

MEITÄ ON MONEKSI



Vanhustenpäivä
3.10.2010

Vanhustenviikko
3.10.–10.10.2010



Vanhustenpäivä
3.10.2010

Vanhustenviikko
3.10.–10.10.2010

Sisällys

Pääkirjoitus.....	3
Ihmisarvoinen vanhuus on perusoikeus.....	4
Oikeusministeri Tuija Brax	
län tuoma viisaus on käyttövara.....	6
Europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen	
Ikä ei paina ryhmäkotilaisia.....	8
Yksin vai kaksin?.....	10
Kun näkö ja kuulo ovat heikentyneet.....	11
Aune ja Åke Stenman selviytyvät toistensa tuella	
Mistä apua näön heiketessä?.....	13
Viittomakieliset vanhukset.....	14
Eelis on saavuttanut komean 90 vuoden iän	
Vanhuus ei ole taakka	16
Arkkiaatri Risto Pelkonen	
Pilvien huimapäästä vammaisurheilun.....	18
kehittäjä – Erkki Kantonen	
Epilepsia yleistyy ikääntyneillä.....	20
Näkymättömistä näkyviksi.....	22
Maahanmuuttajat ulkoiluttivat vanhuksia.....	24

Vanhustyön keskusliitto kiittää sydämellisesti Keskinäistä Eläkevakuutusyhtiö Ilmarista taloudellisesta tuesta julkaisun painattamiseen.

Julkaisija: Vanhustyön keskusliitto
ISBN: 978-951-806-139-0
978-951-806-140-6 (pdf)
Taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri
Kansikuva: Toni Kitt
Toimitus: Leena Valkonen
leena.valkonen@vtkl.fi
Paino: Newprint Oy, Loimaa

 **Vanhustyön keskusliitto**
Centralförbundet för de gamla väl ry



Monenlaiset – samanlaiset – erilaiset – ihmiset!

Vanhustenviikon teema Meitä on moneksi – Olika men lika! on tarkoituksellisen monisyinen. Vaikka perustuslakia myöden vannotaan samanlaisten oikeuksien nimeen eikä syrjintä ole sallittua, ei yhdenvertaisuus läheskään aina toteudu. Olisi oltava mahdollisimman samanlaisia – monenlaisuus ei aina sovi raameihin.

Vanhustenviikon julisteessa on monivärinen kukkakimppu iäkkään naisen kädessä. Kimppu symboloi monenlaisuuden rikkautta. On helppo vakuuttaa kirjoituksissa ja puheissa, että kaikki kukat kukkikoot – mutta käytännön elämä onkin ihan toinen tarina. Ohdake tai jollain tavoin ”muotopuoli” kukka rikkoo kokonaisuuden.

Monenlaisuuden tarina voidaan aloittaa vaikkapa siitä, mitä tarkoitamme sukupolvella. Jos sukupolven aikajänne on 20–30 vuotta, sisältyy eläkeläisten joukkoon useita sukupolvia. Mitä ajatellaan sanasta vanhus tai vanhuuseläke? Ne tuovat monelle mieleen hyvin negatiivisia asioita. Onko vireä 60 tai 65-vuotias yhtäkkiä ”vaivainen vanhus”, kun ihminen kokee oikeastaan elävänsä elämänsä parhaita vuosia. 70-vuotias rokkari ei ole harvinaisuus. Meitä on moneksi!

On siis aihetta sukeltaa syvemmälle iäkkäiden kansalaisten joukkoon. Käytetään tässä nyt ikärajaa noin 65 vuotta, kun oikein parempaakaan ei ole. Tilastokeskuksen mukaan tästä yhteensä noin 900 000 henkilöstä lähes 60 prosenttia on naisia. 85 vuotta täyttäneitä on runsaat 100 000 ja heistä naisia on noin 75 prosenttia. Naiset elävät pidempään. Näin Tilastollisen vuosikirjan 2009 mukaan.

Jos sitten asiaa mietitään terveyden tai toimintakykyisyyden kautta. Noin puolet káikista 65 vuotta täyttäneistä ilmoittaa, että heillä on jokin arkielämää haittaava vaiva tai sairaus. Toisella puolikkaalla ei siis ole mitään pahempia vaivoja. Muistisairauk-

sista kärsii arviolta noin joka kolmas 85 vuotta täyttänyt. Kaikista maamme näkövammaisista noin 80 prosenttia eli runsaat 60 000 henkilöä on 65 vuotta täyttäneitä. 65-vuotiaita kehitysvammaisia on arviolta noin 3 000. Myös epilepsiaa sairastavia ikäihmisiä on useita tuhansia, kertovat tilastot.

Mutta mitä on tilastojen takana? Aina ihmisiä, joilla on elettyä pitkä elämä ja sen aikana monenlaisia kokemuksia. Osalla on ollut henkisesti ja fyysisesti terveitä vuosia, joiden aikana on voinut olla työssä ja joiden jälkeen voi elää hyvää eläkeläisen elämää. Osa taas on voittanut monet esteet, joita esimerkiksi sokeus tai kuurous on aiheuttanut. Osalla ikäihmisistä on raskaita muistoja ympäristön aliarvioivasta tai jopa hyljeksivästä suhtautumisesta. Meitä on moneksi!

Vanhustenviikko voi olla kuvainnollisesti ilmaisten silmien ja korvien aukaisun aikaa kaikille – niin ikäihmisille, ikäihmisten parissa työtään tekeville kuin ihan joka ikiselle kansalaiselle. Samanlaisuus ei ole välttämättä hyve eikä erilaisuus huono asia – tai päinvastoin. Kansanviisaushan sanoo, että kauneus on katsojan silmissä. Katsetta on vain harjoitettava.

Ikäihmisten joukko tulee olemaan yhä monenlaisempaa. Ikävuodet eivät enää kerro elämäntavoista, terveydentilasta tai toiveista kovinkaan paljon. Tämä haastaa myös ikäihmisten parissa työtään tekevät ammattilaiset aivan uudella tavalla. Samoin se haastaa koko yhteiskunnan suvaitsemaan, ymmärtämään ja oppimaan.

”Jokainen ihminen on ainut laatuun niin kuin versiot yhdestä teemasta ovat”, kirjoitti aikanaan Pentti Saarikoski.

PIRKKO KARJALAINEN
toiminnanjohtaja
Vanhustyön keskusliitto



IHMISARVOINEN VANHUUS

on perusoikeus

*Ihmisarvoisen vanhuuden ja riittävän hoivan turvaaminen ovat perusoikeuskysymyksiä. Jokaisella on oikeus hoitoon ja hoivaan. Jokaisella on myös oikeus ylläpitää omaa terveyttään ja toimintakykyään, painottaa oikeusministeri **Tuija Brax**.*

Ikääntymiseen varautuminen on ollut 2000-luvun keskeisimpiä politiikkatavoitteita. Nykyisen hallituksen ohjelmaan sisältyy noin 30 ikäihmisten aseman ja palvelujen parantamiseen liittyvää tavoitetta tai toimenpidettä. Suomalaisten keski-ikä on noussut ja naisten eliniän ennuste on nykyisin 82 vuotta ja miesten 76 vuotta.

Selvitysten mukaan sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksista noin kaksi kolmasosaa käytetään ikääntyneiden palveluihin. Eläkeikäisten suomalaisten terveys ja toimintakyky ovat kuitenkin viime vuosikymmeninä parantuneet. Samoin eläkeikäisten terveet ja toimintakykyiset elinvuodet ovat lisääntyneet aiempiin sukupolviin verrattuna.

– Valtaosa ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelujen kustannuksista kohdistuu niin sanottuun neljanteen ikään eli pitkäaikaista hoitoa ja hoivaa tarvitsevien palvelujen kustannuksiin. Näiden menojen hillitsemisen kannalta on olennaista, kyetäänkö ikääntyneen väestön toimintakykyä jatkosakin parantamaan ja siirtämään neljännen ikävaiheen alkua sekä siihen liittyvää ympärivuorokautisten palvelujen tarvetta mahdollisimman myöhäiseen elämänvaiheeseen, Tuija Brax pohtii.

”Hyvä hoito lähtee vanhuksen oikeudesta osallistua hoitoaan ja hoitopaikkaansa koskevaan päätöksentekoon”



Yhdenvertainen oikeus palveluihin iästä riippumatta

Suomessa ei ole erityissäännöksiä ikääntyneiden henkilöiden sosiaali- ja terveyspalveluista, vaan ne järjestetään osana koko väestölle tarkoitettuja sosiaali- ja terveyspalveluja. Ainoa 75 vuotta täyttäneitä henkilöitä koskeva säännös on sosiaalihuoltolakiin 1.3.2006 sisällytetty oikeus päästä sosiaalihuollon palvelutarpeen arviointiin viimeistään seitsemän päivän sisällä yhteydenotosta. Muutoin palvelujen järjestämisessä ikääntyneille on Suomessa sovellettu niin sanottua normaalisuusperiaatetta. Se tarkoittaa, että kansalaisilla on yhdenvertainen oikeus laadukkaisiin palveluihin tarpeen mukaan iästä riippumatta, siten myös vanhuksilla Tuija Brax sanoo.

Kunnilla on laaja harkintavalta ikääntyneiden palvelujen järjestämisessä. Kunnat päättävät muun muassa kotipalvelusta, palveluasumisesta, omaishoidon tuesta ja vanhainkotihoidosta.

– Järjestely on monella tapaa perusteltua, koska kunnissa on paras asiantuntemus paikallisista oloista. Huomionarvoista kuitenkin on, että kunnan järjestämisvastuu on johtanut suuriin kuntakohtaisiin eroihin palvelujen saannissa. Monet näistä eroista ovat perusteettomia. On välttämätöntä, että jatketaan työtä palveluiden turvaamiseksi yhdenvertaisesti kotikunnasta riippumatta, Brax korostaa.

Valtaosa ikääntyneiden julkisten sosiaalipalvelujen tarvitsijoista ja käyttäjistä on naisia. Siten palvelujen saatavuudessa ja laadussa olevat erot koskevat erityisesti ikääntyneiden naisten asemaa. Esimerkiksi pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevista noin 80 prosenttia on naisia. Kotipalveluiden piirissä naisia on myös selvästi enemmän kuin miehiä.

Oikeus yksilölliseen kohteluun

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto julkaisivat vuonna 2008 ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen, joka antaa valtakunnalliset tavoitteet ikäihmisten palveluiden kehittämiseksi. Lisäksi valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta julkaisi keväällä 2008 Vanhuus ja hoidon etiikka -raportin. Raportti on suunnattu vanhusten parissa työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöille, poliittisille päättäjille sekä vanhuksille ja heidän omaisilleen ja läheisilleen.

Raportissa ja laatusuosituksessa korostetaan, että vanhuksen kohtelu yksilönä on eettisesti kestävä hoidon perusta. Hyvä hoito lähtee vanhuksen oikeudesta osallistua hoitoaan ja hoitopaikkaansa koskevaan päätöksentekoon. Osallistumiseensa hän tarvitsee tietoa eri vaihtoehdoista ja niiden vaikutuksista, Tuija Brax tiivistää.

Teksti: Leena Valkonen

Lisätietoa: www.etene.org
www.stm.fi



IÄN TUOMA VIISAUS ON KÄYTTÖVARA

Väestön ikärakenteen muutos puhuttaa niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Ikääntyminen ei ole ongelma, vaan se tulisi nähdä yhteiskunnan voimavarana, sanoo europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen.

Minua huolestuttaa se, miten me suhtaudumme ihmisiin ja ikääntymiseen. Kun ihminen eläköityy tai on iältään 75 tai 85, niin häntä aletaan katsoa vanhusikkunan läpi. Puheissa ja päätöksenteossa on piilevää ikärasismia ja ikääntyminen nähdään jonkinlaisena ongelmana, jota katsotaan ylhäältä käsin. Se on ihmisoikeuksien kannalta hirvittävän väärin. Tälle pitäisi tehdä jotain niin kansallisesti kuin kansainvälisesti.

– Iän näkeminen ongelmana on perustavaa laatua olevaa virhearviointia. Pelot liittyvät eläkekustannuksiin ja kuviteltuun ikäpommiin, Sirpa Pietikäinen toteaa.

Hän muistuttaa, että ihmisten keski-ikä on kasvanut viimeisten sadan vuoden ajan ja että iäkkäät ovat yhä terveempiä. Hän kertoo esimerkin isoäidistään, jonka muistaa viisikymppisenä olleen yhtä vanhan oloinen kuin oma äitinsä seitsemänkymppisenä.

– Yleiskuntomme ja jaksamisemme paranee koko ajan. Ikä ei vie älyä, vaan päinvastoin. Ikääntyneillä on tilausta monessa tehtävässä. En tarkoita, että heidän tarvitsee tehdä palkkatöitä, mutta heidän elämänsäkemustaan voi hyödyntää esimerkiksi kansalaisjärjestöissä erilaisissa tehtävissä.



Muistisairauksiin EU-tasoinen toimenpideohjelma

Sirpa Pietikäinen kantaa huolta muistisairaiden asemasta ja on kiirehtimässä kansallista ja kansainvälistä muistiohjelmaa. Hän on mukana Euroopan parlamentin European Alzheimer's Alliance -ryhmässä, jonka tavoitteena on toimia muistisairauksien ehkäisyyn, hoidon, läheisten tukemisen ja potilaiden oikeusturvan kehittämiseksi koko Euroopassa.

Euroopan väestö ikääntyy nopeasti, ja samalla kasvaa muistisairaiden ihmisten joukko. EU:n komission mukaan vuonna 2006 Euroopassa oli 7,3 miljoonaa muistisairasta. Parlamentti hyväksyi joulukuussa 2008 kannanoton, jossa se vaati komissiota valmistelemaan Alzheimerin tautia koskevan EU-laajuisen toimintaohjelman.

– Ohjelmalla on jo kiire. Komission on syytä tarttua toimiin, joita parlamentti siltä on vaatinut, hoputtaa Pietikäinen.

Hänen mielestään on aika perustaa myös suomalainen muistisairausohjelma, joka Pohjois-Karjala -projektin tapaan yhdistäisi tutkimuksen ja käytännön toiminnan.

– Minua harmittaa, että esimerkiksi dementiaa sairastaviin isketään ikään kuin D-leima. Ihmisen koko elämää aletaan arvioida hänen sairautensa kautta. Mukaan tulee usein tahaton, vaikka hyväntahtoinen vapauden riisto. Ihmisen tahto otetaan toisen taskuun; milloin syöt, milloin nukut, mitä voit tehdä ja mitä et voi tehdä. Kyllä jäätelö maistuu yhtä hyvältä dementoituneen äitini suussa kuin minunkin, kun istumme kesällä keinussa.

Itsemääräämisoikeuden arvostaminen on tärkeää samoin aktiivinen kuunteleminen.



Ihmisen elämässä on paljon asioita, joista voi nauttia ja joka tekee elämästä elämän arvosta, vaikka toiminnanvajeita tai sairauksia olisikin, sanoo europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen.

Omaishoitajuuteen ei tule pakottaa

Sirpa Pietikäinen on toiminut omien vanhempiensa omaishoitajana. Hänen mukaansa omaishoitajuuteen liittyy monia ulottuvuuksia. Se on jokaisen oma valinta, mutta siihen ei tule yhteiskunnan taholta pakottaa.

– Saattohoidin isäni ja nyt olen vuosia hoitanut omaa äitiäni. Suhde on paljon muutakin, kuin hoitosuhde. Hän on minun äitini ja minä edelleen hänen tyttärensä.

Pietikäisen mukaan omaishoitajuus alkaa liian nopeasti leimata itse ihmissuhdetta.

– En suosittelen omaishoitajuuden velvoitetta, mutta kuka sen haluaa kantaa, niin hoitajuudessa on paljon myös myönteisiä puolia. Suhde on kuitenkin hyvin intiimi. Se liittyy siihen, miten yleensä on tullut toimeen läheisensä kanssa. Tässäkään asiassa ei ole yhden koon mekkoa jokaiselle. Yhteiskunnan pitäisi antaa tilaa hoitaa omaistaan, jos joku niin haluaa tehdä. Samoin kuin esimerkiksi lasten kohdalla on järjestetty oikeus hoitopaaseen.

Oikeus kotiin ja hyvään elämäänlaatuun

Sirpa Pietikäinen pohtii, että Suomessa ikäihmisiä hoidetaan laitoseskeisesti

– Toivottavaa olisi, että akuutit asiat, kuten lonkkamurtumat, voitaisiin käydä hoitamassa sairaalassa. Moni vanhus pärjää varsin pitkään kotonaankin, jos saa oikeanlaista tukea. Miksi pitää luopua kodista, jos on vanha? Eikö vanhainkotikin voisi olla koti? Meillä tulisi olla entistä enemmän hoitoyksiköitä, joissa voisi olla omia tavaroita esillä.

Pietikäinen toimii YK-liittojen maailmanjärjestössä WFUNAssa, ja on ollut sen puheenjohtajana vuosina 2000–2005. Ikääntyminen näkyy maailmanlaajuisesti ja se liittyy myös ihmisoikeuksiin. YK:n ikäpolitiikassa tähdenetään, että jokainen ihminen on yhtä arvokas ikään ja sukupuoleen, sosiaaliseen asemaan ym. katsomatta.

– Olen sitä mieltä, että myös vanhuksilla tulisi olla subjektiivisia oikeuksia hoitoon ja hoivaan liittyen. Heillä tulisi myös olla asiamies, joka puhuisi heidän puolestaan. Kaikki kun eivät siihen itse kykene sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi.

– Asenteet vanhuuteen liittyvät jollain lailla ihmisten kuolemanpelkoon. Kaikkihan me tulemme vanhoiksi. Minä ainakin haluan sanoa, että haluan tulla vanhaksi. Elämäkokemustieto on arvokasta ja sitä tulisi voida käyttää yhä laajemmin koko yhteiskunnan hyväksi.

Teksti: Leena Valkonen

Sirpa Pietikäisen toimia Euroopan parlamentissa

- Euroopan kansanpuolueen ryhmä (keskusta-oikeisto)
- Ympäristön, kansanterveyden ja elintarvikkeiden turvallisuuden valiokunta (jäsen)
- Talous- ja raha-asioiden valiokunta (varajäsen)
- Naisten oikeuksien ja sukupuolten tasa-arvon valiokunta (varajäsen)

Ritva Hirvonen



IKÄ EI PAINA ryhmäkotilaisia

Hämeentien iäkkäiden kehitysvammaisten ryhmäkodissa käy iloinen puheensorina. Aukkaat ja hoitajat tekevät askareitaan keväisenä torstai-päivänä: toiset nauttivat jälkiruokaa yhteisessä keittiössä, toiset lepäävät kodeissaan ja jotkut suuntaavat kaupungille tai läheiseen kauppaan omille menoilleen.

Raime Syrjänen istuu viereeni kertomaan päivänsä kulusta. Hän on vielä työelämässä, sillä ikää on 58 vuotta. Päivisin hän pussittaa muttereita, nauvoja sun muuta kodeissa tarvittavia pientavaroita Vallilan työ- ja valmennuskeskuksessa. Ikävuosien karttuminen tuntuu Rainesta ihan hyvältä, vaikka joskus kuusituntisen työpäivän jälkeen on alkanut väsyttää aiempaa useammin. Silloin hän ottaa nokkaunet oman asunnon sohvalle ryhmäkodissa. Sen jälkeen olo on taas pirteä.



Marja Parhiala

Ritva Hirvonen kertoo täyttäneensä viime kesänä 70 vuotta. Silloin ryhmäkodissa järjestettiin mukavat juhlat, joihin oli kutsuttu mukaan niin ystävät kuin hoitajatkin. Omassa asunnossaan ryhmäkodissa Ritva kuuntelee paljon musiikkia radiosta ja hoitaa erikokoisia nalleja. Suurin niistä on Nalle Puh, jonka hän sai 70-vuotispäivänään lahjaksi.

– Kudon, vastaa Ritva kysymykseen siitä, mitä hän mieluusti tekee. Ritva esitteleeikin raikkaan oransseja ja kevään vihreitä villasukkia, joita hän on kutonut.

– Teen itse välillä puuroakin ja lettukestejä pidetään, hän iloitsee.

Marja Parhiala on 72-vuotias omatoiminen ja menevä eläkeläinen. Marjalla on myös sulhanen nimeltä Saku, jonka kanssa hän matkustelee. Vastikään pariskunta kävi Tukholman risteilyllä.

– Osallistun paljon myös erilaisiin kerhoihin, hän kertoo.

Hämeentien ryhmäkodin vastaavan ohjaajan **Erja Rautiaisen** mukaan asukkaiden keski-ikä noin 65 vuotta. Vanhin asukas täyttää tänä vuonna 80.

– Perusajatuksemme on luoda turvallinen ja kodinomainen ilmapiiri asukkaille. Yhteiseen arkeemme kuuluu siivousta, ruuan valmistamista, puhtaudesta huolehtimista ja asioilla käymistä. Autamme myös asukkaita pitämään huolta terveydestään eli saatamme heitä lääkäriin, jos tarvetta on. Muutoin asukkaat elävät hyvin itsenäistä elämää.

Ryhmäkodissa on 17 ikääntyvää kehitysvammaista. Osa asukkaista on niin sanottuja hyvätasoisia kehitysvammaisia, jotka pystyvät elämään itsenäistä elämää, osa on huonompitasoisia. Asukkaista kaksi sairastaa dementiaa. Ikääntyminen tuo tullessaan myös kehitysvammaisille toimintarajoitteita. Ryhmäkodissakin on käynyt niin, että yhä useampi ikääntynyt tarvitsee aikaisempaa enemmän apua selvitäkseen arjesta. Myös väsymys ja kiukkukohtausten määrä on monen kohdalla noussut iän karttumisen myötä. Apuvälineitäkin käytetään enemmän kuin nuorena.

– Pyrimme asiakkaiden omatoimisuuden säilyttämiseen. Ihmisiä ei täällä makuuteta vuoteissa, Erja Rautiainen kertoo.

Teksti ja kuvat: Päivi Kapiainen

Toimintakyvyn ylläpito tärkeää kehitysvammaisilla ikääntyvillä

Kehitysvammaisuus sinänsä ei vaikuta ikääntymiseen. On kuitenkin joitakin oireyhtymiä, kuten Downin oireyhtymä, joihin liittyy geneettisesti määräytyvänä tavallista varhaisempi ja nopeampi ikääntyminen.

Kehitysvammaiset ihmiset altistuvat muita useammin varhaiselle raihaistumiselle, mikä yhteiskunnassamme mielletään vanhuudeksi. Syy ei ole kehitysvammaisuus, vaan mm. passiiviset elämäntavat ja siihen liittyvät terveydelliset syyt. Fyysisen terveyden ylläpito ja riittävän aktiivinen ja virikkeellinen arki ovatkin kehitysvammaisen toimintakyvyn kannalta ensiarvoisen tärkeitä.

Kehitysvammaisuuteen kuuluvat nuoruusiästä lähtien jonkinasteiset toimintakyvyn rajoitteet. Tämän vuoksi ikääntymismuutosten erottaminen on työlästä. Esimerkiksi alkavan demencian oireet saatetaan mieltää kehitysvammaisuuteen liittyviksi.

Suomessa on noin 3 000 yli 65-vuotiasta kehitysvammaista henkilöä. Määrä kasvaa, sillä kehitysvammaisten henkilöiden keskimääräinen elinaika on noussut viime vuosikymmeninä.

Lähde/lisätietoa: www.verneri.net



Yksin vai kaksin?

Heräsin aamulla surkean alavireisenä. Käsivartta jomotti, nilkkaa pisteli, yskitti. Ei auttanut, vaikka avasin rullakaihtimekset ja annoin raikkaan pohjoistuulen hivellä nuutunutta naamaani.

Ikkunoistani vetää niin, että tukka hulmuu, kun kaupungissa jyllää kunnan myrsky. Taloyhtiö on toki päättänyt remontoida ikkunat. Minä vastustan. Kustannussyistä vastustan kaikkia remonteja. Uskon, että talo pysyy minun aikani koossa ilman remontejakin. Ja mitä ihmettä talon asukkailla on pientä, karaisevaa tuulenvirettä vastaan. Kyllä nykyaikaiset ihmiset ovat sitten hemmoteltuja!

Aamukahvi piristi sen verran, että tartin tarmokkaasti viikon vanhaan naistenlehteen: täytyyhän minun selvittää, mitkä vuosikertavaatteeni istuvat tämän kevään ja kesän muotivirtauksiin ja väreihin. Sitä paitsi halusin ehdottomasti tietää, onko joku kestojukkis yllättäen löytänyt täydellisen kumppanin, joka tekee hänen elämästään ehjän ja täyteläisen, vaikka kyseinen kestojukkis olisi jo ehtinyt puolittain sopeutua yksineläjän arkeen.

Silloin meitä olisi enää 999 999 – siis sinkkuja, kumppanin puutteessa kituvia ja surkastuvia yksineläjiä. Enpä totisesti ole tullut ajatelleeksi, että meitä on niin paljon. Enkä totisesti ole käsittänyt, että vaarannamme terveytemme ja henkemme elämällä yksin. Näinhän tutkijat väittävät.

Herran pieksut – kermaleivos ja tupakka tappavat, mutta että yksin eläminenkin...

Hermostuksissani keitin lisää kahvia ja söin puoli pakettia suklaakuorrutettuja murokexsejä. Mitäpä pieni lisäriski ja muutama lisäkilo tässä surkeudessa haittaisi.

Vai kumppania pitäisi ruveta etsimään? Hakeutua terveyssyistä vielä yhteen parisuhteeseen? Ja minä kun luulin olevani vihdoin onnellisesti tavoitteessani – kaksin itseni kanssa. Itsekästä, mutta niin tyydyttävää.

Jos minä onnistuisinkin haalimaan jonkun kumppanin, hän alkaisi tietenkin heti vaatia, että tilkitsen ikkunani – siis minä, ei hän. Minun tuurillani saisin nimittäin kumppaniksi poropeukalon. Tiedän sen kokemuksesta.

Nain aikoinaan miehen, joka iski vasaralla kesämökin ikkunaruuudun säpäleiksi, kun hänen piti hiukan napauttaa ikkunan pieltä. Arvatkaa kirosiko hän tomerasti ja lähti hakemaan uutta ruutua. Mitä vielä! Mies seisoit tumput suorana ja kysyi syyttävällä äänellä:

”Miksi sinä annoit minulle vasaran?”

Erossa vasara jäi minulle, mies sai 3 000 kirjaa ja hyllyt. Uutta yritystä en ole edes harkinnut. Jonkin aikaa suunnittelin, että hankkisin koiran. Luovuin ajatuksesta, kun minulle valkeni, ettei koiraa voi hankkia samoin perustein kuin miestä – summamutikassa.

Päätin tarjota itselleni ravintolalounaan kaupungilla huonosti alkaneen aamun vastapainoksi. Kun raitiovaunu viimein tuli, se oli tupaten täynnä. Vanhempi nainen nousi kohteliaasti ja tarjosi minulle istumapaikkaansa. Nainen oli minua ehkä kymmenen viisitoista vuotta nuorempi.

Tyrmistyin. Noinko raihmaiselta ja vanhalta minä todella näytin? Kiitin ja kieltäydyin, vaikka minun totta puhuen teki mieli istua. Hieman minua lohdutti, etten ollut haeskelemassa elämäni miestä. Jotenkin minusta tuntui, etten olisi parisuhdemarkkinoiden halutuin saalis.

Kun palasin kotiin, raitiovaunussa oli runsaasti tilaa ja eteismatolla makasi tuore naistenlehti eikä sammunut parisuhteen puolikas.

Yksin elämisessä on puolensa – sanovat tutkijat mitä hyvänsä.

Teksti: Anneli Sundberg

Kuva: Teuvo Jännäri





Kun näkö ja kuulo ovat heikentyneet

Aune ja Åke Stenman selviytyvät **TOISTENSA TUELLA**

Montako kuppia vettä tuli, kysäisee **Aune Stenman** mieheltään **Åkel-ta** kaataessaan vettä kahvinkeittiimeen. Neljä näyttää olevan, mies vastaa. Miltei sokean vaimon ja heikkokuuloisen miehen arki sujuu toinen toistaan tukien.

Stenmanien omakotitalon keittiössä Helsingin Itä-Pakilassa on kotoinen tunnelma. Aune kattaa pöytään leipomaansa pullaa ja liedelle on laitettu hautumaan puurokattila. Hän tarkistaa mieheltään, onko levyn lämpötila oikea.

– Mies on minun silmäni ja minä olen hänen korvansa. Yhdessä laitamme ruokaa ja hoidamme arjen askareita, Aune naurah-taa.

Aune täyttää syksyllä 83 ja Åke itsenäisyyspäivänä 87 vuotta. Naimisissa he ovat olleet vuodesta 1947. Omakotitalo on itse rakennettu eikä kumpikaan ole halunnut muuttaa tutusta kodista muualle, vaikka ikää on karttunut ja elämän rajoitteita on tullut aistivammojen kautta.

Åke Stenman on tehnyt ikänsä töitä metallivalimossa, jossa oli kova meteli. Kuulo on alentunut työperäisestä rasituksesta niin, että sitä on toisessa korvassa jäljellä enää noin 35 prosenttia, toisessa on hiukan enemmän. Kuulolaite on käytössä, mutta en ole siihen aina kovin tyytyväinen, Åke huomauttaa.

– Jos on enemmän ihmisiä ja hälinää, ääni puuroutuu, eikä puheesta saa selvää. Ja kuulolaitetta tulisi pitää kummassakin korvassa. Laitteen käytössä on omat hankaluutensa, jotta hälyäänät eivät häiritsisi.

Aune kertoo, että hänellä näön heikentyminen havaittiin vuonna 2002.

– Lapset alkoivat huomautella, että miksi laitän valoja päälle keskellä kirkasta päivää. Kerroin, että en näe ja siksi laitän valot. He veivät minut silmälääkəriin ja silloin todettiin, että oikea silmä oli jo sokeutunut ja toisenkin näkö oleellisesti heikentynyt. Taus-talla on harvinaislaatuinen silmänsairaus, joka vähitellen on viemässä näön toisestakin silmästä.

Näön menetys oli aluksi Aunelle iso järkytys. – Istuin puolitoista kuukautta kei-nutuolissa ja itkin. Tummat hiukseni harmaantuivat kokonaan sinä aikana. Silmälääkəriini ei ollut tunnistaa minua, kun menin seuraavalle käynnille.

– Silmiä on hoidettu leikkauksella ja lase-rilla. Vähitellen tilanteeseen on sopeutunut. Sopeutumisessa on auttanut se, että olen käynyt nyt usean vuoden ajan Näkövam-maisten keskusliiton Palvelukeskus Iiriksen senioriklubissa kerran viikossa. Minut haetaan taksilla ja pääsen taksilla kotiin. Iirik-sessä kuulee monenlaista asiaa ja tapaa ihmisiä, joilla on samoja kokemuksia ja ongelmia. Vertaistuki tuntuu helpottavalta.

Arki elämisen ilona

Stenmanit kertovat viihtyvänsä hyvin koti-oloissa ja oman suvun parissa. Lähiympä-ristössä asuvat pojat poikkeavat vähintään kerran viikossa ja tarvittaessa useamminkin vanhempiaan katsomassa. Lapsenlapsia on viisi ja seuraavaakin polvea jo yksi poika, joka täyttää kuusi vuotta kesällä.

– Pärjäämme kahdestaankin, sillä Åken ajokortti uusittiin ja hän ajaa vielä pitkäkin matkaa. Käymme kaupassa yleensä kerran viikossa. Nykyisin olen lähtenyt mukaan kauppaankin, vaikka en näekään. Kauppareissulla voi kuitenkin aistia monenlaisia asioita.

Stenmanien harrastuksiin on kuulunut muun muassa matkailu ja talvisin hiihtäminen Lapissa. Tänä talvena Aune haaveili miehelleen, jospa vielä pääsisi hiihtämään. Haave toteutui, kun Åke kuljetti vaimonsa autolla koululaisille tarkoitetun ladun varteen. Åke hiihti edellä kirkasvärinen pusero yllään ja Aune seurasi perässä. Latukoneella tehty ura piti sukset ladulla. Kuntoa kertyi hyvin tänä talvena, siksi ahkerasti pariskunta kävi hiihtämässä.

Kesällä puuhaa tarjoaa talon ympärillä oleva puutarha, jossa Åkella on rivistöt porkkanaa, sipulia ja muita hyötykasveja. Mar-japensaita on muutama ja niiden ympärillä paljon kukkia, joita isäntä mielellään hoivaa ja kastelee.

– Kyllä naapurit meitä välillä nauravat, kun yritän etsiä Åkea pensaiden seassa. Hän ei kuule ja minä en näe. Saatamme kulkea aivan toistemme vierestä silti huomaamatta, Aune hymyilee.

Aune on luonteeltaan sosiaalinen ja pitää teatterista ja konserteista. Åke ei sellaisesta niin välitä. Ratkaisuksi on löytynyt seurakun-nan ystäväpalvelu, jonka kautta Stenmanit ovat löytäneet kaksikin ystävää.

– On mukavaa, kun joku käy juttelemas-sa. Ja kun tekee mieli, niin ystävän kanssa voi lähteä turvallisesti teatteriin tai konsertiin, Aune toteaa.

Åke nauttii sillä aikaa omista hommistaan. Talon alakerrassa olevassa puuhapa-jassa korjataan jos jonkinlaista vempainta, naapureiden ruohonleikkureita ja muita. Samoin talon siistinä pitäminen on isännän kontolla. Ulkopuolista siivoajaa ei ole haluttu ottaa.

Stenmanit toteavat, että jos vastaan tulee ongelmia, aina löytyy myös keinoja selvittää ne. Se on itsestä kiinni, miten asioihin suh-tautuu.

Teksti ja kuva: Leena Valkonen



MISTÄ APUA NÄÖN HEIKETESSÄ?

Suomessa on arviolta 80 000 näkövammaista. Jopa 64 000 heistä on 65 vuotta täyttäneitä. Silmänsairauden vuoksi näkövammautuneille henkilöille on tarjolla kuntoutuspalveluja. Vanhenemiseen liittyvä normaali näkökyvyn heikentyminen on kuitenkin syytä erottaa silmänsairauksien aiheuttamasta näkövammaisuudesta.

Eläkeikäisten yleisin näkövammautumisen syy on silmänpohjan rappeuma eli makuladegeneraatio. Se on etenevä silmänsairaus ja sitä sairastaa yli 60 % ikääntyneistä näkövammaisista. Silmänpohjan rappeumassa näkemisen hankaluuksia ilmenee tarkan näön alueella. Sen ensioireita voivat olla mm. lukemisen hankaluuudet (kirjaimien puuttuminen, näön hämärtyminen) tai erilaiset näköhäiriöt kuten vääristyneet ja vinot viivat, oven karmit tai valaisinpylväät. Silmänpohjan rappeuman mukanaan tuomia näköhaittoja ei pystytä korjaamaan silmalaseilla, mutta suurin osa heikkonäköisistä hyötyy erilaisista optisista apuvälineistä.

Glaukooma (eli viherkaihi tai silmänpainetauti) on hitaasti etenevä silmänsairaus, joka voi ilman hoitoa aiheuttaa pysyviä näkökenttäpuutoksia ja jopa sokeutta. Säännöllinen lääkitys ja silmälääkärin seuranta ovat oleellinen osa glaukooman hoitoa.

Diabetes huonontaa silmänpohjien verenkiertoa. Diabeetikon näkö vaihtelee mm. veren sokeritasapainon ja vuorokaudenajan mukaan.

Verenpainetautiin liittyviä verkkokalvon muutoksia ja silmänpohjan keskussuonten tukoksia esiintyy muutamalla prosentilla ikääntyneistä. Vanhusten verenkiertohäiriöt voivat joskus aiheuttaa pysyviä näkökenttäpuutoksia.

Harmaakaihista johtuvat näköhaitat ovat nykyisin korjattavissa leikkauksella, joten sitä ei pidetä näkövammaisuutta aiheuttavana sairautena.

Monilla ikääntyneillä jo pienikin näöntarkkuuden aleneminen saattaa lisätä epävarmuuden tunnetta itsenäisestä selviytymi-

sestä. Hankaluuksia voi ilmetä kotiaskareissa, lukemisessa, liikkumisessa ja vastaantuloilijoiden tunnistamisessa.

Kodin oikealla valaistuksella voidaan tukea toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Keittiössä, pesutiloissa ja eteisessä hyvä valaistus on erityisen tärkeä. Häikäisy on heikkonäköiselle ongelmallista.

Apuvälineet

Tavallisimpia optisia apuvälineitä ovat varrelliset ja valolliset suurennuslasit, lukulaitteet ja häikäisylasit. Näitä apuvälineitä myöntävät näkövammaisille keskussairaaloiden näönkuntoutuspoliklinikat. Näönkuntoutuspoliklinikalle hakeudutaan silmälääkärin läheteellä. Terveyskeskusten tehtävänä on myöntää valkoisia keppejä. Saatavilla on useita malleja.

Päivittäisiä toimintoja helpottaa esimerkiksi isonäppäinpuhelin, suurinumeroiset tai suomea puhuvat kellot, suurennuslasivalaisimet, pitkävartiset patakintaat, langanpujotin ja kirjoituskehiöt. Näitä myy esim. Näkövammaisten Keskusliiton apuvälinemyymälä Aviris, www.aviris.fi.

Äänikirjat

Celia-Näkövammaisten kirjasto on valtion erikoiskirjasto, joka palvelee kaikkia, joille painetun tekstin lukeminen on hankalaa. Lisätietoa Celia-kirjaston palveluista puh. (09) 2295 2200.

Näkövammaisten Keskusliitto ry

Keskusliiton palvelut ovat kaikkien näkövammaisten käytettävissä jäsenyydestä ja vammaisuuden vaikeusasteesta riippumatta. Keskusliiton Senioripalvelun toiminta on suunnattu ikääntyneille henkilöille, joilla näön heikentyminen vaikeuttaa arjessa selviytymistä. Senioripalvelujen työntekijät ovat avuksi, jos näkö heikkenee. Lisätietoja www.nkl.fi.

Näkövammaisten Keskusliitto ry
Kristiina Miettinen, senioripalvelupäällikkö

EELIS on saavuttanut komean 90 vuoden iän



Eelis Levänen on yksi viittomakielisistä 65 vuotta täyttäneistä ikääntyneistä kuuroista, joita arvioidaan olevan Suomessa noin 700. Koristepuuseppänä elämäntyönsä tehnyt Eelis tunnetaan kuurojen yhteisössä merkittävänä kulttuuripersoonana.

Helsingissä eläkepäiviään viettävä Eelis Levänen on ollut kuuro lapsesta lähtien. Hän on opiskellut Ateneumin taidekoulussa ja valmistui sittemmin puusepäksi. Kulttuuri on hänelle edelleen läheistä ja hän harrastaa taidemaalauksia sekä viittomakielisiä esityksiä.

Kuuroilla vanhuksilla on samoja kokemuksia ikääntymiseen liittyvistä muutoksista terveydessä, arjessa ja sosiaalisessa elämässä kuin ikääntyneillä yleensäkin, mutta kieli ja kulttuuri vain ovat erilaiset. Toisaalta vanhusten elämäkokemukset ovat toiseltaisista kuin kuuroilla nykykuuroilla. Vanhusten nuoruudessa viittomakieltä ei hyväksytty koulussa, mutta oppilaat viittoivat keskenään vapaa-ajalla.

Viittomakielisessä yhteisössä on myös muita vähemmistöjä, joita ovat esimerkiksi suomenruotsalaiset, kuurosokeat ja maahanmuuttajat, joiden kielelliset ja kulttuuriset erityispiirteet rikastuttavat paitsi viittomakielistä yhteisöä myös yhteiskuntaa.

Palvelua omalla kielellä

Kuurojen Palvelusäätiöllä on Suomessa palvelukeskuksia, joissa tarjotaan hoitoa kuuroille ja kuurosokeille vanhuksille. Lisäksi Kotiväylä tarjoaa viittomakielellä kotipalveluja eri puolilla Suomea. Monet viittomakieliset vanhukset asuvat omassa kodissaan, mutta terveyden heikentyessä he siirtyvät palvelukeskuksiin. Osa heistä siirtyy myös kuntien vanhainkoteihin, mutta niissä viittomakielinen vanhus usein jää yksin, kun muut eivät osaa viittomakieltä.

Monissa kuurojen ja viittomakielisten yhdistyksissä eri puolilla Suomea on toimintaa ikäihmisille. Toiminnasta vastaa yleensä seniorikerho, joka toimii yhdistyksen alaisuudessa. Lisäksi Kuurojen Palvelusäätiö järjestää joillakin paikkakunnilla päivätoimintaa ja kuurojen seurakunnat eläkeläisten tapaamisia ja muita tilaisuuksia. Ne tarjoavat viittomakielistä ohjelmaa kuurojen tarpeiden pohjalta. Suomen Kuurojen Urheiluliitto tarjoaa nykyään yhä enemmän kuntoliikuntapahtumia myös ikääntyville.

Kuurojen Liiton seniorien kulttuuritapahtuma järjestetään joka toinen vuosi. Seniorit esittelevät taide- ja harrastetöitään ja esittävät viittomakielellä muun muassa runoja ja sketsejä.

Kuurojen Liiton seniorityö

Kuurojen Liiton jäsenyhdistysten senioritoiminnoilla on jäsenverkosto, jota edustava senioritoimikunta edistää ja tukee liiton seniorityötä. Senioritoimikunnan aloitteesta on aloitettu viittomakielisten vanhuspoliittisen ohjelman valmistelu. Ohjelmassa pyritään huomioimaan viittomakielisten oikeudet. Tulvaisuuden haaste viittomakielisten senioripalveluissa on kehittää viittomakielisille esteetöntä ympäristöä, missä vanhukset saavat liikkua ja saada palveluja omalla kielellään.

Monien vanhusten unelma on omakielinen palvelutalo omalla kotiseudulla. Seniorityössä itsemääräämisoikeus otetaan huomioon ja seniorien päätöksenteko-oikeutta kunnioitetaan.

Helena Torboli, yksikönpäällikkö
Kuurojen Liitto ry, Palveluosasto,
hyvinvointi- ja kulttuuriyksikkö

Lisätietoja: www.kl-deaf.fi
www.kuurojenpalvelusaatio.fi



Seniorijäseniä Kuurojen liiton kulttuuripäivillä. Kuva: Cecilia Hanhikoski

Kuuloapuvälineillä sujuvuutta arkeen

Kuuloon liittyvät aistivammat lisääntyvät koleellisesti yli 75-vuotailta. Jopa kahdella kolmasosalla on kuulovaikeuksia ja heistä joka kolmannes tarvitsee kuulon kuntoutusta. Kuulon heikkeneminen on kuitenkin yksilöllistä.

Kuulon heikkeneminen alkaa yleensä vähitellen, ettei sitä itse välttämättä huomaa. Aluksi kuulo alenee korkeilta taajuuksilta. Tällöin henkilöllä on vaikeuksia kuulla esimerkiksi lintujen laulua tai ovikellon ja puhelimen soittoa.

Pahimmillaan kuulemisongelmat voivat johtaa siihen, että luovutaan harrastuksista sekä erilaisista sosiaalisista aktiviteeteista.

Kuulon apuvälineitä ja lisälaitteita voi hankkia omalla kustannuksella puhelin-, kodinkone- ja sähköliikkeistä, tavarataloista ja kuuloalan erikoisliikkeistä. Julkinen terveydenhuolto vastaa lääkinnällisestä kuntoutuksesta, joka sisältää apuvälinehuollon.

Milloin kannattaa hankkia apuvälineitä?

- Kun alentunut kuulo vaikeuttaa vuorovaikutusta ja asiointia.
- Kun ovikellon tai puhelimen soitto ei kuulu.
- Kun keskustelu puhelimesta aiheuttaa väärinkuulemisia.
- Kun television ja radion ääntä on kovennettava.

Huonokuuloisille tukea ja vertaistoimintaa tarjoavat muun muassa paikalliset kuuloyhdistykset, joita on Suomessa noin 90. Kuuloliiton aluetoimistojen kuntoutussihteerit puolestaan auttavat apuvälineiden hakemisessa ja hankinnassa.

Ikääntyvien kuulo-ongelmista löytyy tietoa osoitteesta www.ikakuulo.fi. Sivustolta löytyy myös kuulovammaisen sosiaaliturvaopas, joka on uudistettu vuonna 2006.

Lisätietoja: www.kuuloliitto.fi.

Arkkiatri Risto Pelkonen

VANHUUS ei ole taakka

*Arkkiatri **Risto Pelkonen** näkee vanhuuden moninaisena rikkautena, joka luo mahdollisuuksia uuden kehittämiseen.*

Arkkiatri Risto Pelkonen aloittaa keskustelun teemasta Meitä on moneksi painottamalla, että vanhukset ovat yksilöllisiä:

– Kun lukee lehtiä, vanhukset nähdään yhtenä joukkona. Totuus kuitenkin on, että vanhukset ovat keskenään paljon erilaisempia kuin nuoremmat. Takana on pitkä elämä ja persoonallisuus on jalostunut tuon elämän aikana. Ei missään ole määritelty, mikä on vanhuus. Me vanhat olemme eri-ikäisiä ihmisiä.

Pelkonen sanoo, että vanhuuden loppupäässä on usein, mutta ei aina, raihnaisuusvaihe.

– Nyt arvellaan, että tuo vaihe kutistuu lyhyeksi. Suuri osa vanhuksista on hyväkuntoisia, upeasti jaksavia ikäihmisiä. Se, että ikäihmisiä tarkastellaan jäännöseränä, on tyhmää. Vaikka valtaosa ikääntyneistä pärjää hyvin, vanhuus myös väistämättä lisää avun tarvetta.

Hän puhuu myös sukupolvien kohtaamisen puolesta. Arkkiatrin mielestä varttuneita tarvitaan opastamaan nuorempiaan.

– Vanhuus ei ole taakka, olipa yhteisö mikä hyvänsä. On tärkeää, että sukupolvet kohtaavat. Silloin syntyy uusia, luovia ideoita maailmakuvan rakentamiseksi. Vanhojen ihmisten elämäkokemus on suuri rikkaus, josta voidaan ammentaa viisautta ja suojaa. Kuvitelma, että nopeatempoisessa tuottavuutta tavoittelevassa työmaailmassa ikääntyneiden kokemuksella ei olisi merkitystä, on väärä. Juuri siellä tarvitaan varttuneita kansalaisia untuvikkojen rinnalle.



Arkkiatri Risto Pelkonen viihtyy itse parhaiten maalla jouten ollen; kaarnaa veistämällä ja kesän kauneutta ihmettelemällä. Musiikki ja taide antavat myös iloa elämään – ja liikunta.

– Ennen agrariiyhteiskunnassa perheet elivät yhdessä ja samassa taloudessa oli monta sukupolvea. Nyt sukupolvet ovat eriytyneet. Monet nuoret ihmiset ovat tuuliajolla, kun ei ole enää perinteistä nousevaa ohjasta. On vaikeaa tehdä moraalisia valintoja ilman perinteiden ja auktoriteettien tukea. Ehkä juuri tämän vuoksi monet nuoret ovat moraalisen epävarmuuden tilassa.

Yksinäisyys on ongelma

Risto Pelkosen mukaan vanhuuden suurin ongelma on yksinäisyys. Siihen voidaan vaikuttaa yhteiskunnan keinoin. Kaupunginosat, kylät, asuinalueet, julkiset rakennukset, kaupat, kirjastot, kirkot, seurakuntatilat ja liikenne tulee suunnitella niin, että huomominkin liikkuvilla ikäihmisillä olisi mahdollisuus lähteä ulos kodistaan ja käyttää asuinympäristönsä palveluita. Yksin asuvan vanhuksen pärjääminen on kiinni siitä, että hän pystyy liikkumaan ja hoitamaan asioitaan lähiympäristössään.

– Väistämättä iän mukana sairaudet yleistyvät ja ihminen voi menettää kyvyn huolehtia itsestään. Mielestäni yhteiskunta on silloin velvollinen hoitamaan vanhoja ihmisiä.

Vanhustenhoidon ongelmista arkkiaatri nostaa esiin sen, että kaikki tarvitsevat eivät saa apua. Oikeusasiamiehen tekemä selvitys osoitti, että esimerkiksi vanhusten ympärivuorokautisessa laitoshoidossa on puutteita; yksin jättämistä, vuoteeseen sitomista ja ravinnon puutetta.

– Tottahan täällä enin osa saa hyvää hoitoa ja on osaavaa hoitoväkeä. On myös hyvä, että vanhukset voivat asua kotonaan mahdollisimman pitkään, mutta sen ehtona on, että he saavat riittävät kotipalvelut. Jossain kuitenkin tulee sellainen raja, ettei kotihoito enää onnistu, Pelkonen sanoo.

Hän lisää, että omaishoitajien työ on hyvin tärkeää.

– Mutta jos siitä tulee ammatinomaista palkattua työtä, se tulisi integroida osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmää. Laatua tulisi valvoa, samoin omaishoitajia tulisi kouluttaa ja kaikin puolin tukea. Tapahuutoko näin? arkkiaatri kysyy.

Hän kiinnittää huomiota vanhuspalveluissa meneillään olevaan ulkoistamisen ja yksityistämisen buumiin. Kunnat ovat siirtämässä velvoitteitaan säästöjen ja tehokkuuden nimissä ulkopuolisille tekijöille. Valvoataanko näitä palveluja riittävästi?

Valitettavan usein näkee kirjoituksia ja kuulee puheita, että esimerkiksi ruoka tulee vasta myöhään iltapäivällä ja on kylmää. Mikä silloin on palvelua saavan vanhuksen oikeus? Pelkonen kysyy.

Hoitotahto tapetilla

Tänä vuonna on käyty paljon keskustelua niin sanotusta hoitotahdosta. Risto Pelkonen sanoo, että kuolevan potilaan hoitoa on paljon kehitetty, mutta paljon on vielä tehtävää.

– Hoitotahto on tärkeä väline ilmaisemaan sairaan aitoa omaa tahtoa silloin, kun hän ei siihen enää itse kykene. Se tulisi selvästi kirjata lakiin potilaan oikeuksista. Miten hoitotahdon löytää, kun sitä tarvitaan? Se on yksi kynnyksikysymys. Hoitotahdon rekisteröimiseen tulisi kehittää järjestelmä, josta se olisi löydettävissä.

Pelkosen mukaan suomalaisilla lääkäreillä ja hoitohenkilökunnalla on ammattitaitoa arvioida kuolevan potilaan tilaa. Potilas saa hyvää hoitoa elämänsä loppuvaiheessa ja hänen annetaan myös kuolla, kun on kuoleman aika. Hyvään saattohoitoon tarvitaan kuitenkin omat tilat, jossa saatettava ja omaiset voisivat olla rauhassa, hän tähdentää.

Kuuntelu tärkeää

Arkkiaatri Risto Pelkonen painottaa, että ikäihmisiä tulisi kuunnella heidän tarpeissaan. Hänen mielestään lääkärikoulutuksessakin tulisi nykyistä enemmän kiinnittää huomiota vanhojen ihmisten kohtaamiseen.

– Nuoren lääkärin saattaa olla vaikeaa ymmärtää vanhuksen tarpeita ja maailmaa, jos omassa lähipiirissä ei ole ollut ikääntyneitä. Tyypillisin terveyskeskuspotilas on tänä päivänä monisairas vanhus. Mutta katsetta ei pitäisi kohdistaa vain hänen sairauksiinsa, vaan yhtä lailla jäljellä olevaan terveyteen ja käytettävissä oleviin voimavaroihin. Niitä pitää tukea, sillä ne kantavat elämässä eteenpäin.

Teksti ja kuva: Leena Valkonen



Pilvien huimapäästä VAMMAISURHEILUN KEHITTÄJÄ

84-vuotias **Erkki Kantonen** kertoo eläneensä vireää elämää selkäydinvammasta huolimatta. 28-vuotiaana tapahtunut vammautuminen lamautti vain hetkeksi. Kantonen on ollut yksi vammaisurheilun uranuurtajia Suomessa ja tehnyt työtä etenkin jousiammunnan kehittämisessä.

Erkki ”Eki” Kantonen rullaa pyörätuolillaan vastaan kotonaan Kauniaisissa. Kädenpuristus on luja, silmät tuikkivat ja katsovat vierasta uteliaina. Vaimo Kiksa asettuu kuuntelemaan juttelua olohuoneen pöydän ääreen. Aloitamme muistelun vuodesta 1953.

Kantonen oli yksi lentosirkuksena tunnetun Pilvien Huimapäät -ryhmän jäsenistä. Kauhajoella oli meneillään lentonäytös ja Eki taitolentokoneen ohjaimissa. Hän kertoo tehneensä arviointivirheen, jonka seurauksena kone syöksyi maahan. Kantonen loukkaantui vakavasti ja ryttäkän seurauksena hänen molemmat jalkansa amputoitiin polven alapuolelta.

Eki Kantonen toteaa, että ensin tuli shokki ja ajatus: jos ei tule paremmaksi kannattaako tätä jatkaa? Hän oli aluksi Seinäjoen sairaalassa, josta siirtyi myöhemmin Helsinkiin Invalidisäätiölle kuntoutukseen.

– Olin vain pari kuukautta Invalidisäätiöllä, koska kuntoutus piti maksaa itse, eikä enempään ollut varaa. Siellä opin kuitenkin kävelemään proteesien ja keppiä avulla. Myös käsivoimat vahvistuivat punttiharjoituksilla ja keppiä kanssa punnertaessa.

Invalidisäätiöltä Kantonen siirtyi isänsä kotitalalle Ojakkalaan. Toimintatarmo oli palannut ja hän auttoi tilan töissä ajamalla traktoria, johon oli rakennettu käsin ohjattavat hallintalaitteet. Tilanpidosta kuitenkin luovuttiin ja Eki muutti Helsinkiin Haagaan.

Koruja ja hiontatöitä

Kaverinsa innoittamana Eki Kantonen oli alkanut jo Ojakkalassa tehdä korutöitä valmistamalla korvakoruihin kiinnittämiä. Hän jatkoi korva- ja muiden korujen tekemistä Helsingissä, kunnes eräs toinen kaveri ehdotti hänelle hienomekaanikon töitä linja- ja kuorma-autojen dieselsuuttimien hiojana.

– Minulla oli Haagassa autotallissa verstaas, jossa tein hiontatöitä. Kunto pysyi hyvänä ja kehittyi, kun muutaman kerran päivässä piti päästä rappuja ylös ja alas. Olen aina ollut myös innokas uimari, Kantonen kertoo.

Helsinkiin muuttoon liittyy myös avioituminen. Eki ja puolisonsa **Kiksa** olivat tavanneet toisensa ensi kerran Seinäjoen sairaalassa. Sairasvoimistelijana toiminut Kiksa oli saanut kesäpaikan Seinäjoelta. Kun hän luki lehdestä uutisen, että Kantonen on pudonnut koneella maahan, oli hän heti ajatellut, että siitä tulee mun potilas. Ja niin kävikin. Jo kanttiinimyyjä pani merkille kahden nuoren välisen kemian ja totesi, että saa nähdä, mitä tostakin tuloo. Kohtaaminen sairaalassa sinetöityi avioliittoon itsenäisyyspäivän alla vuonna 1957.

Liikuntaa ja urheilukisoja

Erkki Kantonen oli aina ollut innokas liikkuja. Varsinaisen kipinän vammaisurheiluun hän sai, kun kuuli Englannissa pidettävistä Stoke Mandevillen pyörätuolikisoista. Stokessa toimi selkäydinvammakeskus ja yhtenä työmuotona siellä kehitettiin sopivia liikunta- ja urheilumuotoja vammaisille. Suomesta lähti kolmihenkinen joukkue kisoihin vuonna 1970. Tällöin Kantonen tutustui itselleen uuteen lajiin, jousiammuntaan.

Kantonen on toiminut lajin kehittäjänä Suomen Invalidien Urheiluliiton SIU:n pii-



Erkki Kantonen on ollut aktiivinen vammaisurheilija ja kannustanut muitakin liikunnan pariin.

rissä. Hän veti lajia yli 20 vuotta kehittämällä välineitä ja harjoittelua. Oma seura on ollut Ruskeasuolla toimiva Wilhelm Tell. Lähes viime vuosiin asti Kantonen on käynyt keran viikossa Käpylän kuntoutuskeskuksessa vetämässä jousiammunnan ryhmiä.

Urheiluosaavutuksilleen Kantonen hymyilee, mutta monet mitalit ja pokaalit kertovat ahkerasta harrastuksesta ja menestyksestä.

– Viisiottelu on yksi laji, jossa Eki on ollut mukana, Kiksa muistuttaa. Lajiin kuuluu rata-ajo, pyörätuolikelaus, kuulantyöntö, kiekonheitto ja uinti. Vaimoilla on usein ollut kisoissa avustajan rooli. Esimerkiksi kuulantyönnössä piti pitää tuolista kiinni, ettei työntäjä keikahda kumoon, Kiksa muistelee.

Matkoja maailmalla

Pyörätuoli ei ole rajoittanut Kantosten elämää tai harrastuksia. Kilpailumatkojen ohella pariskunta on viettänyt lomiaan Kanarialla ja Espanjassa. Kun sukulaiset ostivat asunnon Floridasta, on siellä tullut vierailtua montakin kertaa. Keniassa on käyty safarilla ja lisäksi Kiksa on harrastanut alppiihtoa Sveitsissä ja Itävallassa.

– Matkanteko on onnistunut ilman suurempia vaikeuksia. Välillä pyörätuolia on joutunut odottamaan koneessa pidemmänkin aikaa. Kun ottaa selvää hotelleista ja paikallisista oloista, niin pyörätuolilla pärjää kyllä, Kantoset vakuuttavat.

Liikunnallinen elämäntapa on antanut pirteyttä ja voimia molemmille. Nyt kyllä oma koti alkaa olla paras paikka, he naurahtavat. Kiksalla on ollut lonkkavaivoja ja rollaattori on otettu avuksi liikkumiseen. Kummallakin on ajokortti ja asiointi sujuu vielä omalla autolla.

Erkki Kantonen aloittaa päivänsä aamu-jumpalla, johon sisältyy pienten punttien nostoa ja kuminauhan venytystä. Se pitää käsilihakset kunnossa.

Pieniä kremppeja on ilmennyt, mutta kumpikin toivoo voivansa olla kotona mahdollisimman pitkään. Pihapiirissä riittää tekemistä, kuten talvella lumitöitä ja kesällä haravoimista.

– Kun illalla painaa pään tyynyyn, niin välillä ajattelen, että turkanen, kun on hyvä olla, Eki Kantonen kiteyttää. Vammautumisen ei ole estänyt hyvää elämää.

Teksti ja kuva: Leena Valkonen

Lisätietoja vammaisurheilusta:
www.vammaisurheilu.fi



Apuvälineistä apua

Joka viikko yksi suomalainen saa selkädin vamman. Kaikki apuvälineitä tarvitsevat eivät välttämättä saa apuvälineitä, niiden mahdollisuuksia ei hyödynnetä riittävästi ja niitä luovutetaan vaihtelevin käytännöin.

Valtakunnallisen apuvälinepalveluiden laatusuositus ohjaa ja kehittää apuvälinepalveluja siten, että ne toimivat käyttäjälähtöisesti ja yhtäläisin perustein. (STM apuvälinepalveluiden laatusuositus 2003)

EPILEPSIA yleistyy ikääntyneillä

Epilepsiaan sairastutaan useimmiten joko lapsena tai yli 70-vuotiaana. lääkäänä epilepsiaan sairastuvien osuus on noussut tasaisesti. Tällä hetkellä epilepsiaa sairastaa yli 65-vuotiaista noin 1,5 prosenttia eli epilepsiaa esiintyy yli 65-vuotiailla kaksi kertaa enemmän kuin 25–65-vuotiailla. Tämä johtuu eliniän noususta ja ikääntymiseen liittyvien sairauksien yleistymisestä.

Noin yksi prosentti eli 53 000 suomalaista sairastaa epilepsiaa, lapsia heistä on noin 5 000. Jatkuvaa epilepsialääkitystä tarvitsee 36 000 henkilöä. Vaikeahoitoista epilepsiaa sairastaa 9 000 henkilöä.

Ikääntymiseen liittyviä epilepsiaa aiheuttavia sairauksia ovat muun muassa aivoverenkierron häiriöt (48 prosenttia), demen-toivat sairaudet kuten Alzheimerin tauti (15 prosenttia), aivovammat ja aivokasvaimet. Epilepsia on pitkäaikaissairaus, jonka hoito jatkuu usein läpi elämän.

Epileptinen kohtaus on aivojen sähköisen toiminnan ohimenevä häiriö. Kohtaus kestää tavallisesti 1–3 minuuttia ja loppuu itses-tään. Kohtauksen saanut henkilö ei tunne kipua, eikä kohtauksesta jää hänelle muistikuvia. Kohtauksen jälkeiset oireet, kuten väsymys ja sekavuus voivat kestää päiviä.

Avoimesti puhuminen on auttanut

Seppo Sarkkula sairastui epilepsiaan yhdeksänvuotiaana. Tuolloin taudista ei tiedetty suuren yleisön keskuudessa juuri mitään ja siitä puhuttiinkin usein kaatumatautina. Tieto sairauden olemuksesta on vähentänyt tehokkaasti ennakkoluuloja, vaikkakin vanhusväestön keskuudessa historiallisia pelkoja voi vielä olla.



Seppo Sarkkula painottaa, että epilepsiasta kannattaa puhua avoimesti.

Ilmatieteen laitoksella sään parissa elämäntyönsä tehnyt Seppo Sarkkula sanoo, että avoimuus auttoi häntä pärjäämään koulussa taudin kanssa, kuten myös vanhemmalla iällä työelämässä.

– Sairauden hyväksymisessä auttoi vanhempieni tapa suhtautua siihen. Sota-ajan kokenut isäni sanoi, että eiköhän tämä tauti ole voitettavissa ja hoidettavissa. Vanhempani suhtautuivat asiaan luonnollisesti ja taudista kerrottiin koulussa opettajille ja oppilastovereille. Epilepsiaan ei liittynyt häpeää, Seppo Sarkkula kertoo.

Kouristuskohtauksia hän sai pari kertaa kuukaudessa useimmiten öisin. Myöhemmin kohtauksia tuli myös päivällä. Ne vetivät nuoren Sepon mielialan välillä kireäksi ja kohtauksen jälkeen olo oli väsynyt, mutta tauti on myös opettanut hänelle elämään suhtautumista.

Pikkuhiljaa kohtausten määrä on vähentynyt – viimeisimmistä kohtauksesta on kulunut jo muutamia vuosia.

Seppo Sarkkulan epilepsian syyt juontavat syntymässä saatuun vaurioon. Ikääntyvillä alkava sairaus johtuu usein verenkiertohäiriöistä tai dementoivista sairauksista. Helsingin epilepsiayhdistyksen puheenjohtajana toimiva Seppo Sarkkula neuvoo epilepsiadiagnoosin saavia ottamaan yhteyttä vertaisryhmiin, sillä se helpottaa oloa ja taudin hyväksymistä.

– Monet ikääntyneet kysyvät, löytyykö tautiin lääkitys ja voiko sairaudesta parantua. Lääkkeitä on, olen itsekkin syönyt vuosikymmenten varrella tuhansia pillereitä ja taudin kanssa voi elää kutakuinkin normaalia elämää, ainakin itse olen niin tehnyt. Lääkkeen toimivuutta seurataan verikokein, hän kertoo.

Epilepsian paras torjuntakeino lääkkeiden ohella on säännöllinen elämänrytmi ja uni. Vuorotyöstä tauti ei tykkää.

Taudin olemassaoloa ei kannata Seppo Sarkkulan mukaan salata, sillä kohtauksen tultua ympäristö saa tietää siitä joka tapauk-

Kohtausoireet

- Tavallisimpia kohtausoireita ovat tajunnan osittainen tai täydellinen hämartyminen.
- Tahdosta riippumattomat liikeoireet (rytmien nykiminen, jäykistyminen, yksittäiset lihasnykäykset, lihasvelttous).
- Automatismit (esimerkiksi nieleskely, hypistely)
- Itsestään syntyvät aistielämykset (näkö-, kuulo-, tunto-, maku- ja hajuaistimukset).
- Tunteenkaltaiset ilmiöt (esimerkiksi pelko) ja toimintaa estävät oireet (kyvyttömyys puhua tai ylläpitää raajan asentoa).

sessä. Avoimuus herättää kanssaihmisissä luottamusta, mutta taudin peitteleminen kai-vertaa sitä.

Teksti ja kuva: Päivi Kapiainen

Virkeäksi yhdessä ulkoillen!

Valtakunnallista iäkkäiden ulkoilupäivää vietetään vanhustenviikolla **torstaina 7.10.2010**. Nyt neljättä kertaa järjestettävän teemapäivän avulla halutaan kiinnittää huomiota ulkoilun merkitykseen ikäihmisten hyvinvoinnille.

Moni iäkäs ei uskalla lähteä tai ei pääse ulos ilman toisen apua. Lähde lenkkikaveriksi, hae oma vanhuksesi tai iäkäs naapurisi ulos. Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelma ohjauttaa haastekapulan myös kaikille palvelutaloille, vanhainkodeille, seurakunnille, kunnille, järjestöille, yrityksille ja erilaisille yhteisöille. Kootkaa vapaaehtoisia ja järjestäkää elämyksellinen hetki ikääntyneille ja itsellenne ulkoilemalla kaupungissa tai luonnossa.

Lue lisää: www.voimaavanhuuteen.fi



Näkymättömästä näkyviksi



*Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat vanhuksat vaikenevat suuntautumisestaan vanhainkodeissa ja palvelutaloissa. Jotta he muuttuisivat näkyviksi, on henkilökunnan tietoa ja koulutusta seksuaalisista vähemmistöistä lisättävä, sanoo tutkija **Jan Wickman** Turun yliopistosta.*

Nykyyset yli 65-vuotiaat seksuaalivähemmistöihin kuuluvat ikääntyvät ovat eläneet nuoruutensa ja osan aikuisuudestaan aikana, jolloin homoseksuaalisuutta pidettiin rikollisena. Suomen rikoslainsta pykälä poistettiin vasta 1971, kun vastaava oli tehty Tanskassa jo vuonna 1930 ja Ruotsissa 1944.

Kielteinen yhteiskunnallinen ilmapiiri on vaikuttanut ihmisten haluun puhua seksuaalisesta suuntautumisestaan avoimesti. Moni onkin pitänyt salassa yksityiselämänsä koko elämänsä ajan – myös saadessaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja tai ollessaan palvelu- tai vanhainkodissa. He ovat tehneet näin, vaikka suhtautuminen homoihin ja lesboihin onkin muuttunut viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana myönteisemmäksi.

Tutkija Jan Wickmanin mukaan seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistöihin kuuluvat ikääntyvät ovat kuitenkin usein muita riippuvaisempia julkisista palveluista.

– Ikääntyneiden määrä kasvaa lähivuosina voimakkaasti ja esimerkiksi omaisten osuus vanhustenhuollossa kasvaa väistämättä. Tämä voi olla rakenteellinen ongelma, koska kaikilla ei ole omia lapsia. Toisaalta osa vanhemmista homoseksuaaleista on saattanut olla heteroavioliitossa ja saanut lapsia ennen oman seksuaalisen suuntautumisen selkiytymistä.

Muitakin ongelmia on olemassa.

– Oman seksuaalisen suuntautumisensa löytänyt ei välttämättä saa vanhempiensa ja sisarustensa hyväksyntää, jolloin välit lähisukulaisiin voivat olla huonot tai kokonaan katkenneet. Myönteisiäkin elämäntarinoita kuulee, mutta seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvilla on suurempi riski kohdata vaikeuksia hyväksymisessä, Jan Wickman kertoo.

Vähemmistöillä on ollut omat selviytymiskeinonsa, sillä puuttuvien lähisukulaisuussuhteiden tilalla useimmilla on omat verkostonsa ja ryhmänsä, joissa asioista voi puhua ja joista elämään saa tukea. Suomessa esiintyy kuitenkin yhä vielä seksuaalipolaisia. He lähtevät pieniltä paikkakunnilta käytännössä joko Helsinkiin tai muihin maihin asumaan voidakseen olla oma itsensä seksuaalisesti.

Yli 60-vuotiaille homoille ja lesboille tehdyissä kyselyissä käy selvästi ilmi huoli vanhenemisesta. Siitä, millaista elämä on vanhainkodeissa.

– Tähän huoleen heillä on vahvat perusteet, sillä terveydenhuollon henkilökunnan keskuudessa on vielä paljon tietämättömyyttä ja kielteistä asennoitumista vähemmistöjä kohtaan. Monella seksuaalivähemmistöön kuuluvilla on myös huonoja kokemuksia kohtaamisista terveydenhuollon kanssa – ja vanhustenhuollossa tietämättömyys on vielä suurempaa kuin terveydenhuollossa yleensä, tutkija toteaa.

Jan Wickmanin mukaan tilanteen kohen- tamiseksi tarvitaan tasa-arvoisen kohtelun ohella myös erityisryhmien huomioon ot- tamista. Asia tulee huomioida, kun Suomessa pohditaan vanhustenhuollon järjestämistä tulevaisuudessa.

Hän tähdentää myös, että seksuaalisuut- ta ajatellaan usein liian kapeasti.

– Vanhusten oikeus seksuaalisuuteen kielletään helposti yhteiskunnassamme. Ja toisaalta oletus heteroseksuaalisuudesta on niin itsestään selvä, ettei sitä edes huomata.

FAKTA SEKSUAALIVÄHEMMISTÖISTÄ

Seksuaalisuutta on vaikea ja kenties tarpeetonkin määritellä yksiviivaisesti. Arvioiden mukaan seksuaalisiin vähemmistöihin kuuluu suomalaisesta väes- töstä 2–10 prosenttia ihmisistä riippuen siitä, miten asia määritellään. Pari pro- senttia aikuisväestöstä on noin satatu- hatta kansalaista.

Seksuaalisiin vähemmistöihin luetaan homot, lesbot ja biseksuaalit. Biseksuaali on henkilö, joka voi ottaa kumppa- nikseen kummankin sukupuolen edus- tajan.

Sukupuolivähemmistöön kuuluvat transvestiitit ja transseksuaalit. Trans- vestiitiksi kutsutaan henkilöä, jos hän pukeutuu vastakkaisen sukupuolen vaatteisiin. Transseksuaali kokee välttä- mättömäksi sukupuolensa muuttamisen leikkaus- ja hormonihoitojen avulla.

Jan Wickman tekee Setalle, eli Seksuaa- lista tasa-arvoa edistävälle yhdistykselle selvitystä siitä, millaisia tutkimuksia seksuaalivähemmistöihin kuuluvista ikääntyvistä ja heidän palvelujentarpeestaan on tehty maailmalla ja Suomessa. Tutkimuksia on tehty lähinnä USA:ssa, Australiassa sekä jonkin verran Kanadassa, Alankomaissa ja Englannissa. Sen sijaan muualta Euroopasta tutkimuksia löytyy vähän, eikä Suomesta juuri lainkaan.

Teksti: Päivi Kapiainen

Kuva: Emin Ozkam





Maahanmuuttajat ulkoiluttivat vanhuksia

Kulttuurien välinen kohtaaminen on onnistunut hyvin Tampereella, jossa maahanmuuttajia on koulutettu vapaaehtoisiksi vanhustyöhön. Koulutuksen suunnittelivat Vapaaehtoisen vanhustyön keskus Mummon Kammarin ja Tampereen Aikuiskoulutuskeskus (TAKK). Mukaan koulutukseen tuli kahdeksan henkilöä. He ovat toimineet suomalaisten rinnalla vapaaehtoisina Koukkuniemen vanhainkodissa.

Sinikka Pohjola pelaa pasianssia ja **Pauli Viitanen** istuskelee saman pöydän ääressä Rauhaniemen sairaalan päivähuoneessa. Verkkainen tunnelma vilkastuu hetkessä, kun Mummon Kammarin vapaaehtoiset astuvat sisään. **Heli Laine** tuo mukanaan thaimaalaiset **Phuwiang Eteläniemen** ja **Yao-Waluk Hällilän**. Naiset alkavat kysellä korttipelin sääntöjä ja pelata Pohjolan kanssa iloisesti nauraen. Vapaaehtoiset käyvät tervehtimässä asukkaita kerran viikossa ja ovat odotettuja vieraita.

Laine on käynyt Koukkuniemen vanhainkodissa jo kolme vuotta vapaaehtoistyössä ja toi nyt maahanmuuttajia kanssaan. Vapaaehtoiset ovat koko osaston käytössä. Tulles-

Koukkuniemen vanhainkodin asukkaat saivat vaihtelua arkeensa, kun Mummon Kammarin vapaaehtoiset tulivat heitä tervehtimään. Heli Laine, Phuwiang Eteläniemi ja Yao-Waluk Hällilä seurustelevat Pauli Viitanen kanssa.

saan osastolle he katsovat, mikä on tilanne, kuka haluaa ulkoilla ja kuka jutella. Ruoka-aikana he syöttävät potilaita.

Eteläniemi on käsistään taitava ja tekee kangaskukkia. – Kukat ovat herättäneet täällä ihastusta. Eräs ärtyisä mies aivan sulii, kun Phu antoi hänelle kukan. Olemme jutelleet osastolla potilaiden kanssa ja syöttäneet heitä. Suurin osa potilaista on dementoituneita. Syöttäminen on vaativaa työtä ja vapaaehtoiset ovat tehneet sen hyvin, Heli Laine kehuu.

Eteläniemi on asunut Suomessa jo 12 vuotta ja Hällilä tuli Thaimaasta puolitoista vuotta sitten. He ovat kumpikin naimisissa suomalaisen kanssa.

– On vaikea ymmärtää vanhuksia, sillä monet puhuvat epäselvästi tai hiljaa. Jotkut

eivät kuule hyvin. Olen oppinut heitä syöttäessänni ruokien nimiä, Eteläniemi kertoo.

Maiden välillä on kulttuurieroja, Thaimaassa oma perhe hoitaa sekä lapset että vanhukset kotona, vaikka maassa on myös vanhainkoteja. Eteläniemi pitää Suomen vanhainkoteja hyvinä.

Ennakkoluulot sai heittää romukoppaan

Vapaaehtoisparit alkoivat käydä Koukku- niemen vanhainkodin osastoilla helmikuun alussa ja kuukauden kuluttua pidettiin yhteinen palautetilaisuus. Tällöin todettiin, että kokeilu on sujunut hyvin. Sekä vapaaehtoiset että talon asukkaat ja henkilökunta ovat olleet tyytyväisiä toimintaan. Osa maahanmuuttajista aikoo jatkaa vapaaehtoisina edelleen.

– Meillä on myönteisiä kokemuksia Mummon Kammarin vapaaehtoisista jo monen vuoden ajalta. He tuovat vaihtelua osaston päivärytmiin ja tuulahduksia ulkopuolisesta elämästä, kertoo osastonhoitaja **Marjo Saarinen**.

– Epäilin aluksi, kuinka ulkoilutus onnistuu maahanmuuttajilta. Potilaamme ovat huonokuntoisia ja dementoituneita, joten vie aikaa päästä yhteyteen heidän kanssaan. Maahanmuuttajat osaavat huonosti suomea ja epäilin, että lyhyt projekti voi sekoittaa vanhuksia enemmän kuin siitä saadaan hyötyä. Kun tukena oli suomalainen vapaaehtoinen, annoin kuitenkin luvan kokeiluun, Saarinen kertoo ennakkoluuloistaan.

– Hämmästyin, kuinka pian maahanmuuttajat pääsivät kiinni toimintaan, he alkoivat heti jutella potilaiden kanssa ja saivat heihin tosi hyvin kontaktin. Thaimaalaisilla on hyvät vuorovaikutustaidot, he ovat välittömiä ja iloisia. Vanhukset eivät myöskään ole ennakkoluuloisia ulkomaalaisia kohtaan, vaan suhtautuivat heihin mukavasti. Sain heittää ennakkoluuloni romukoppaan. Maahanmuuttajilla on valmiuksia vanhusten kohtaamiseen, se käy ihan luonnostaan. He kohtaavat ihmisen ihmisenä ja arvostavat vanhuksia ja tästä olisi henkilökunnallakin oppimista heiltä. Potilaat vaistoavat, että maahanmuuttajat ovat aitoja kohtaamislanteissa, jolloin hekin ottavat yhteyttä ja kysyvät, mistä olet tullut, Saarinen kuvailee.



Yao-Waluk Hällilä ja Phuwiang Eteläniemi pelaamassa pasianssia Sinikka Pohjolan kanssa.



Saarinen ei löydä kokeilusta mitään korjattavaa. Suomalainen vapaaehtoispari auttoi maahanmuuttajaa kieliongelmissa ja neuvoi turvallisuusasioissa, kuten pyörätuolin jalatukien asentamisessa ennen ulos lähtöä. Hyvien kokemusten perusteella osastolla ollaan valmiita jatkamaan toimintaa maahanmuuttajien kanssa syksylläkin.

– Voin suositella lämpimästi maahanmuuttajien käyttöä vapaaehtoisina muillekin vanhainkodeille. Toisesta kulttuurista tulevat ihmiset ovat aarre vanhustyölle, heillä on luonnostaan vanhusten kunnioitus, sitä ei tarvitse heille opettaa, Saarinen lopettaa.

Maahanmuuttajat saivat yhteyksiä suomalaisiin

Mummon Kammarin on järjestänyt toimintaa maahanmuuttajille jo vuodesta 1993 alkaen.

– Toiminta alkoi, kun Mummon Kammarista pyydettiin apua ompelukoneen käytön opettamiseen somalaisille. Silloin käynnistimme Kansainvälisen naistenkammarin, Grannie's Corner, johon somaliäidit tulivat

lapsineen. Vuosien kuluessa täällä on käynyt silloin tällöin yksittäisiä maahanmuuttajia, jotka ovat tarjoutuneet Koukkuniemeen ulkoiluavustajiksi. Maahanmuuttajia on käynyt Kammarilla myös muuten tutustumassa toimintaamme opintoihinsa liittyen, **Maarit Tammisto** kertoo.

Vapaaehtoistyön kokeilua varten seurakuntien yhteiskunnallinen työ kutsui Mummon Kammarin mukaan Yhteisvastuukeräyksen 2010 toimintaan. Aikuiskoulutuskeskus tarjosi puolestaan koulutusta maahanmuuttajien ohjauksessa.

– Maahanmuuttajien perehdytys oli haasteellista, kun yhteinen kieli puuttui lähes kokonaan. Vapaaehtoistoiminnanohjaaja Helena Nikkolan näyttelijän taidot pantiin peliin, kun maahanmuuttajia opastettiin vanhusten ulkoilukavereiksi. Tämä yhteistyö oli kaikille hyvä ja palkitseva kokemus, Tammisto sanoo.

Hän iloitsee siitä, että ennakkoluulot maahanmuuttajia kohtaan ovat hälventyneet viimeisen 20 vuoden aikana. Olemme nyt paljon suvaitsevaisempia.

Vapaaehtoisten parityöskentely toimi

Kokeilun tarkoituksena oli, että maahanmuuttajat saavat vapaaehtoistyön kautta yhteyksiä suomalaisiin ja mahdollisuuden käyttää suomen kieltä. Samalla he saavat kokemusta vanhusten hoidosta ja siten voidaan edistää myös heidän työllistymistään. Parityöskentely suomalaisen vapaaehtoisen kanssa osoittautui hyväksi ja sitä jatketaan.

– Maahanmuuttajat pitivät parityöskentelyä suomalaisen vapaaehtoisen kanssa hyvänä. Molemminpuolinen oppiminen tuntui hienolta. Suomalaiset vapaaehtoiset ja vanhuksat saivat mahdollisuuden tutustua eri taustoista tuleviin ihmisiin. Lisäksi maahanmuuttajat saivat suomalaisilta hyvää ohjausta käytännössä, jolloin rajallisen kielitaidon merkitys hälvenee, kouluttaja Mari Poikolainen TAKK:sta toteaa.

Teksti Pirjo Lääperi, kuvat Reijo Laamanen

Vanhustyön keskusliitto

VAIKUTTAVAA VANHUSTYÖTÄ!

Vanhustyön keskusliitto on aktiivinen mielipidejohtaja, joka edistää monipuolisesti ikäihmisten hyvinvointia ja toimii vanhustyön järjestöjen edunvalvojana.

JÄSENISTÖ

- Runsaat 340 jäsenyhteisöä, jotka ylläpitävät palvelutaloja, vanhainkoteja ja dementia-koteja ja tarjoavat koti- ja tukipalveluita sekä kuntoutusta. Lisäksi yhteisöt järjestävät monipuolista vapaa-ajan toimintaa ikääntyneille ja ohjaavat vapaaehtoistyötä.

EDUNVALVONTA

- Keskusliitto edistää ja tukee jäsenyhteisöjensä toimintaa, vaikuttaa yhteiskuntapolitiikkaan ja pitää yhteyttä viranomaisiin sekä muihin järjestöihin.

KEHITTÄMISTOIMINTA

- Tutkimus- ja kehittämistoimintaa mm. MielenMuutos-hanke, muistisairaiden liikunnallinen kuntoutus, Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen ryhmätoimintaa.

MUU TOIMINTA

- Korjausneuvontaa veteraaneille ja muille ikäihmisille
- IkäMAMU-toimintaa ikääntyville maahanmuuttajille
- Senioritoiminnan kerhoja ja vapaaehtoistoimintaa pääkaupunkiseudulla

VANHUSTYÖ-LEHTI

- Alansa vahva asiantuntija – ilmestyy seitsemän kertaa vuodessa teemanumeroina. Lehti kertoo vanhustyön hyvistä käytännöistä ja ajankohtaisista teemoista.

VANHUSTEKO 2010 – ILMARINEN PALKINTO

Vanhustyön keskusliitto ja Keskinäinen eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen hakevat ehdokkaita Vuoden vanhusteko palkinnon saajiksi. Palkinnon suuruus on 5 000 euroa ja se myönnetään hyvälle vanhustyön teolle tai hankkeelle. Palkinto jaetaan nyt kolmatta kertaa. Palkinto jaetaan vanhustenpäivän valtakunnallisessa pääjuhlassa 3.10.2010.

Tule mukaan vanhustyön kehittämiseen ja ilmoita ideasi 13.8.2010 mennessä. Lisätiedot www.vtkl.fi >vanhustenpäivä ja -viikko.

Tapaat meitä tänä vuonna mm.

Kuntamarkkinoilla 15.–16.9.2010

Hyvä Ikä 2010 messuilla Tampereella 30.9.–1.10.2010



Vanhustyön keskusliitto
Centralförbundet för de gamla väl ry

Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
Puhelin (09) 350 8600
Faksi (09) 350 86010
info@vtkl.fi
www.vtkl.fi





HYVÄSTÄ
TYÖELÄMÄSTÄ
ARVOKAS
VANHUUS.