluiten sähköpostitse: toimitus@ekl.fi
Mediainfo: 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 2024

2,00 €/pmm
mainostoitistoalennus -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 lähetän mitään 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 kokoukset, kiitosilmoitukset ja muut maksulliset ilmoitukset
satu.valimaa@ekl.fi

Maksuttomat: ansiomerkkilistat 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 Centralförbundet PCF rf

Haapaniemeinkatu 14, 2. krs. PL 168, 00531 Helsinki
toimistoaiika 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	sosiaalipoliitti.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	toimistosihiteeri	09 6126 8432
Noresvuo Paula	järjestösuunnittelija	050 522 1946
Oksanen Raimo	järjestösuunnittelija	050 400 1385
Raitoharju Marja	järjestösuunnittelija	040 450 6565
Toivonen Petra	järjestöjohtaja	050 306 8816
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	myyntisihiteeri	09 6126 8428

KÄPYLÄN TYÖVÄENTALO

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



Puheiden välillä oli hyvä vähän voimistella. Kuva: Vesa Toikka.

Jokaisesta pidetään huolta

EETU
PIO Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry
Pensionärsförbundens intresseorganisation rf

Hyvinvointialueiden haasteista ja tulevaisuuden näkymistä kuultiin Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n järjestämässä eläkeläisparlamentissa syyskuun 2023 aikana. Yhdenvertaisuus on tärkeä arvo hyvinvointialueilla. Kaikista pidetään huolta.

eri puolilla maata järjestettiin kuusi eläkeläisparlamenttia, joihin oli pyydetty puhujia kyseiseltä hyvinvointialueelta. Mukaan oli kutsuttu EETU:n jäsenjärjestöjen piirihallitusten jäseniä sekä hyvinvointialueen vanhusneuvoston jäseniä. Osallistujia tilaisuuksissa oli noin 20–40.

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (Varha) eläkeläisparlamentti pidettiin Lehmirannan lomakeskuksessa, Salossa, lokakuun puolivälissä. Hyvinvointialueen edustajana puhui ikääntyneiden palveluiden tulosaluejohtaja **Eeva-Sirkku Pöyhönen**.

Tämän vuoden alussa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sekä pelastuspalvelut siirtyivät kunnilta ja kuntayhtymiltä hyvinvointialueen järjestämisvastuulle. Paljon on keskenraaisia asioita edelleenkin, Pöyhönen totesi.

Varha aloitti takamatkalta muihin hyvinvointialueisiin nähden. Mutta



Raimo Ikonen ja Eeva-Sirkku Pöyhönen vaihtoivat ajatuksia ennen esityksiään. Kuva: Vesa Toikka.

asioita on sittemmin saatu hyvin kehitettyä. Varhan arvoissa korostetaan, että asiakkaita kuunnellaan, ja heidän mielipiteensä otetaan huomioon toiminnassa.

Tähän liittyy myös osallistaminen, joka on vielä hiukan lastenkengissä Varhalla. Tavoitteena on lisätä osallisuutta, ikääntyneiden palveluissa teitä kuunnella, hän vakuutti kuulijoille.

Jokaisesta pidetään huolta. Laadukkaita ja yhdenvertaisia palveluja tarjotaan asiakkaan tarpeen ja palvelu-



Rovaniemen eläkeläisparlamentissa keskustelu oli vilkasta. Kuva: Tuomas Talvila.

strategian mukaan. Yhdenvertaisuus voi hänen mukaansa tarkoittaa palvelujen heikkenemistä joillakin alueilla.

Kun ei ole ollut kotiin annettavien palvelujen ja ympärivuorokautisen palvelun välissä mitään välimuotoa, asiakkaita on ohjautunut liian aikaisin raskaimpaan eli ympärivuorokautiseen palveluun.

Välimuotoja kehitetään. Yksi sellainen on yhteisöllinen asuminen, jota ei vielä paljon ole.

Varhan toiminta on vasta alkanut, on turvattu perustoiminta. Hirveästi ei ole vielä päästy palveluja kehittämään eteenpäin. Nyt on alkamassa vakiinnuttamisen ja uudistamisen vaihe, hän selitti.

Lähipalvelut tärkeimmät

Jokaisessa eläkeläisparlamentissa kerrottiin myös EETU:n tavoitteista. Salossa EETU:n puheenjohtaja **Raimo Ikonen** muistutti, että sote-uudistuksessa tärkeintä ovat lähipalvelut.

Haasteena on nykyisen hallitusohjelman leikkaukset ja linjaukset, Ikonen arvioi.

Eläkeläiset käyttävät voimavarojaan muiden ihmisten ja yhteiskunnan hyväksi ja kasvattavat julkisia voimavaroja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tutkimuksen mukaan vain noin 10 prosenttia 60–80-vuotiaista tarvitsee tukea tai palveluja.

Digitaalisten palvelujen rinnalla pitää EETU:n mielestä säilyttää myös perinteisiä palvelumuotoja.

Turvallinen kumppani

Ensimmäinen EETU:n eläkeläisparlamentti oli Rovaniemellä syyskuun alussa. Puhujana oli Lapin hyvinvointialueen ikääntyneiden palvelujen vastuuyksikköjohtaja **Johanna Lohtander**.

Strategiapaperin mukaan on lupa odottaa, että hyvinvointialue on turvallinen kumppani koko elämän. Meillä on kunnianhimoinen ja hyvä visio. Nyt on palvelujen järjestämisen suunnittelutyö käynnissä, Lohtander kiteytti.

Johtamisen rakenne on muuttunut, mutta palvelut eivät toistaiseksi vielä niinkään.

Meillä on samat palvelupisteet ja useimmiten samat ihmiset niissä työskentelemässä.

Rovaniemellä, kuten Salossakin, keskustelu oli vireää. Eräs osallistuja muistutti, että tavoitteet ja strategiat voivat olla kauniita, mutta jos ei ole tekijöitä eikä rahaa, niin se kaatuu omaan mahdottomuuteensa. Lohtander myönsi yhtälön olevan vaikea.

Rovaniemen eläkeläisparlamentista on nähtävissä tallenne EETU ry:n Facebook-sivulla: facebook.com/eetury

Tuomas Talvila ja Vesa Toikka

Sosiaali- ja terveydenhuollon maksuihin muutoksia tänä vuonna

Monia hyvinvointiin liittyviä asioita muuttuu tänä vuonna. Eläkkeensaajiin ei kohdistu samanlaisia leikkauksia kuin moniin muihin ryhmiin.

Eläkkeensaajan asumistukeen indeksijääditys

Eläkkeensaajan asumistukeen ei tule samanlaisia leikkauksia kuin yleiseen asumistukeen. Siihen kuitenkin tulee indeksin jäädytys. Se tarkoittaa, että eläkkeensaajan asumistukea ei enää koroteta, vaikka elinkustannukset nousevat. Näin on tehty aiempina vuosina. Tämä jäädytys on voimassa vuosina 2024–2027. Tosin hallitus on päättänyt, että indeksikorotus voidaan vielä tehdä. Näin toimitaan, jos yleinen hintakehitys menee tietyn rajan yli. Tätä ei voi kuitenkaan vielä tietää.

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen korotus

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuihin tulee tälle vuodelle iso korotus. Laki antaa mahdollisuuden korottaa asiakasmaksuja 10 prosentilla.

Asiakasmaksuista päättävät hyvinvointialueet, Helsingin kaupunki ja HUS. Todennäköisesti maksut nousevat kaikkialla Suomessa. Alueiden ei kuitenkaan ole pakko korottaa maksuja.

Asiakasmaksujen maksukatto ja lääkekatto nousevat

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukattoon tulee korotus. Maksukatto on summa, jonka vuoden aikana korkeintaan maksat julkisista terveydenhuollon palveluista. Tänä vuonna se on 762 euroa. Lääkekorvauksien omavastuun osuuteen, eli niin sanottuun lääkekattoon, tulee myös korotus. Tänä vuonna se on 626,94 euroa.

EKL:n sosiaali- ja terveysasioiden esitteet on päivitetty ja ne voi tilata

Eläkkeensaajien omat sosiaaliturvan ja palveluiden oppaat on päivitetty vuodelle 2024. Niistä saat tietoa liiton asiantuntijalta ja nettisivuilta. Esitteitä voit myös tilata liiton toimistolta tai sosiaalipoliittiselta asiantuntijalta **Eero Kiviseltä** yhdistykselle ja piirille. Tilaus onnistuu helpoiten sähköpostilla: eero.kivinen@ekl.fi.

Järjestöjen sosiaaliturvaopas on päivitetty vuodelle 2024

Järjestöjen sosiaaliturvaopas kokoaa etuudet ja palvelut yhdelle sivustolle internetiin. Sieltä voit lukea esimerkiksi sosiaaliturvaan, palveluihin tai verotukseen liittyvistä asioista. Sivustoa myös päivitetään vuoden aikana, jos palveluihin tai etuuksiin tulee uusia merkittäviä muutoksia. Oppaassa on tiedot etuuksista, palveluista tai vähennyksistä, joita voit hakea myös viime vuodelle.

Oppaasta hyötyvät etuuksien saajat ja palvelujen käyttäjät sekä myös kaikki asiasta kiinnostuneet. Opas on hyvä työväline järjestöjen työntekijöille ohjausta ja neuvontaa varten. Oppaassa on myös linkit viranomaisten ja palveluneuvojien sivuille. Oppaan on kirjoittanut 19 järjestön työryhmä, jossa myös Eläkkeensaajien Keskusliitto oli mukana.

Opas löytyy osoitteesta www.sosiaaliturvaopas.fi. Sosiaaliturvaopas ei ole selkokielinen. Oppaassa on linkkejä viranomaisten ohjeisiin. Ne voivat olla myös selkokielisesti kirjoitettuja.

- Eläkkeensaajan asumistukeen tulee indeksijääditys neljäksi vuodeksi
- Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuihin tulee korotus
- Asiakasmaksujen ja lääkkeiden omavastuut nousevat
- Oppaita voi tilata Keskusliitolta ja ne löytyvät myös internet-sivuilta: www.ekl.fi/edunvalvonta/sote-palvelut
- Lisätietoa saa myös Eero Kiviseltä: eero.kivinen@ekl.fi

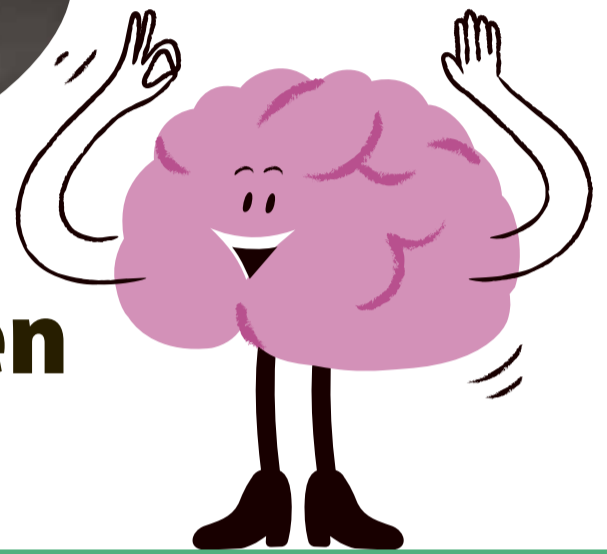


Johanna Lohtander alusti Rovaniemellä sote-palvelujen järjestämisestä ikääntyneiden näkökulmasta. Kuva: Tuomas Talvila.



”Toiminnanohjausresursseja tarvitaan myös silloin, kun hillitään mielihaluja ja niiden mukaista toimintaa tai muutetaan aiempia tapoja ja tottumuksia.”

Kaisa Hartikainen.
Kuva: Tony Neffling.



Aivot ovat kehon ja mielen kontrollikeskus

Aivot vastaavat elimistön tasapainotilan ylläpitämisestä, liikkeestä, aistimisesta, puheen tuottamisesta ja monista ajattelutoiminnoista. Lisäksi aivot vastaavat kaikista tunteistamme; pelosta ja vihasta, aina iloon ja rakkauteen. Aivot antavat meille kyvyn reagoida elinympäristöömme ja toisaalta mahdollisuuden sopeutua ja vaikuttaa siihen.

Kuten laitteet ajan myötä väistämättä vikaantuvat, jos niistä ei pidetä huolta, samoin voi käydä myös aivoille. Aivojen huoltotoiminnot ovat erityisen aktiivisia unen aikana. Siksi onkin tärkeää kiinnittää huomiota uneen sekä muihin tekijöihin, jotka suojaavat aivojen rakennetta ja toimintaa nyt ja tulevaisuudessa.

Aivojen jätehuoltojärjestelmä aktivoituu unen aikana

Liikunnan ja ruokavalion merkitys sydänterveydelle on jo varsin yleisesti tunnettua. Koska sydän ja aivot ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa, sydänterveyttä edistävät elintavat edistävät myös aivoterveyttä. Sydämeen verrattuna aivot on kuitenkin huomattavasti monimutkaisempi elin. Siinä missä sydämen tehtävä on toimia pumppuna, aivoilla on lukuisia eri kehon ja mielen tehtäviä. Aivojen biologinen toiminta luo pohjan monisyisille mielen toiminnoille. Siten aivoterveellisissä elintavoissa biologisten tekijöiden rinnalla korostuvat psykologiset ja sosiaaliset tekijät.

Aivoja tulee suojata iskuilta, hermoston haitallisilta aineilta, aineenvaihdunnan häiriöiltä ja liialliselta stressiltä. Kohonnut verenpaine sekä rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt altistavat aivokudoksen ja aivoverisuonet vaurioille ja lisäävät riskiä aivosairauksiin. Vuosien kuluessa kertyvien mikroskooppisten vaurioiden lisäksi aivoihin kertyy valveen aikana erilaisia kuona-aineita, joita unen aikana puhdistetaan..

Unen aikana aivojen jätehuoltojärjestelmä aktivoituu ja siksi laadultaan ja määrältään riittävästä unesta huolehtiminen on aivoterveellisten elintapojen keskiössä. Aivojen puhdistumisen lisäksi unella on tärkeitä tehtäviä palautumisen, tunnesäätelyn, muisti-toimintojen ja muiden tiedonkäsittelytoimintojen näkökulmasta. Hyvä uni rakennetaan jo päivällä, jolloin on tärkeää huolehtia kuormituksen ja palautumisen sopivasta tasapainosta, jotta ylikerrokset eivät häiritse nukahtamista ja unessa pysymistä.

Toimivat arjen rutiinit vähentävät aivokuormitusta

Turhaa aivokuormitusta voidaan välttää aivoergonomisilla ympäristöillä, joissa aivotointojen piirteet ja reunaehdot on huomioitu. Kun ympäristöt ovat aivoergonomisia, aivot eivät kuormitu turhaan ja kuormituksen ja palautumisen tasapainoa on helpompi ylläpitää. Aivoergonomiasta voi itse kukin huolehtia niin kotona kuin työpaikoillakin.

Esimerkiksi toimivat arjen rutiinit vähentävät turhaa

aivokuormitusta. Rutiinit eivät vaadi aivojen tiedonkäsittelykapasiteettia ja ponnistelua vaativaa toiminnanohjausta yhtä paljon kuin uudet tilanteet ja toimintatavat. Siten aivot lepäävät rutiineissa. Kun päivästä toiseen samanlaisina toistuvat tehtävät nojaavat rutiineihin, aivojen toiminnanohjausresurssit ovat saatavilla silloin, kun niitä todella tarvitaan esim. haastavissa ja muuttuvissa tilanteissa.

Toiminnanohjausresursseja tarvitaan erityisesti silloin, kun hillitään mielihaluja ja niiden mukaista toimintaa tai muutetaan aiempia tapoja ja tottumuksia. Siten terveyttä edistävät elintapamuutokset onnistuvat todennäköisemmin silloin, kun toiminnanohjauskapasiteettia on jäljellä. Toisin sanoen, aivoergonomia tukee aivoterveyttä myös siksi, että voimavaroja jää terveyttä edistäviin valintoihin ja tekoihin. Työpaikoilla aivoergonomia edistää niin aivoterveyttä kuin työn tuottavuuttakin ja vastuu siitä on luonnollisesti myös työnantajilla.

Aivot ovat mestari havaitsemaan todellisia ja mahdollisia uhkia

Aivoergonomia pitää sisällään sekä kognitiivisen ergonomian että affektiivisen ergonomiankin.

Kognitiivinen ergonomia huomioi aivojen tiedonkäsittelytoimintojen piirteet ja rajoitteet, kuten varsin rajallisen ja häiriöherkän työmuistin. Työmuistin tukena voi toimia esimerkiksi isompi tai useampi näyttö.

Affektiivinen ergonomia puolestaan huomioi aivojen



KANSALLINEN AIVOTERVEYSOHJELMA

Aivoliitto käynnisti kansallisen aivoterveysohjelman valmistelun 2021 yhteistyössä laajan asiantuntijajoukon kanssa. Ohjelma tarkastelee aivoterveyttä kolmen ikäryhmän toimintaympäristöjen kautta: lapset ja nuoret, työikäiset ja ikääntyvät.

Ennakoiva lähestymistapa, suojaavien tekijöiden korostaminen ja vaikuttavuusperusteisuus ohjasivat ohjelman valmistelua, ja siksi ohjelma on ainutlaatuinen koko maailman mittakaavassa.

www.aivoliitto.fi/kansallinennaivoterveysohjelma

tunnetoiminnot, kuten sen, että aivot ovat evoluutiossa kehittyneet mestareiksi havaitsemaan sekä todellisia että mahdollisia uhkia. Yksi aivoille merkittävä uhka on joukon ulkopuolelle jäämisestä viestivät signaalit, olivatpa ne sitten sanoja tai äänensävyjä. Tästä syystä on tärkeää luoda psykologisesti turvallinen ympäristö, jossa jokainen kuuluu joukkoon. Tällöin aivojen resurssit vapautuvat uhkien havainnoinnista sen hetkisiin tehtäviin ja hyvinvointia ylläpitäviin tekoihin.

Merkityksellisyiden ja yhteenkuuluvuuden tunne suojaaa aivoja

Ihmisaivoilla on ainutlaatuinen ja osin synnynnäinen kyky menestykselliseen yhteistyöhön; jaettuun päämääriin ja niiden edistämiseen yhdessä.

Tähän ainutlaatuisen aivojen kykyyn liittyy kiinteästi myös tarve kokea merkityksellisyyttä ja yhteenkuuluvuutta.

Merkityksellisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunne suojaaa aivoja sekä lisää voimavaroja ja resilienssiä. Yhteenkuuluvuuden rakennuspalikat ovatkin merkittävässä roolissa aivoterveuden ja sen positiivisen jatkumon, aivohyvinvoinnin, näkökulmasta.

Menestyksellinen yhteistyö kuten yhteenkuuluvuuskin edellyttävät reiluutta ja oikeudenmukaisuutta. Siihen kuuluu niin omista kuin muidenkin oikeuksista huolehtiminen. Lisäksi tarvitaan suvaitsevaisuutta, anteliaisuutta ja anteeksiantoa.

Kaisa Hartikainen
neurologian erikoislääkäri, dosentti,
Kansallisen aivoterveysohjelman johtava
asiantuntija

Mielen hyvinvointi on arjen asia

Mielen hyvinvointi on hyvän arjen ja elämän perusta. Mielen hyvinvoinnissa on kysymys siitä, että elämä tuntuu arvokkaalta ja merkitykselliseltä, siinä on itselle mielekästä sisältöä ja siihen voi olla tyytyväinen. Mielen hyvinvointi on muuttuva ja vahvistettavissa oleva voimavara.

Usein ajatellaan, että mielen hyvinvointiin tulee kiinnittää huomiota vasta sitten, kun tulee ongelmia. Kyse ei ole kuitenkaan tästä, vaan hyvinvoinnin ylläpitäminen on olennaista koko elämän ajan. Mielen hyvinvointiin kannattaakin suhtautua kuten fyysiseen kuntoon. Sille kannattaa antaa huomiota ja aikaa päivittäin.

Myönteiseen suuntaamisen merkitys

Myönteiseen suuntaaminen on tärkeä mielen voimavara. Se tarkoittaa, että itsestä, elämästä ja ympäristöstä huomataan asiat, jotka ovat hyvin tai sujuvat hyvin ja joihin voi olla tyytyväinen. Myönteiseen suuntaaminen on esimerkiksi omien taitojen ja vahvuuksien tunnistamista, pienten arkisten onnistumisten arvostusta tai kiitollisuuden aiheiden huomaamista.

Erityisesti haastavissa elämäntilanteissa hyvin olevat asiat jäävät helposti huoma-



Olennaista on oivaltaa, että kaikissa tilanteissa on nähtävissä myös jotakin hyvää ja sellaista, josta voi iloita.

Tamara Björkqvist, Ikäinstituutti.

matta. Silloin arkikin voi näyttäytyä varsin raskaalta ja huolten väriltä. Myönteiseen suuntaamisessa ei ole tarkoitus sulkea silmiä ikäviltä asioista. Olennaista on oivaltaa, että kaikissa tilanteissa on nähtävissä myös jotakin hyvää ja sellaista, josta voi iloita. Tämä tasapainottaa kuvaa todellisuuden tunnetta.

Hyvin olevien asioiden huomaaminen herättelee myönteisiä tunteita, joita ovat esimerkiksi kiitollisuus, ilo, tyyneys tai innostus. Myönteisillä tunteilla on tutkitusti monia hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia. Ne avaavat uusia näkökulmia, lisäävät kiinnostusta uusiin asioihin ja ihmisiin sekä vahvistavat optimismia ja

luovuutta. Lisäksi myönteiset tunteet tekevät hyvää myös keholle esimerkiksi alentamalla verenpainetta ja stressiä sekä lisäämällä vastustuskykyä.

Valoa ja voimaa vahvuuksista

Yksi myönteiseen suuntaamisen keino on tunnistaa vahvuuksia itsestä ja toisista. Vahvuuksia ovat esimerkiksi ystävällisyys, kiitollisuus, sinnikkyys ja huumorintaju. Vahvuuksien tunnistamisella ja käyttämisellä on monia myönteisiä vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Ne antavat voimaa, tuottavat iloa ja tyytyväisyyttä, rakentavat itseluottamusta ja luovat toiveikkuutta.

Arjessa käytämme vahvuuksia luontevasti eri tilan-

teissa. Ystävällisyys voi näkyä esimerkiksi muiden auttamisena, lämpimänä kohtaamisena ja toisten huomioimisena. Oppimisen ilo voi houkuttaa tutustumaan uusiin asioihin tai etsimään lisää tietoa.

Vahvuuksia voi löytää tästä hetkestä tai menneestä. Voit esimerkiksi pohtia millaisista asioista yleensä innostut, mihin uppoudut mielelläsi tai millaisista asioista olet ollut kiinnostunut jo lapsena tai nuorena. Mieti myös millaiset asiat sinulta sujuvat helposti ja mistä olet saanut hyvää palautetta. Vahvuuksien etsiminen toisista ihmisistä on myös paljolti. Kokeile etsiä vahvuuksia ystävästasi tai läheisestääsi ja kerro hänelle mitä näet ja arvostat.

Kokemus kannattelee

Elämäkokemus tuo mukanaan monenlaista osaamista, myös mielen taitoa. Iän myötä itselle tärkeät asiat usein kirkastuvat. Omat vahvuudet sekä suhtautumisen ja toimimisen tavat tulevat tutuiksi. Elettyä elämää voi tarkastella pohdimalla mitä se on minulle opettanut itsestäni, vahvuksistani tai kyvystäni ratkaista ongelmia ja mennä eteenpäin.

Elämän varrella tulee väistämättä eteen myös vastoinkäymisiä ja vaikeita tilanteita. Näitä tilanteita emme voi itse valita, mutta asennoitumisen

tavan voimme. Usko selviytymiseen, toiveikkuus sekä asioiden tarkastelu eri näkökulmista vievät eteenpäin myös haasteiden keskellä. On hyvä myös huomata, että aina ei tarvitse pärjätä yksin, apua kannattaa hakea ja pyytää.

Pienillä valinnoilla on merkitystä

Pienet arkiset teot ja valinnat ovat mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa avainasemassa. Mielen hyvinvoinnin rakentaminen lähtee siitä, että pysähtyy miettimään mitä minulle oikeasti kuuluu, juuri nyt, tässä hetkessä. Itseensä tutustuminen ja itselle tärkeiden asioiden huomaaminen ja arvostaminen ovat keskeisiä mielen hyvinvointia vahvistavia taitoja.

Toiset ihmiset ovat mielen hyvinvoinnin lähde. Itselle tärkeiden ihmisten kanssa on mukavaa viettää aikaa, jakaa kuulumisia ja tehdä yhteisiä, kiinnostavia asioita. Omien taitojen käyttäminen toisten iloksi ja hyödyksi on merkityksellistä, avun ja tuen saaminen toisilta arvokasta. Pienetkin hetket tarjoavat mahdollisuuksia luoda yhteys toiseen ihmiseen. Ystävällinen katse, käden heilautus tai kohteliaisuus ohikulkijalle voi olla tärkeä hetki – molemmille.

Tamara Björkqvist, koordinaattori Ikäinstituutti

IKÄOPISTO.fi

Mielen hyvinvoinnin taitopankki

Ikäopisto.fi on maksuton ja kaikille avoin verkkosivusto

- Tutustu tehtäviin
- Lue Ajantaika-palstaa
- Jaa mielen hyvinvoinnin vinkkisi

Viisi vinkkiä

mielen hyvinvoinnin lähteille

1. **Näe hyvää ympärilläsi.** Huomaa asiat, joista iloitset ja joihin olet tyytyväinen.
2. **Tee jotakin, josta innostut.** Nauti tekemisen tunteesta ja ehkä myös uuden oppimisesta.
3. **Iloitse vahvuksistasi.** Huomaa missä olet hyvä ja ole siitä ylpeä.
4. **Panosta itsellesi tärkeisiin asioihin.** Anna aikaa asioille, jotka ovat sinulle aidosti merkityksellisiä.
5. **Hymyile vastaantulijalle, katso lämpimästi, avaa ovi.** Pienessäkin hetkessä voi rakentaa yhteyttä toiseen ihmiseen.

Mielen hyvinvoinnin harjoituksiin voi tutustua esimerkiksi Ikäopistossa, joka on ikäihmisille suunnattu maksuton verkkosivusto. Sivulla on tietoa mielen hyvinvoinnista, harjoituksia ja materiaaleja sekä ikäihmisten vinkkejä ja kirjoituksia. Ikäopiston sisältöihin voi tutustua itsekseen. Monet harjoitukset sopivat hyvin myös keskusteltaviksi erilaisissa ryhmissä. Ikäopistosta löytyy myös uusi verkkokoulutus *Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen*.

