



ÄLÄ VANHUUTTA PELKÄÄ! AVOT-KOLUMNEJA

Arja Jämsén (toim.)

Siun
SOTE

Siun soten julkaisuja 1/2018

Toimittaja: Arja Jämsén

Graafinen suunnittelu ja taitto:

Mainostoimisto Fabrik / Laura Karvonen

Kannen kuva: Pixabay

ISBN 978-952-9793-80-8 (painettu)

ISBN 978-952-9793-81-5 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-9828 (painettu)

ISSN 2490-032X (verkkojulkaisu)

Paino: LaserMedia Oy, 2018

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa.

ÄLÄ VANHUUTTA PELKÄÄ! AVOT-KOLUMNEJA

Arja Jämsén (toim.)

Siun sote - Pohjois-Karjalan
sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä

SISÄLLYS

Lukijalle - Kohti rohkeaa ja oivaltavaa viestintää	5
I VANHA ON UUSI MUSTA	6
Ikää tulee ja pää harmaantuu	6
Älä vanhuutta pelkää	8
II OMAN ELÄMÄN OHJAKSISSA	10
Valmistautuen, viisaasti eläkkeelle	10
Mitä sote lupaa ikäihmisille?	12
Mistä on vanhusneuvostot tehty?	14
Omien asioiden ohjaksissa	16
Muistiystävällistä ja omannäköistä elämää	18
III KOTONA ASUMISEN MONET KASVOT	20
Kotona asumisen ihanuus?	20
Anteeksi, äiti soittaa, nyt pitää vastata	22
Omaishoitajien ääni kuuluu	24
Kiireettömät kohtaamiset kantavat pitkälle	26
Iloa arjen aktiivisuudesta	28
Kotona turvassa	30
IV IKÄOSA AJIEN KOKEMUKSET KUNNIAAN	32
Asiakas on aina oikeassa omassa elämässään	32
Asiakkaan kokemus ratkaisee	34
Miten mummo twerkkaa	36
Kohti yhdenvertaista vanhuutta	38
Sata vuotta ja sarkahousut	40

LUKIJALLE - KOHTI ROHKEAA JA OIVALTAVAA VIESTINTÄÄ

Tähän julkaisuun on koottu AVOT-hankkeessa julkaistuja kolumneja. AVOT, Siun sote on osa hallituksen kansallista I&O-kärkihanketta, jolla uudistetaan ikäihmisten kotihoitoa sekä omais- ja perhehoitoa.

Vanhuspalvelut ja kotihoito ovat yhteiskunnallisesti merkittävä ja kansalaisia keskusteluttava alue. On tärkeää, että asukkaat ja asiakkaat saavat tietoa muutoksesta ja voivat osallistua siihen.

AVOT-hanketta suunniteltaessa korostettiin avoimen, selkeän ja ajantasaisen viestinnän periaatetta. Myös hankkeen rahoittaja, sosiaali- ja terveysministeriö, kannusti rohkeaan ja oivalta-vaan viestintään.

Yhteistyö Sanomalehti Karjalaisen kanssa oli osa AVOTin monikanavaista viestintää. Hanke sai lehteen oman kolumnipalstan ”Iän myötä”.

Kolumnistit olivat Siun soten sekä eri organisaatioiden ikäosaajia, jotka työskentelivät AVOTin osahankkeissa ja yhteistyökumppaneina.

Kirjoituksissa tuodaan esille AVOT-nimen mukaisesti Arvokasta Vanhenemista Omatoimisuutta Tukemalla, kuvataan kotona asumisen monia puolia sekä korostetaan aktiivisen arjen ja omannäköisen elämän merkitystä. Samalla viestitään hankkeen muutostyöstä ja käytännön tuotoksista.

Kolumnisarja pyrkii tekemään ikääntyvän yhteiskunnan eri ilmiöitä näkyviksi ja virittämään keskustelua. Kannustakoon julkaisu edelleen jatkamaan työtä ikäihmisten hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Kiitämme Sanomalehti Karjalaista ja erityisesti pääkirjoitustoimittaja Helena Tahvanaista erinomaisesta yhteistyöstä ja myönteisestä suhtautumisesta ikäteemoihin.

Joensuussa elokuussa 2018

Arja Jämsén
Julkaisun toimittaja

I VANHA ON UUSI MUSTA

Ikää tulee ja pää harmaantuu

T-paidan rinnuksessa luki englanniksi isoin kirjaimin: Vanha on uusi musta. Paita roikkui Tukholman modernin taiteen museon näyttelyssä. Viereisessä valokuvassa seisoj upea, hoikka, räyhäkästi meikattu blondi nahkatakissa ja samaisessa paidassa. Kuvan naisen ikä oli arviolta ainakin 85+ vuotta.

Mistä on kysymys? Mikä musta, mikä uusi, mikä vanha? Muotisanonnalla, että jokin on "uusi musta", tarkoitetaan, että tulossa on jokin uusi, tärkeä ilmiö, joka on syrjäyttämässä ennen niin trendikkään "mustan".

Paidan teksti vinkkaa väestön maailmanlaajuiseen ikääntymiseen. Varttunutta väkeä tulee vastaan meinit minne vaan. Uimahallissa, kirjastossa, kaupassa, lenkillä - jopa töissä. Jotain harmaata taitaa heijastua omasta peilistäkin.

Mitä ikääntymisestä tulisi ajatella? Se vääristää väestörakennetta, huonontaa huoltosuhdetta, lisää palvelujen tarvetta, on hankalaa ja harmaata? Ei, ikä ei ole ikävää! Nyt on viimeinkin aika lopettaa valitus väestön ikääntymisestä. Sovitaanko, ettei vanhoja ihmisiä enää ajatella yhteiskunnan taakkana ja kuulueränä. Ikäihmisen ei enää tarvitse häpeillä vanhenemistaan, hitauttaan, palvelun tarvettaan tai ulkonäköään, vaan hän on arvokas yhteiskunnan jäsen siinä missä muutkin.

Ikääntyvä väestö voi olla alueen voimavara. Tästä on esimerkkejä maailmalta. Manchesterin kaupunki hakee uutta nousua eläkeläisiä inspiroivana kaupunkina. Muuta meille eläkkeellä, on Manchesterin mainoslause. Aktiiviset vanhusryhmät kehittävät kaupungin ikäystävällisyyttä ja arvioivat esimerkiksi kauppojen, kahviloiden tai matkailuyritysten ikäystävällisyyttä. Sertifikaatti seinällä kertoo paikan ikäystävällisyyden olevan reilassa.

Löytyy ikäystävällisyyttä tavoittelevia alueita Suomestakin. Pohjanmaa on nimennyt maakuntansa muisti- ja ikäystävälliseksi. Tampere on mukana kansainvälisessä ikäystävällisten kaupunkien verkostossa. Luetteloa voi jatkaa: Lappeenranta, Kuopio, Lapinjärvi... Ikäystävällinen maakunta mainitaan myös Pohjois-Karjalan maakuntaohjelmassa. Ja Rääkkylä on Mummola.

Ikäystävällisyyden perusta on ennakkoluuloton ajatus siitä, että ikääntyvät ihmiset ovat aktiivisia ja osallistuvia kansalaisia. Ihmiset eivät ikääntyessään muutu harmaaksi hoivattavaksi massaksi, vaan säilyvät yksilöinä, osaavina ja tahtovina kansalaisina. Ikäihmiset säilyvät tarpeineen, toiveineen ja unelmineen keskenään vähintään yhtä erilaisina kuin muunkin ikäiset ihmiset.

”

**Nyt on viimeinkin aika lopettaa
valitus väestön ikääntymisestä.**

Ikäihmiset on syytä huomata myös yritysten asiakaina ja kuluttajina. Ikäihmiset voivat olla yrityksille iso liiketaloudellinen mahdollisuus. Kauppa käy, kun ikäystävällinen yritys kehittää tuotteita, palveluita ja markkinointia vastaamaan ikäihmisten yksilöllisiin tarpeisiin.

Työelämässä ikäihmiset eivät vie nuorilta töitä. He tuovat työelämään arvokasta kokemusta ja osaamista. Sukupolvien välinen vuorovaikutus on tärkeää pääomaa meille kaikille.

Ikäystävällistä kuntaa, maakuntaa tai yritystä ei synny ilman ikäihmisten omaa panosta. Ikäihmiset tarvitaan mukaan uudistamaan palveluita, tuotteita ja ajattelua. Eipä olisi hullumpaa tehdä Pohjois-Karjalasta ikäystävällinen maakunta vailla vertaa.

Arja Jämsén,
tietokirjailija

Julkaistu Karjalaisessa 19.1.2018 ja I&O-hankkeen
Uutisia alueilta -sivulla

Älä vanhuutta pelkää

Hypätäänpä tulevaisuuteen. Muistan, kun parikymmentä vuotta sitten rakennettiin voimala ja vauhdilla sote-uudistusta ja Siun sotea. Työskentelin itsekin Siun soten AVOT-hankkeessa, jossa uudistettiin ikäihmisten palveluita.

Millainen mahtaa olla pohjoiskarjalaisen vanhuksen arki tulevaisuudessa? Vaikkapa tällainen voisi 85-vuotiaan rouvan päivä olla vuonna 2038:

Pidän itsestäni huolta, syön terveellisesti, liikun ja jumppaan. Ammattilaiset ovat rohkaisseet minua huolehtimaan hyvinvoinnistani. Haluan myös näyttää hyvältä. Käyn kampaajalla, kasvohoidoissa, pedi- ja manikyyreissä ja hieronnassa. Saan hoito- ja hoivapalveluja tarpeen mukaan kotiini.

Olen varautunut vanhenemiseen ja rakentanut itseleni hyvän elämän eväät. En säästele rahoja sukan varteen vaan käytän ne omaan hyvinvointiini. Olen palvelujen suhteen vaativainen ja osaan valita. Uskallan sanoa myös julkisesti sanottavani, jos asiaa on.

Minä elän ihan tavallista ja turvallista arkea omassa kodissani. Kotini on esteetön ja mahdun liikkumaan siellä apuvälineiden kanssa. Teknologiaa en pelkää. Kotoa löytyvät puhuvat lääkedosetit, siivousrobotit, turvahella ja ovivahti.

Kaikilla meillä tarpeeksi vanhoilla on hyvinvointirannekkeet. Niihin olemme tottuneet jo virkeinä keski-ikäisinä. Ranneke toimii turvapuhelimena ja mittaa monia eri elintoimintoja, muun muassa sykettä ja hengitystä. Ranneke huomaa, jos olen jo liian pitkään istunut television tai lukupäätteen ääressä. "Pyly ylös penkistä!" se silloin herkästi heläyttää.

Tiedot omasta voinnistani näkyvät kotini älyseinällä ja voin seurata tietojani siitä itse. Lattiaan asennetut anturit hälyttävät, jos kaadun enkä pääse ylös. Samoin kotoa lähtee hälytys, jos en ole liikkunut tiettyyn aikaan tai käynyt WC:ssä tai jääkaapilla. On myös mahdollista, että kävelyasentoani voidaan tarkkailla. Huoli-ilmoitus lähtee, jos vaikka työntelen rollaattoria epätavallisen kumarassa asennossa. Se kertoo, että jotain voi olla vialla.

Kuulostaako isoveli valvoo -elämältä? Ei, sitä se ei ole. Päinvastoin, tuntuu hyvältä, kun tieto liian matalasta verensokerista tai rytmihäiriöstä menee jonkin johtokeskukseen. Ensihoito on paikalla ennen kuin itse ehdin ongelmia edes huomata.

Kaikkein tärkeintä on kuitenkin se, että saan elää itsenäistä arkea omassa kodissani. Haluan päättää, milloin herään, nousen ylös, syön, peseydyn, ulkoilen ja mitä vaatteita laitan päälleni.

Tässä korttelissa asuu paljon samanhenkisiä ihmisiä, joista on seuraa. Tapaan säännöllisesti lapsiani ja ystäviäni. Järjestöistä ja yhdistyksistä saan seuraa ulkoiluun ja vaikkapa teatteriin. Kauempana asuvaan lähipiiriini ja kotihoidon työntekijöihin voin olla yhteydessä myös kuvapuhelimella. Helppoa ja yksinkertaista eikä ole edes kallista.

Olen teettänyt hoitotahdon, jossa kuvataan toiveeni hoidosta, jos vointini heikkenee. Voin saada kaiken tarvittavan avun kotiin myös silloin.

Ei mutta, tämä kaikkihan voisi olla mahdollista jo tässä ja nyt! Mikä meitä estää?

Kati Nygren,
kehittämisasiantuntija, AVOT-hanke, Siun sote

Julkaistu Karjalaisessa 25.4.2018

”

**Minä elän ihan tavallista
ja turvallista arkea omassa
kodissani.**

”

**Tämä kaikki voisi olla
mahdollista jo tässä ja nyt!**

II OMAN ELÄMÄN OHJAKSISSA

Valmistautuen, viisaasti eläkkeelle

Ikäntymisen myötä on hyvä tuumailla tulevaisuutta. Voinko itse vaikuttaa tulevaan vanhuuteeni? Haluanko jättää itseäni koskevat päätökset muiden käsiin? Vai voisinko jo tässä vaiheessa tehdä ratkaisuja ja toimia, jotka turvaavat omannäköiseni vanhuuden? Kyllä voin.

Ikä tuo usein mukanaan kaikenlaista kremppaa. On siksi tärkeää pitää hyvää huolta sekä fyysisestä että psyykkisestä toimintakyvystä. Itselle sopivat liikuntalajit on syytä pitää viikko-ohjelmassa. Päänupille tekee hyvää kaikenlainen harrastustoiminta: kirjallisuus, taide, käsityöt, musiikki ynnä muut virikkeet tuottavat hyvää mieltä. Hyvä kokonaisvaltainen toimintakyky on paras takuumies hyvälle vanhuudelle.

Eläkkeelle jääminen on usein iloinen ja odotettu käännekohta elämässä. Ei enää kellotettuja päiviä eikä stressiä tekemättömistä töistä. Eläkkeellä on aikaa nauttia elämästä ja tehdä vain niitä juttuja, joista saa itselle iloa! Tässä elämänvaiheessa piilee sudenkuoppa, kun en enää kuulukaan työyhteisöön. Tunnenko kuuluvani johonkin porukkaan? Riittävätkö minulle kotiympyrät vai tulenko kaipaamaan sitä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, jota koin työssä ollessani? Osaanko siis eläköityä viisaasti?

”

Paljon on mietittävää ja ratkaistavaa, mikäli haluan itse vaikuttaa elämäni ehtopuoleen.

Minunkin on hyvä varautua siihen, että toimintakykyni voi syystä tai toisesta huonontua. Kuka läheisistäni on se henkilö, jonka valtuutan pitämään asioistani huolta, mikäli en siihen itse pysty? Hoiotahdolla voin määritellä, millaista hoitoa haluan elämän loppumetreillä. Tämän lisäksi haluan, että muistisairaani saan tehdä niitä asioita, joista olen aina pitänyt. Ja voin jättää tekemättä inhoamani asiat.

Asumme maalla omakotitalossa. Auto on välttämätön sekä työn että asioiden hoitamisen kannalta. Suurehko tontti vaatii puuhastelua ympäri vuoden ja talosta löytyy aina jotain remontoitavaa. Toinen lapsistamme on jo lentänyt pesästä omille siivilleen, toinenkin on kohta täysi-ikäinen. Millaisin järjestelyin voisimme asua tässä rakkaassa kodissamme elämämme loppuun saakka? Vai olisiko järkevää hyvissä ajoin muuttaa lähelle palveluja ja esteettömämpään ympäristöön?

Ja sitten on vielä ne perintöasiat. Niitäkin olisi hyvä miettiä etukäteen, etteivät ne jää perikunnan harteille verosuunnitteluineen ja kaikkineen. Pitäisikö tehdä puolison kanssa keskinäinen testamentti? Onneksi näistäkin asioista saa tietoa asiantuntijoilta, ettei kaikkea tarvitse itseksensä tuumaila.

Lopuksi viimeinen rasti – kuolema. Sanotaan, että kuoleminen on kallista ja se pitää paikkansa. Sukujemme edelliset sukupolvet pitivät huolen siitä, että ”arkkurahat” oli varattu tilille. Siinä on hyvä tavoite itse kullekin.

Paljon on mietittävää ja ratkaistavaa, mikäli haluan itse vaikuttaa elämäni ehtoopuoleen. Olen tiedostanut, että kannattaa olla liikkeellä hyvissä ajoin, elämästä kun ei koskaan tiedä. Elän elämääni kuitenkin ilon kautta. Josko aloittaisin tuosta toimintakyvystä?

Tarja Parviainen,
sosionomi (ylempi AMK), Ikäosaaminen

Julkaistu Karjalaisessa 25.5.2018

Mitä sote lupaa ikäihmisille?

Ilmeisesti ei kovin hyvää. Pahalta kuulostaa esimerkiksi se, ettei sotea valmistelewan virkamiestyöryhmän jäsen vielä tiedä, miten sosiaalipalvelut ja hoiva on määrä järjestää tulevassa sote-ratkaisussa (HS 29.4.2018). Asia on kuulemma vielä työn alla.

Tuoreen Sosiaalibarometrin viesti soten valinnanvapaudesta on myös synkkä. Heikompiosaisten hoitoon pääsy vaikeutuu nykytilanteeseen verrattuna, arvioi kolme viidestä järjestöjohtajasta. Samaa mieltä on puolet sosiaali johtajista. Todellinen valintatilanne edellyttää riittävää tietoa palveluista ja palveluntuottajista. Jo nyt moni ikäihminen painiskelee vaikkapa siivoojan valinnan kanssa.

Vanhuspalvelujen näkökulmasta valmistelijoiden tietämättömyys on huolestuttavaa. Nordcare2 -tutkimuksen Suomen raportissa todetaan vanhusten hoidon laadun heikentyneen hälyttävästi viimeisen kymmenen vuoden aikana.

Vanhuspalvelujen tulevaisuutta on kansallisesti linjattu niin, että laitospalveluita puretaan ja kotiin vietäviä palveluja vahvistetaan. Tavoitteet ovat oikeansuuntaisia. Huolta herättää kuitenkin se, ettei toteutuksessa ole riittävästi huomioitu väestön

ikäkääntymisen ja hoivan tarpeen muutosten tuomia haasteita. Onko väestötilastoja ja ennusteita tulkittu liian optimistisesti? Vai onko tarkoitushakuisesti jätetty huomaamatta pitkäikäisyyden tuomat haasteet palveluille?

Tilastoista piirtyvä trendi kyllä osoittaa, että Suomessa on vuosi vuoden jälkeen huomattava määrä aktiivisia yli 85-vuotiaita. Mutta samalla on myös nykyistä enemmän ihmisiä, jotka tarvitsevat ympärivuorokautisia hoivapalveluja. On myös yhä enemmän yksinasuvia, tukea tarvitsevia ihmisiä.

Yllättävä havainto on sekin, että tutkimusten mukaan hyvin vanhojen ihmisten keskimääräinen terveydentila ja toimintakyky ovat 15 vuoden aikana pysyneet suurin piirtein samalla tasolla.

Nuoremmat eläkeläiset ovat parempikuntoisia kuin ennen, mutta hyvin vanhat eivät. Lisäksi näyttää siltä, että yli 75-vuotiaiden arjessa selviytymisessä on viime vuosina tapahtunut selvää heikentymistä.

Vanhusten palvelut näyttävät olevan julkisen talouden säästökohteina houkuttelevia. Alalla pyörii paljon euroja, joista hoivabiznes on valmistautumassa ottamaan oman pottinsa. Yrityskauppa käy, ja uutta hoivapytinkiä pukkaa joka niemeen ja notkelmaan.

Syntyvätkö Suomeen kahdet hoivamarkkinat? Yhden tavan tallaajille ja toiset maksukykyisille? Markkinoilla porskuttaminen riippuisi lompakon paksuudesta.

On selvää, että kotipalveluun ja ympärivuorokautisen palvelun ylläpitoon tarvitaan tulevaisuudessakin riittävästi resursseja. Olisi myös syytä keskustella nykyistä avoimemmin siitä, miten palvelut rahoitetaan tulevaisuudessa. Miten kustannukset jaetaan yhteiskunnan ja palveluja tarvitsevien kesken?

Mikä on tulevan soten palvelulupaus palvelua tarvitsevalle? Paljon on palloja ilmassa ja paljon on vastausta odottavia kysymyksiä. Toivottavasti niitä saadaan pian.

Soile Syrjäläinen,
projektipäällikkö, AVOT-hanke, Siun sote

Julkaistu Karjalaisessa 6.5.2018

”

Suomessa on vuosi vuoden jälkeen huomattava määrä aktiivisia yli 85-vuotiaita.

”

Nuoremmat eläkeläiset ovat parempikuntoisia kuin ennen, mutta hyvin vanhat eivät.

Mistä on vanhusneuvostot tehty?

Toimijoista, osallistujista, vaikuttajista, aktivoijista, innostajista. Ne ovat paikallisia, kotikutoisia ja maanläheisiä, näkyviä tai näkymättömiä. Näistä aineksista on vanhusneuvostot tehty.

Mistä tulee vanhusneuvosto-sana? Joissakin kunnissa neuvosto on nimeltään eläkeläisneuvosto, toisissa seniorineuvosto tai ikääntyneiden neuvosto. Viranomaiskielessä ja lakiteksteissä termi on ”vanhusneuvosto”. Nimikkeeseen ei tarvitse sen kummemmin takertua. Pääasia on, että ikääntyneellä väestöllä on vanhusneuvostonsa. Tai – kuten joissakin kunnissa – yhdistetty vammais- ja vanhusneuvosto.

Tunnnemmeko ja arvostammeko vanhusneuvostojen työtä ja toimintaa? Arvostavatko vanhusneuvostot itse omaa toimintaansa?

Ihan aluksi arvostaminen näkyy vanhusneuvostojen lakisääteisyysdessä. Lakiperusteisena toimintana vanhusneuvostot toimivat ikääntyvän väestön hyvinvoinnin ja osallisuuden kehittämiseksi omassa kunnissaan.

Toinen arvostamisen tapa on toimintaedellytysten varmistaminen. Tarvitaan innokkaita ja aktiivisia ikäihmisiä edustamaan koko ikääntyvän väestön

asiaa eri muodoissaan. Tästä voisi esimerkkinä nostaa muun muassa vanhusneuvostojen järjestämät arjen turvallisuus -tapahtumat ja vanhustenviikon aktiviteetit sekä retket ja vierailut naapurikuntien vanhusneuvostoissa.

Loppuvuodesta 2016 tehtyyn valtakunnalliseen vanhusneuvostonselvitykseen saatiin vastaukset 168 kunnasta. Selvityksen merkittävimpiä johtopäätöksiä oli se, että vanhusneuvoston tunnettavuutta tulee parantaa sekä kunnassa että sidosryhmien keskuudessa. Pohjois-Karjalan vanhusneuvostoista löytyy tietoa varsin vaihtelevasti. Vanhusneuvostojen jäsenet ja pöytäkirjat löytyvät yleensä netistä.

Meillä AVOT-hankkeen (Arvokasta Vanhenemista Omatoimisuutta Tukemalla) toimijoilla on ollut useita tilaisuuksia tavata Pohjois-Karjalan kuntien ja Heinäveden vanhusneuvostoja. Ne ovat kaikki toiminnaltaan ja jäsenistöltään ainutlaatuisia ja omannäköisiä.

Tapaamisissa on välittynyt kunkin kunnan näköinen toimintakulttuuri ja tekemisen meininki. Meneillään olevista muutostuulista ja -puhureista käydään neuvostoissa vilkasta keskustelua.

”

**Vanhusneuvosto on
kuntakohtaisena ja
maakunnallisena toimijana
jo arvo sinänsä.**

Maakuntauudistuksen myötä myös maakunnallinen vanhusneuvosto uudistuu. Alueuudistuksen nettisivulta siitä löytyy jo hahmotelmia. Valtakunnallisesti vanhusneuvostojen yhteisiä kokoontumisia järjestetään eri tahoilla. Yksi tämän vuoden valtakunnallisista tapaamista on vanhusneuvostopäivä 7.11.2018, jolloin vanhusneuvostojen edustajat kutsutaan ajankohtaisten asioiden äärelle Helsinkiin.

Vanhusneuvosto on kuntakohtaisena ja maakunnallisena toimijana jo arvo sinänsä. Arvo, jonka äärelle voimme itse kukin hetkeksi pysähtyä. Hyvä lukijani, tunnetko ja arvostatko Sinä oman kuntasi vanhusneuvoston työtä?

Tuula Kiviniemi,
Pohjois-Karjalan muutosagentti,
STM:n kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja
vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa
kärkihanke 2016–2018, Siun sote

Julkaistu Karjalaisessa 12.6.2018

Omien asioiden ohjaksissa

Älypuhelimet ja tabletit tuntuvat kasvaneen kiinni jo pienten lasten käteen. Äskettäin junnassa katseeni kiinnittyi reilusti alle kouluikäiseen lapseen, joka keskittyneesti käytti sylissään olevaa älylaitetta. Digileikit ovat tätä päivää. Lapset ymmärtävät hetkessä, miten kosketusnäyttö toimii.

Digimaailman etenemisvauhti huimaa. palvelut siirtyvät yhä enemmän sähköisiksi, ja ikääntyneiden ihmisten digisyrjäytymisestä kannetaan huolta. Miten varmistetaan se, että kaikki ihmiset pysyvät menossa mukana? Monelle ikääntyvälle on tärkeää tunne siitä, että on itse omien asioidensa ohjaksissa.

85-vuotias äitini hankki kuukausi sitten elämänsä ensimmäisen älypuhelimien. Nuori myyjä oli tokaisut, että käytön kyllä opit, jos olet käyttänyt aiemmin tietokonetta. Muistissani on myös kohtaaminen muutama vuosi sitten, kun sama myyjä totesi, ettei liike myy älykännyköitä yli 80-vuotiaille. Tulee vain sotkua ja ongelmia. Nyt kaupat syntyivät.

Liikuntarajoitteisella äidilläni on ollut tablettitietokone jo vuosia. Se on tarjonnut tunteen siitä, että olen tietoinen muusta maailmasta, etäällä olevat asiat ovat läsnä tässä ja nyt. Facebookin kautta sujuu

yhteydenpito kaukana asuviin lapsenlapsiin ja muihin sukulaisiin. Lehdet löytyvät mukavasti verkosta, tietojen ja kuvien vaihto sujuu käden käänteessä.

Mutta älypuhelin näyttää olevan melko vaativa opittava, vaikka Seniorit somessa -ohjelma toista todistaakin. Kosketusnäyttö ryhtyi hylkimään äitini sormia. Kymmenet puhelut ohjautuivat väärin kohteisiin. Sinnikäs puhelimen käyttäjä väitti, että puhelin soittelee itseksensä. Äiti on aina ollut hyvin näppärä ja harrastanut vuosikymmenet ompelua ja koristeneulontaa. Tämä kokemus ei kuitenkaan riittänyt valmentamaan sormia älypuhelimien käsittelyyn.

Toivoa ei ole kuitenkaan menetetty. Uskon edelleen siihen, että älypuhelimesta tulee äidille toimiva ratkaisu. Hetken tarvitaan vielä näppäinpuhelinvara.

lakkään isäni päänuppi pelaa hyvin ja on täytynyt monenlaisella yksityiskohtaisella historiatiedolla. Päähän ei kuitenkaan tunnu mahtuvan se, miten pankkiautomaatilla toimitaan. Harjoiteltu kyllä on. Myöskään erään pankin tunnuslukusovelluksen käytön oppiminen ei onnistu.

Monet asiakaspalvelupisteet ovat kotopuolesta kadonneet ja siksi sähköisten palveluiden opettelu olisi tarpeen. Onneksi paikkakunnalla on vielä lähipankki käteisen rahan nostoa varten. Mutta miten pitkään?

Vanhukset haluavat hoitaa henkilökohtaisia asioitaan mahdollisimman pitkään itse. Niitä ei vähässä kummassa haluta ulkoistaa lähipiirille. Oikeus yksityisyyteen on ihmisen perusoikeus myös vanhana.

Palvelujen sähköistyessä tarvitaan uudenlaisia tukirakenteita, joilla autetaan ihmisten osallisuutta digiarjessa. Entistä hienostuneempi automaatio tuo tullessaan myös eettisiä arvokysymyksiä, joista pitäisi nykyistä enemmän keskustella. Mitä yhteiskunnan pitäisi tehdä, jotta kaikki pysyisivät muutoksessa mukana eikä suomalainen digiloikka töksähtäisi nokalleen? Vertais- tai vapaaehtoisten apu ei yksin ratkaise kaikkia digitalisoitumiseen liittyviä haasteita.

Soile Syrjäläinen,
projektipäällikkö, AVOT-hanke, Siun sote

Julkaistu Karjalaisessa 23.3.2018

”

Liikuntarajoitteisella äidilläni on ollut tablettitietokone jo vuosia.

Muistiystävällistä ja omannäköistä elämää

Aivot on luotu käytettäväksi, ihminen elämystä kokevaksi ja keho tekeväksi. Ja Nalle Puh sanoo, ettei mikään tunnu oikein miltään, jos sitä ei voi jakaa jonkun kanssa.

Voimme jokainen vaikuttaa siihen, milloin ja miten moni sairastuu muistisairauksiin, kun teemme edes jotain pientä oman terveytemme hyväksi. Esimerkiksi liikunta keski-ikässä vähentää muistisairauksien riskiä. Toisaalta joku meistä joutuu kohtaamaan muistisairauden, vaikka olisi huolehtinut hyvinvoinnistaan kuinka hyvin. Pohjois-Karjalassa on 3 500 ihmistä, joilla on etenevä muistisairaus lievässä vaiheessa, 4 000 pitempään sairastanutta ja noin 200 työikäisenä sairastunutta.

Sairastuminen on kohdalle sattunut olosuhde, jolloin maailma muuttuu. Joudutaan tilanteeseen, jossa aiempi rutiini, tavat ja tottumukset eivät enää toimi. Mielen valtaavat tunteiden ryöppy tai tyhjyyden kokemukset. Kun saa tietää, mikä sairaus aiheuttaa kummastuttavia muutoksia jokapäiväiseen elämään, se on helpotus ja mahdollisuus asennoitua uudelle tavalla tulevaan.

Lähde tekemään asioita. Löydä hetkiä, joissa voit eläytyä vaikka luonnon kauneuden kohtaamiseen

tai musiikkiesitykseen. Hetkessä voi löytää mielekkyyden tekemällä asioita toisten ja yhteisen hyväksi.

Omannäköinen elämä on jokaisen itse elettävänä. Älä oleta! Älä ratkaise toisen puolesta!

Elämä jatkuu yhteydessä läheisiin ja tekemällä itselle tärkeitä asioita omin voimin.

Muistisairauden hoitoon kuuluu taloudellista varautumista, hoitoon ja huolenpitoon liittyvien asioiden pohdintaa ja lääketieteellistä seurantaa. Muistiyhdistys voi tarjota tukea kuntoutumiseen. Aina eivät omat ja läheisten voimat riitä.

Vertaisten kanssa kohtaamisessa unohdamme hetkeksi itsemme ja omat murheemme. Kuulemme toista, ja näkökulma laajentuu. Oma tilannetta tarkastellaan etäämpää. Kun ihminen kohtaa ihmisen, voi kokea ymmärrystä, hyväksyntää ja avoimuutta.

Muistitutkimuksiin menoa ei kannata pitkittää! Terveydenhuollon kustannusten näkökulmasta kallein on tunnistamaton ja vaille hoitoa ja kuntoutusta jäävä muistisairas. Mitä varhaisemmin lähtee kuntoutumisen polulleen, sitä enemmän sillä on mahdollisuuksia.

”

**Aina eivät omaisten ja
läheisten voimat riitä.**

”

**Älä olet! Älä ratkaise
toisen puolesta!**

Muistiluotsi Pohjois-Karjala on asiantuntijuutta ja tukea tarjoava Muisti ry:n STEAn rahoittama toiminta. Työtä tehdään erityisesti muistisairauteen sairastuneiden ja heidän läheistensä kanssa. Vuosittain kohdattiin kasvokkain tai puheluissa lähes 2 500 ihmistä. Ympäri maakuntaa kokoontuu yli 50 työntekijöiden ja opiskelijoiden ohjaamaa vertaistukiryhmää, toiset viikoittain toiset kuukausittain. Arvokasta työtä tekevät myös kymmenet vapaaehtoiset, Muistiaktiivit, Omaismentorit ja kokemusosaajat.

Siun soten muistihoitajat ovat avainhenkilöitä ohjaamaan oikeat ihmiset oikeanlaisen kuntoutumisen tuen piiriin, vaikkapa vertaisryhmiin. Yhdessä teemme Muistiystävällistä maakuntaa, jossa muistisairauden kohdatessa elämä on yhä elämisen arvoista.

Leena Knuuttila,
toiminnanjohtaja, Pohjois-Karjalan Muisti ry

Julkaistu Karjalaisessa 28.4.2018

III KOTONA ASUMISEN MONET KASVOT

Kotona asumisen ihanuus?

Koti on ihmisen paras paikka. Näin usein sanotaan. Mitä koti oikeastaan tarkoittaa?

Tarkoittaako koti asuntoa, joka voi olla kerrostalossa, rivitalossa, paritalossa, luhtitalossa, omakotitalossa, tiilitalossa, puutalossa, kivitalossa. Tarkoittaako se omistusasumista, vuokra-asumista, asumisoikeusasumista, työsuhdeasumista? Vai soluasumista, yhteisöasumista, ryhmäasumista, kimppa-asumista, yksin asumista, kaksin asumista, perheasumista, monisukupolviasumista. Listaa voi jatkaa miten pitkälle hyvänsä.

Mielikuvamme ja kokemuksemme kotona asumisesta jättävät muistijälkensä elämäнкаaremmen eri vaiheissa hyvin eri tavoilla. Lapselle ja nuorelle kotona asuminen merkitsee useimmiten perheyhteisöä. Sitä kasvuympäristöä, johon hän kehitysvaiheessaan kiinnittyy. Aikuisiällä kotona asumistamme muokkaavat elämänvaihteemme muutokset.

Kun opiskelemme, voimme olla kiinnittyneitä opiskelijakämppään. Kämppään, joka voi toimia yhteisöllisenä asumisena, vaikka emme sitä ehkä aktiivisesti sellaisena ajattelekaan. Työuran aikana kotona asumisemme muodot voivat muotoutua ja

muuttua moneen kertaan. Tarvitsemme lisää tilaa, kun perhekoko kasvaa. Voimme haluta rakentaa kotiamme omin pikku kätösin omakotitalon rakennustyömaalla.

Kun ikää karttuu, kehossamme tapahtuu väistämättömiä rappeutumista ja haurastumista. Tämä rappeutuminen alkaa jo 30 ikävuoden jälkeen, vai olikos se jo 20-vuotiaasta lähtien. Kun suomalaisnaisen odotettu elinikä on 84 vuotta ja miehen 78 vuotta, lyhyellä matematiikallakin laskettuna meillä on 50–60 vuotta aikaa varautua ja ennakoida omaa ikääntymistämme. Siihen, että voisimme asua kotona elämämmen loppuun asti. Kotona mahdollisimman pitkään asuminen on tavoitteena myös ikäihmisten kotihoidon ja omaishoidon kehittämishankkeissa, muun muassa hallituksen I&O-kärkihankkeessa.

Millaisessa kodissa haluamme asua ja ikääntyä? Jokaisen koti on ainutlaatuinen. Sen yksityisyys ja itsemääräämisoikeudellisuus ovat vahvoja arvoja. Ikäihmisen, jollaiseksi kai vanhuuseläkeiän saavuttanutta voi kaikella kunnioituksella kutsua, kotona asumisen mahdollisuudet näyttäytyvät hyvin yksilöllisesti.

Kotona asuminen on siis mahdollisuus. Tätä mahdollisuutta tulee tarkastella laaja-alaisesti. Voisiko koti olla yhteisöllinen, jolloin ympärillä olevat ihmiset omalta osaltaan luovat kodikkuutta ja kodinomaisuutta? Entäpä jos asutaan palvelutalossa? Onko se koti ensinkään? Onko se vain paikka asua, mutta ihminen sisimmässään tuntee, että miun koti ei oo täällä? Toiselle se taas voi todellakin olla kotona asumista. Asumisen turvallisuuden tunnetta, jota me kaikki omassa asumisessamme perimmiltään tavoittelemme.

Koemme kotona asumisen sietämättömänä keveytenä vai kohtaammeko enemmän raskaita ja vaativia kotona asumisen vaiheita elämässämme? Kuinka itsestään selvänä pidämme kotona asumista huomenna, ensi vuonna tai vuosikymmenen kulluttua?

Tuula Kiviniemi,
Pohjois-Karjalan muutosagentti,
STM:n Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja
vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa
-kärkihanke 2016–2018, Siun sote

Julkaistu Karjalaisessa 16.2.2018

”

**Kotona asumista tulee
tarkastella laaja-alaisesti.**

Anteeksi, äiti soittaa, nyt pitää vastata

Kesken työkokouksen siviilipuhelimeni soi: yli 90-vuotias äitini soittaa. Kysyn työkavereiltani luvan vastata puheluun. He tietävät tilanteeni, ja käytävään syöksymiseni on ok. Tilanne on sama kuin ensiluokkalaisen vanhemmalla, lapsen puheluun vastataan aina.

Pääsääntöisesti äitini pärjää omatoimisesti. Hänellä on turvapuhelin, ja kotihoito käy kerran päivässä. Olen kuitenkin jatkuvassa valmius- ja hälytystilassa. Äiti soittaa harvoin, noin kerran viikossa. Voi olla jotain terveysongelmaa tai verottajalta on tullut epäilyttävä kirje. Yleensä tilanne rauhoittuu lyhyellä keskustelulla ja lupauksella tulla käymään työpäivän jälkeen.

Äitini päivään mahtuu paljon tapahtumatonta aikaa. Vierailuni työpäivän jälkeen ovat enemmän kuin tarpeen poistamaan yksinäisyyttä ja vuorovaikutus-tyhjiötä. Vapaa-ajastani kuluu päivittäin 1,5 tuntia äidin luona.

Koen nämä vierailut tärkeiksi ja vastavuoroisiksi. Olen saanut hänen apuaan ja tukeaan silloin, kun omat lapseni olivat pieniä ja sairaana. Koen päivittäiset vierailut toisaalta velvollisuudeksi ja toisaalta arvokkaaksi ajaksi äitini kanssa.

Olen hälytysvalmiudessa myös öisin. Äidilläni on turvaranneke, mutta olen luvannut vastata puheluihin myös yöaikaan. Tämä siksi, että asun lähellä ja tiedän, ettei turvapuhelinpalvelu välttämättä pääse auttamaan välittömästi. Kerran äiti oli kaatunut lattialle ja joutunut odottamaan auttajaa kolme tuntia.

Yöhälytyksiä tulee harvoin. Työmatkan ajaksi järjestän kuitenkin varahenkilön, usein lapseni. Äidillä ei ole todettu muistisairautta, mutta hätääntyessään hänen ainut turvakeinonsa olen minä. Lisäksi äiti huolehtii, ettei minulle vain satu matkalla mitään.

Äidin käsitys työelämästä, kiireestä ja työpäivän pituudesta on talvisodan jälkeiseltä ajalta. Päivittäisten vierailujen sovitut aikataulut eivät aina onnistu. Tätä äiti ei aina ymmärrä, vaan kokee, etten arvosta hänen tarpeitaan tarpeeksi.

Ikääntynyt äitini on väsyneenä vaativa, kärsimätön ja lisäksi aina äitini. Minä puolestani olen se ”kiltti tyttö” ja vaikka olen lähes 60-vuotias, en osaa vieläkään tehdä asioita oikein. Vierailu alkaa usein valittamisella ja elämän vaikeuksien luetteloinnilla. Ymmärrän tämän. Olen ainoa, jolle äiti voi purkaa pahaa oloaan. Yritän kuunnella tämän purkauksen ottamatta siitä ”itseeni”. Väsyneenä ja työpäivän jälkeen tämä ei ole aina mahdollista vaan tunnistan olevani VAIN ihminen.

”

**Olen ainoa, jolle äiti voi
purkaa pahaa oloaan.**

Olen äitini omaishoitaja ilman virallista statusta. Rahallinen tuki ei kuitenkaan muuttaisi tilannetta. Oman jaksamiseni takia olen nyt osa-aikatyössä. Koen, että minulta terveysalan ammattilaisena odotetaan omaishoitajana enemmän kuin muilta. Ehkä odotan sitä itsekin ja venyn liikaa.

Jos eläisin yhtä vanhaksi kuin äitini, tyttäreni olisi 67-vuotias ja todennäköisesti vielä työelämässä. Millähän ratkaisuilla omaishoitajuutta silloin tuetaan ja miten työelämä tukee omaishoitajia? Tuolloin luultavasti ranneke kädessäni raksuttaa digiaikaa ja välittää tyttärelleni viestin, että hyvin menee - ei tarvitse vieraila!

Anneli Muona,
lehtori, Karelia-ammattikorkeakoulu

Julkaistu Karjalaisessa 3.3.2018

Omaishoitajien ääni kuuluu

Matkaamme kohti pientä pohjoiskarjalaista kaupunkia. Olemme omais- ja perhehoidon kehittäjinä aloittamassa Siun soten omaishoidon asiakasraatia. Uusi toiminta virittää jännitystä, miten yhdessä onnistumme.

Astumme kauniiseen puurakennukseen, jossa valitsee odottava tunnelma. Paikalla on parikymmentä omaishoitajaa. Omaisten odotukset ovat suuret, mutta työkalumme vähäiset. Pyrimme tekemään parhaamme.

Lähestymme omaishoitoa kysellen sen parhaita puolia. Omaishoitajat kertovat omasta tiestään omaishoitajuuteen. Läheisen omaishoito nousee rakkaudesta ja velvollisuudesta.

Asiakasraadissa on mukana lasten, puolison ja vanhemman omaishoitajia. Vertaiset kohtaavat. Toisen omainen tietää tasan tarkkaan, mistä puhutaan ja miltä tuntuu, kun kotoa ei ole päässyt kahteen viikkoon mihinkään. Raatiin osallistuminen tarjoaa omaishoitajille hetken omaa aikaa.

Raadissa on viranhaltija paikalla vastaamassa kinkiksiinkin kysymyksiin. Omaishoitajat janoavat tietoa eri palveluista. Raadeissa omaishoitajat keskustelevaltuen tarpeista ja palveluiden toimivuudesta. Työntekijöille raadit ovat tärkeitä kohtaamisen paikkoja. He saavat arvokasta kehittämispalautetta suoraan omaishoitajilta.

Yhden luukun periaate on toivottu ja helpottaisi kovasti oikean tiedon löytämistä. Omaishoitaja tarvitsee tukea ja apua varsinkin silloin, kun hoitotilanne syystä tai toisesta kuormittuu. Muut läheiset saattavat asua kaukana, ja kotiin vietävät palvelut eivät ole tavoittaneet omaishoitajia.

Moni omaishoitaja muistuttaa, että ensin on pidettävä huolta itsestä, jotta jaksaa huolehtia toisesta. Ongelmallista on, että lakisääteiset omaishoidon vapaat jäävät kuitenkin usein käyttämättä. Osa omaishoitajista kokee, ettei (vielä) ole uupunut eikä tarvitse vapaata. Osa taas ei ole kokenut löytäneensä sopivaa tapaa ja muotoa järjestää vapaata.

Vapaapäiviltä toivotaan selkeää irtautumista arjesta. Tämän mahdollistaa se, että omaishoidettavalle on järjestetty luotettava hoito omaishoitajan vapaan ajaksi. Hoidettavan tyytyväisyys ja toimintakyvyn säilyminen omaishoitajan vapaan aikana ovat ensisijaisia toiveita.

Erityisen tärkeää omaishoitajille on luottamus siihen, että apua ja tukea saa hankalissakin tilanteissa. Omaishoitajat tietävät tekevänsä arvokasta työtä, josta myös yhteiskunta hyötyy. Tämän vuoksi he ovat myös ansaitsevat reilun arvostuksen.

Siun soten omaishoidon raateihin voivat osallistua kaikki, jotka hoitavat omaisiaan. Osallistujan ei tarvitse olla omaishoidon tuen saaja tai kuulua järjestöön. Tärkeintä on halu käyttää omaa aikaansa kaikkien omaishoitajien hyödyksi. Siun sote järjestää raateja yhdessä Omais- ja läheiset -yhdistysten kanssa. Toiminta on vapaaehtoista eikä siitä makseta palkkiota.

Sini Ikonen,
kehittämisasiantuntija

Katri Tuulensola,
kehittämisasiantuntija, AVOT-hanke, Siun sote

Julkaistu Karjalaisessa 16.3.2018

”

**Ongelmallista on, että
lakisääteiset omaishoidon vapaat
jäävät kuitenkin käyttämättä.**

”

**Omaishoidon raateihin
voivat osallistua kaikki, jotka
hoitavat omaisiaan.**

Kiireettömät kohtaamiset kantavat pitkälle

Hän oli lähellä, istahti kiireen keskellä vierelle, sipaisi hiuksia ohi kulkiessaan. Nipisti leikkisästi varpaasta. Sanoi inhimillisiä sanoja, katsoi kohti ja puhui juuri minulle.

Näin kertoi äitini hyvästä hetkestä aamukäynnillä olleen kotihoidon työntekijän kanssa. Tällaisia kokemuksia olemme kaikki vailla - iästä riippumatta. Kotihoito tarjoaa mahdollisuuden ihmisarvoiseen elämään niille vanhuksille, jotka tarvitsevat apua arjessa pärjäämiseensä.

Vanhustenhuoltoon kohdistuu runsaasti paineita. Kansallisena tavoitteena on, että ikäihmiset voivat asua mahdollisimman pitkään kotona. Kotona asuvien ikäihmisten terveys ja toimintakyky vaihtelevat. Pari vuosikymmentä sitten päivittäisiä kotihoidon käyntejä oli vain joka viidennellä asiakkaalla. Nykyisin lähes joka kolmannen asiakkaan luona käydään useita kertoja päivässä. Henkilöstömäärä ei kuitenkaan ole kasvanut samassa suhteessa.

”

**Sielu ei tahdo aina kestää,
jos työ on liian kiireistä.**

Lääkkeillä ja teknologiaa asiakaslähtöisesti hyödyntämällä voimme parantaa ikääntyvien fyysistä kuntoa ja elinympäristöä. Teknisten turvalaitteiden käyttöönotto lisää turvallisuuden tunnetta asiakkaille, omaisille ja hoitajille. Kuvapuhelinyhteys tuottaa lisäarvoa tarkkaan harkituille asiakasryhmille ja voi korvata joitakin käyntejä. Ihmisarvon kokemuksia niillä on kuitenkin vaikea lisätä. Kokemus omasta ihmisarvosta rakentuu kohtaamisissa toisten ihmisten kanssa.

Kotihoidossa joka kolmas asiakas kertoo joutuvansa olemaan paljon yksin, vaikka ei haluaisi. Tutkimusten mukaan yksinäisyyttä kokee viidennes. Vuorokaudessa on 1 440 minuuttia, josta kotihoidon käyntien osuus on keskimäärin 2 x 20 minuuttia. Hoitajat ovat monen kotona asuvan vanhuksen ensisijainen tai jopa ainut sosiaalinen kontakti. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää se tapa, millä hoitaja ja ikääntyvä kohtaavat.

Parhaimmillaan lyhyetkin hoitohetket voivat tuottaa inhimillistä lämpöä ja vastavuoroista välittämistä. Kaksi samanlaista tilannetta – esimerkiksi avustaminen peseytymisessä – saattavat olla kokemuksena täysin erilaisia. Toinen jättää osallistujat kylmäksi, ja toisesta huokuu inhimillinen lämpö.

Hoitajat pitävät työstään ja lähtevät alalle hyvällä tahdolla. Sielu ei kuitenkaan tahdo aina kestää, jos työ on liian kiireistä. Kun hoitajat kertovat työnsä parhaista puolista, kuulee kuvauksia kiireettömistä hetkistä hoidettavien kanssa. Hetkistä, joissa on tilaa kohdata ikääntynyt kokonaisena ihmisenä, ei pelkkänä hoidon kohteena. He kertovat näiden kokemusten kantavan pitkään. Ne ovat merkittäviä myös oman työhyvinvoinnin kannalta.

Hoitotyön suunnittelun ja johtamisen keskiöön tulisi ottaa ajatus asiakkaalle arvoa tuottavan työn edistämisestä. Päätöksentekoa kaikilla tasoilla lähiesimiehistä ministeriöihin tulisi peilata siihen, miten päätökset tukevat hoitajien mahdollisuutta kohdata ikääntynyt inhimillisesti. Kotihoidon uudistamisen kantavana kulmakivenä tulee olla se, kuinka työtaakkaa voisi keventää ja kuinka vapauttaa aikaa niille asiakkaille, jotka sitä eniten tarvitsevat.

Soili Särmä,
palvelupäällikkö, Siun sote

Julkaistu Karjalaisessa 12.4.2018 ja I&O-hankkeen Uutisia alueilta -sivulla.

Iloa arjen aktiivisuudesta

Mitä tehdä, jos ikäihmisen kunto syystä tai toisesta heikkenee eikä kotona enää oikein pärjätä? Onko vaihtoehtona silloin laitos? Ei toki! Vaihtoehtona voi olla esimerkiksi päivä kuntoutus.

”Jalat oppivat vanhoja tehtäviään eli kävelemään”, oli 83-vuotiaan rouvan palaute päivä kuntoutusjaksoista. Hänen henkilökohtainen tavoitteensa oli ollut, että hän voisi itse viedä roskat ulos. Tavoite ylittyi! Päivä kuntoutuksen jälkeen hän käy itsenäisesti lähikaupassa reilun puolen kilometrin päässä kotoa.

”Tasapaino on kohonnut. Tällainen lyhyt opastus on saanut kummasti aikaan”, kommentoi 86-vuotias muistisairas mies. Hänellä oli taustalla useita kaatumisia.

”Matot hävisivät lattioilta”. 85-vuotias rouva oli saanut ryhmästä kotitehtäväksi tarkistaa kodin turvallisuutta. Apuna oli kotiturvallisuusoppaan tarkistuslista, jonka hän oli käynyt tyttärensä kanssa läpi.

Päivä kuntoutuksen tarkoituksena on vahvistaa ikäihmisen arjen aktiivisuutta. Jokainen asiakas laatii päivä kuntoutukseen omat henkilökohtaiset tavoitteensa. Kuntoutus sisältää fyysisiä harjoitteita, esimerkiksi kuntosaliharjoittelua, jumppaa ja ulkoilua.

Ohjelmassa on myös hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä teemoja, joita käsitellään porukalla. Tärkeitä ja kiinnostavia teemoja ovat muun muassa ravitus ja kotiturvallisuus sekä kaatumisen ehkäisy ja esteettömyys.

Ryhmässä harjoitetaan muistia ja nautitaan kulttuurista ja taiteesta moninaisin keinoin. Porukassa osallistuminen tuottaa iloa ikäihmisille, joista useimmat asuvat yksin omissa kodeissaan. Kuljetuspalvelut sisältyvät päivä kuntoutukseen, joten liikkumisen vaikeudet eivät estä osallistumista.

Päivä kuntoutuksen ryhmään osallistuminen tuo mukanaan yhteisöllisyyttä. On virkistävää saada jakaa elämäänsä ja kokemuksiaan vertaistensa kanssa. Kognitiiviset harjoitteet virkistävät muistia ja herättelevät jo unohtuneita taitoja. Toisten osallistujien kannustus auttaa pääsemään omiin tavoitteisiin. ”Oikein hauskaa on ollut yksinäiselle. Tunnen teidät hyviksi kavereikseni ja olen saanut jutella muistoista ja mieltä vaivaavista asioista.”

Ja aina voi oppia uutta. ”Tieto, että voi oppia uusia asioita, vaikka ikääkin on. Huomaan, että pienikin harjoittelu kohottaa kuntoa. Ja saan vielä tutustua toisiin vanhuksiin”, kirjoitti 85-vuotias osallistuja palautteeseen.

Ikääntyminen ei ole sairaus. Aktiivisuus arjessa tuo oman elämän hallinnan tunteen ja tuottaa onnistumisineen iloa. Lähes kaikkea voi iän myötä tehdä – ja aina voi vähän soveltaa.

Geriatrisen osaamiskeskuksen ikäihmisille suunnattua päivä kuntoutusta järjestetään kaikissa Siun soten kunnissa. Toimintamallit saattavat vaihdella, mutta kuntoutuksen sisältöjä kehitetään yhtenäiseen ja ennakoivaan suuntaan.

Tarja Parviainen,
palveluesimies, geriatrinen osaamiskeskus,
Siun sote

Julkaistu Karjalaisessa 19.4.2018

”

**Ikääntyminen ei ole sairaus.
Aktiivisuus arjessa tuo
oman elämän hallinnan
tunteen ja tuottaa
onnistumisineen iloa.**

Kotona turvassa

Turvallisuus on elämän A ja O. Se on inhimillinen perustarve, yksilöllinen kokemus ja ihmistä läpi elämän kantava voima. Turvallisuutta luovat yhteiskunnallinen vakaus, ulkoisten uhkatekijöiden puuttuminen, tietty ennustettavuus sekä mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään ja sen olosuhteisiin.

Turvallisuuden kokemus auttaa meitä venyttämään oman mukavuusalueemme rajoja, selviytymään uusista haasteista ja olemaan utelias elämää kohtaan. Turvassa uskallamme katsoa tulevaisuuteen ja tehdä valintoja.

Iän myötä muutokset ihmisessä itsessään, hänen ihmissuhteissaan sekä monimutkaistuvassa maailmassa voivat järjestyttää perustuksia, mutta tarve turvallisuuteen säilyy.

Kuinka sinä, minä, läheinen tai ammattilainen voimme yhdessä edistää ikääntyvän kanssaihimisemme turvallisuutta? Mitä tarkoittaa turvallinen elinympäristö? Mistä nautin? Kenen kanssa jaan muistoni? Mihin numeroon nyt soitan? Mistä pelko minua varoittaa?

Ympäristö, jossa elämme, vaikuttaa turvallisuuden tunteeseemme. Kaupunkimainen ympäristö voi olla monelle turvallisuuden tunnetta lisäävä. Jollekin toiselle maaseutumainen ympäristö taas voi olla se ainoa oikea paikka, jossa kokee olevansa turvassa. Kodin turvallisuutta voidaan parantaa huomioimalla esteettömyys ja tarvittavat apuvälineet, jotta liikuminen ja arkiaskareet sujuvat turvallisesti. Yksi merkittävä asia on kodin paloturvallisuudesta huolehtiminen.

Myös päihteiden käyttöä on hyvä arvioida, koska alkoholi vaikuttaa ikääntyvän elimistöön eri tavoin kuin työikäisillä. Alkoholin liikakäyttö vaikuttaa sekä terveyteen että turvallisuuteen. Näihin asioihin voimme tarvita ammattilaisen apua ja opastusta. Arjen turvallisuutta lisäävät myös monet uudet teknologiset ratkaisut – näitä kannattaa lähteä rohkeasti kokeilemaan!

Harrastukset tuovat elämäämme vakautta – niistä saamme arkeen rutiinia, joka kannattelee. Tärkeät muistot, kuvat, tutut esineet ja äänet ankkuroivat mieleemme siihen polkuun, joka vielä jatkuu.

”

**Ympäristö, jossa elämme,
vaikuttaa turvallisuuden
tunteeseemme.**

”

**Heikentääkö ajankohtainen
keskustelu uskoamme toimiviin
sosiaali- ja terveyspalveluihin?**

Luottamusta nykyhetkeen vahvistaa, kun voi elää sovussa sekä eletyn elämän että tulevaisuuden suhteen. Elämänkatsomuksellisten kysymysten äärelle pysähtyminen voi olla myös merkityksellistä. Ollaksemme turvassa tarvitsemme yhteyden toisiin ihmisiin, omaiseen, läheiseen tai ammattilaiseen sekä varmuuden siitä, että saamme tarvitessamme apua.

Mikä sitten horjuttaa luottamustamme? Annameko kielteisesti sävyttyneen uutisoinnin vaikuttaa turvallisuudentunteeseemme? Heikentääkö ajankohtainen keskustelu uskoamme toimiviin sosiaali- ja terveyspalveluihin?

Kotihoidon työntekijät ovat tarkastelleet asiakaslähtöistä toimintakulttuuria vahvistamalla omahoitajuutta. Siun soten AVOT-hankkeessa syntyi Omahoitajuus kotihoidossa -työohje, jota ollaan ottamassa käyttöön kaikilla kotihoidon alueilla Siun sotessa. Turvallisuuteen liittyvät asiat ovat vahvasti esillä työohjeessa ja toimiva omahoitajasuhde on yksi kotihoidon asiakkaan turvallisuutta lisäävä tekijä.

**Minna Lappalainen,
Heli Rinnekallio ja
Anne Ryhänen,
lehtoreita, Karelia-ammattikorkeakoulu**

Julkaistu Karjalaisessa 21.6.2018

IV IKÄOSA AJIEN KOKEMUKSET KUNNIAAN

Asiakas on aina oikeassa omassa elämässään

Pohjoiskarjalaisista joka kymmenes on täyttänyt 75 vuotta. Pielisen Karjalassa joka kolmas vastaantulija on yli 65-vuotias. Mitä tämä tarkoittaa ikäosaamisen näkökulmasta? Mitä pitäisi osata? Ja kenen? Minkälaisella osaamisella turvataan ikäihmisten mahdollisimman hyvä elämä? Kuka sen hyvän elämän määrittelee? Auttaisiko meitä ikäihmisen tarpeiden ja hyvinvoinnin jäljille uusi kolmen koon sääntö: kysy, kuuntele ja käsitä.

Asiakkaan kuuntelua suositeltiin jo 1800-luvulla. Kanadalaisen, modernin lääketieteen isäksi mainitun, Sir William Oslerin kerrotaan neuvoneen, että ”kuuntele potilasta, hän kertoo sinulle diagnoosin”. Tällä hän ei ole voinut tarkoittaa nykyistä omatoimista diagnoosien etsiskelyä internetistä. Kysymys oli siitä, että diagnoosi on kätkeytyä potilaan tarinaan, jota kannattaa siksi kuunnella. Oslerin oppi ikäosaajille olisikin se, että asiakkaan tarinaa kannattaa kuunnella, koska sillä tavoin voimme käsittää, mitä hän tarvitsee.

”

**Ikäosaamisen kehittämisessä
tarvitaan konsulttiapua.**

Ikäihmiset kohtaavat arjessaan sote-osaajia, jotka tietävät paljon ikääntymisestä ja ikäihmisten sosiaali- ja terveyspalveluista. Mutta ikäihmisten kanssa toimitaan kaikkialla. Kauppiaat ja palvelualojen ammattilaiset kohtaavat ikäihmisiä päivittäin. Sote-ammattilaisten osaamista olisi tarpeen jalostaa myös heidän käyttöönsä. Tämä rajojen ylittäminen on työtä ikäihmisten hyvinvoinnin eteen siinä missä omalla tontilla toimiminenkin.

Sote-ammattilaisten keskinäisessä osaamisen jakamisessa on myös vielä tehtävää. Seuraava askel olisi uuden yhteisen ikäosaamisen rakentaminen. Oman ammattiosaamisen lisäksi on ulotuttava tietämään ja käsittämään, mitä muut ammattilaiset osaavat. Eri-tyisosaaminen ei laimene erilaisten osaajien kanssa toimittaessa. Päinvastoin, saattaa hyvinkin syntyä ihan uusia tapoja toimia. Esimerkiksi ikäosaamisen ylemmässä ammattikorkeakoulututkinnossa (YAMK) antoisimmat oivallukset ovat löytäneet juuri eri ammattialojen kohtaamisissa. On avartavaa huomata, että toinen ammattilainen katsookin ikäihmisen elämää eri tavoin ja tunnistaa erilaisia voimavaroja.

Koulutuksen lisäksi uuden ikäosaamisen kehittämisessä tarvitaan konsulttiapua. Konsultteja on tarjolla paljon, näistä ikäosaajista ei ole pulaa. He tuntevat elämän moninaisen kirjon, arjen pulmat ja tavat selviytyä erilaisissa elämäntilanteissa. Liike-elämässä näitä konsultteja on käytetty jo pitkään, luultavimmin aikojen alusta. Heiltä on saatu tietoa siitä, mitä tuotteita ja palveluita kannattaa tarjota, ja millä tavoin. Heidän on jopa sanottu olevan aina oikeassa.

Niin, asiakkaat, ikäihmiset. Asiakkaiden tarpeista lähtevä työ. Asiakkaiden kanssa yhdessä suunniteltavat polut. Asiakkaiden omistajuus omiin tietoihinsa. Asiakkaiden poisottamaton oikeus omaa elämäänsä koskeviin ratkaisuihin. Asiantuntija tietää paljon hyvinvoinnista ja terveydestä, mutta asiakas on aina oikeassa omassa elämässään.

Tuula Kukkonen,
yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu

Julkaistu Karjalaisessa 11.3.2018

Asiakkaan kokemus ratkaisee

Osallistuin äskettäin koulutustilaisuuteen, jossa konsultti esitti hätkähdyttäviä näkymiä julkisiin vanhuspalveluihin Suomessa. Sote-uudistus tulee – oletteko valmiina? Kaikki voi muuttua yhdessä yössä.

Konsultti provosoi: ”Than oikeasti, pärjäätekö kilpailussa suurille terveysjäteille? Entä jos vanhuksat muuttavat setelit taskussa kohti suurempia asutuskeskuksia, houkutteleviin, hyvän mielen palvelutaloihin lastensa läheisyyteen? Onko teillä asiakkaita, siis työtä jatkossa? Julkisilla palveluilla on pari vuotta aikaa vahvistaa myönteistä asiakaskokemusta kotihoidossa ja asumispalveluissa.”

Jäin miettimään sitä, miten yksityiset palvelujen tuottajat leipovat nyt vauhdilla mukavia palvelukonaisuuksia sisäänheittohinnoin. Samaan aikaan me julkisissa palveluissa mittaamme ja harkitsemme surkeusindeksejä. Piirtelemme kaavioita, joiden tavoitteena on vähentää asiakasvirtoja. Tarkoituksena on säästää kustannuksia ja suunnata palveluita tarkkaan mietitysti.

Tulevaisuudessa julkisella sektorilla pitäisi olla tarjolla muutakin kuin ei-oota. Vuoden 2020 jälkeen asiakas on valinnoillaan tuotantoprosessia ohjaava tekijä.

Tällä hetkellä maa täyttyy yksityisten yritysten uusista pytingeistä, vaikei asiakkaista ole vielä tietoakaan. Kyllä tätä turuilla ja toreilla ihmetellään. Minunkin kämppäni läheisyyteen on tulossa suuria yksityisiä toimijoita. Mikäs siinä, jatkossa voin itsekin arvuutella, kumpaan kohteeseen setelini luovutan.

Peli ei ole vielä pelattu. Julkisella toimijalla on vielä mahdollisuuksia. Vanhoista jäykistä rakenteista ja toimintatavoista on kuitenkin uskallettava päästää irti. Ikäaikaisilla työkaluilla haasteita ei ratkaista. Intoimista ja innostuksesta syntyvä uusi työtyötapu voisi olla mahdollisuus muuttuvassa sote-maailmassa.

Helpottaa, kun kuulen, etteivät uudet toimintatavat ole rakettitiedettä. Kysymys ei ole aina euroistakaan. Halpa innovaatio voi olla esimerkiksi nokipannukahvit palvelutalon asukkailla omassa pihapiirissä. Kahvin tuoksu ja juuri paistettu korvapuusti tuovat kodin tunnelman ja arvostuksen tunteen asiakkaalle. Aukkaan palvelukokemus voi olla väkevä ja ratkaista listautumisen juuri kyseiseen palveluyksikköön.

”

**Julkisilla palveluilla
on pari vuotta aikaa
vahvistaa mainettaan.**

Päivän sana on ajattelun ja asenteiden virittäminen uuteen asentoon. Julkisten palvelujen työntekijät kyllä tietävät, mikä olisi hyvä tapa toimia. Kun työntekijä saa riittävästi tilaa suunnitella työtään ja käyttää osaamistaan älykkäästi asiakkaan hyödyn näkökulmasta, työstä tulee mielekästä.

Meille kuulijoille taisi päivän aikana tulla selväksi ainakin se, että asiakkaan kokemus ja palvelun vaikuttavuus ovat tätä päivää. Eläytyvän ajattelun avulla voidaan vaikuttaa niihin asioihin, jotka tuottavat ikäihmisille osallisuutta ja mielihyvää. Yläviis-tosta tarjottujen standardoitujen massapalvelujen aika on ohi. Palvelumme kaipaavat pikaisesti käyttäjäkokemuksellista arviointia ja asiakkaan asemaan asettumista.

Soile Syrjäläinen,
projektipäällikkö, AVOT-hanke, Siun sote

Julkaistu Karjalaisessa 9.2.2018

Miten mummo twerkkaa

Perhepotretti 1930-luvulta on rakkaimpia valokuviani. Se on kuva äitini lapsuuden perheestä. Isä, äiti ja neljä lasta. Ilmeet ovat vakavia, ei siihen aikaan ollut tapana hymyillä valokuviissa. Jaksan aina ihmetellä, miten vanhoilta vähän yli kolmekymppiset vanhemmat silloin näyttivät!

Toisin on nyt. Saamme lukea diskoissa twerkkaavista mummoista ja jytäävistä papoista. Jalka nousee ja lantio vatkaa, vaikka ikää on kertynyt. Rollaattorikaan ei menoa näytä haittaavan, kun rokki soi.

Teräsmummojen ja -vaarien rinnalla on medioissa esillä myös toisenlainen kuva vanhuudesta. Se on täynnä ongelmia, huolta ja rasitetta, hoivan ja palvelujen tarvetta. Tuntuu kuin koko sote-uudistus olisi ikääntyvien "syytä".

Kumpi vanhuskuvista on totta, aktiivinen ikinuori vai raihnainen vanhus? Molemmat kuvat pätevät. Vanhuskeskustelun tärkeimpiä oivalluksia on se, että vanhuus ei ole samanlaista kuin ennen. Vanhemmiksi tullaan myöhemmin. Ikäihmisillä on erilaisia elämäntapoja, yksilöllisiä toiveita ja tarpeita. Jos olemme yksilöllisiä nuorena, olemme vanhoina vielä yksilöllisempiä, luulen. Ja laitapa rinnakkain 60-vuotias ja 100-vuotias tai stadilainen ja tuupovaaralainen eläkeläinen. Saattaa olla eroa niin elämäntavassa kuin kokemuksissakin.

Kysymys, mitä ikäihminen tarvitsee, on vähän hölmö. Kai sitä mitä muutkin. Manchesterissä koulutettiin ikäihmisiä tutkijoiksi selvittämään, miten kaupungista tehdään vielä ikäystävällisempi. Tärkeäksi nousi esimerkiksi sujuva bussiliikenne. Helposta liikkumisesta syntyy tunne siitä, että on osa yhteisöä. Pystyy elämään aktiivista ja turvallista elämää. Usein kyse on pienistä käytännön asioista: penkkejä kävelyreittien varrelle, yleisiä vessoja, valaistuksen parantamista. Asenne on tärkeä. Pohjanmaalla on kehitetty ikäystävällisiä palveluita kouluttamalla takisukseja sekä kauppojen ja pankkien henkilöstöä.

Aina valppaat markkinat ovat oivaltaneet ikäihmisten voiman kuluttajina. Euroopassa puhutaan "silver economysta", Suomessa senioritaloudesta tai hopeataloudesta. Ikäystävällisen yrityksen taustalla on ajatus hyvätulolisista ikäihmisistä, joilla on varaa, halua ja aikaa kuluttaa. Lähtökohta on hyvä, ja ikäihminen saa palveluita ja tuotteita, jotka tukevat hänen toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Yritys hyötyy uskollisista asiakkaista, ja yhteiskunta kiittää omatoimisista ikäihmisistä ja kasvavasta elinvoimasta.

Yritys ei tule ikäystävälliseksi julistautumalla. Se tarvitsee tietoa ikääntymisestä, oikeaa asennetta ja yhteistyötä ikäihmisten kanssa. Ikäihmisten kokemusta ja näkemyksiä ei kannata hukata.

Lopuksi muistutus hypetyksen vaaroista. On hyvä muistaa, että meillä on myös pienituloisia vanhuk-
sia, joista ei ole yritysten toivomiksi kuluttajiksi. On
huonokuntoisia ja sairaita vanhuksia, jotka eivät täy-
tä aktiivin ihannevanhuksen mittoja. Heidänkin on
voitava kokea elämänsä merkitykselliseksi ja itsensä
tärkeiksi ikäystävällisen yhteiskunnan jäseniksi.

Arja Jämsén,
tietokirjailija

Julkaistu Karjalaisessa 18.7.2018

”

**Ikäihminen saa palveluita ja
tuotteita, jotka tukevat
hänen toimintakykyään
ja hyvinvointiaan.**

”

**Kumpi vanhuskuvista on
totta, aktiivinen vai
raihmainen vanhus?**

Kohti yhdenvertaista vanhuutta

Sateenkaarivanhukset olivat Pohjois-Karjala Pride -tapahtuman teemana tänä keväänä. Tapahtumassa tuotiin näkyville seksuaalisen suuntautumisen sekä sukupuoli-identiteetin ja sukupuolen ilmaisun kirjoja.

Sateenkaarivanhuksilla tai -senioreilla tarkoitetaan vanhuksia, jotka kuuluvat seksuaali- ja/tai sukupuoli-vähemmistöön. Etuliite ”sateenkaari” ei pyri luokittelemaan eikä jakamaan vanhuksia meihin ja muihin. Sen sijaan se kuvaa sitä, että vanhuus on moninaista, ja vanhukset ovat värikäs joukko.

Nuoret hoiva-alan opiskelijat ja vastavalmistuneet kertoivat Pride-tapahtumassa, ettei heidän koulutuksessaan ole juurikaan käsitelty seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä. Se olisi kuitenkin perusteltua hoivatyön erityisyyden vuoksi. Opiskelijat toivoivat, että tulevaisuudessa nämä aiheet olisivat enemmän esillä jo peruskoulutasolta lähtien.

Vanhusten arkinen hoiva, siivous ja ruuanlaitto, ovat sinänsä samanlaista kaikille. Näin ollen sateenkaari-etuliite olisi tarpeeton. Mutta hoiva on muutakin kuin siivousta ja ruuanlaittoa. Esimerkiksi pukeutumisessa avustamiseen voi liittyä seikkoja, joista hoiva-alan ammattilaisten on hyvä olla tietoisia.

Ajatellaanpa vaikka vanhusta, joka on määritellyt itsensä transvestiitiksi. Hän voi yhtenä aamuna haluta punata huulensa ja pukeutua mekkoon ja korkokenkiin. Toisena aamuna hän haluaa meikittömän naaman, kauluspaidan, suorat housut ja lakerikengät.

On tärkeää, että vanhuksen tahtoa sukupuolen ilmaisuun toteutetaan ja hänen tarpeensa huomioidaan. Eräessä tutkimuksessa tuli esille, että kun vanhuksen toivetta mekkoon pukeutumisesta ei hoivakodissa kuunneltu, hän teki itse mekon ikkunaverhoista.

Nykyisin keskustellaan myös erityisten sateenkaari-hoivakotien tarpeesta. Kaikki sateenkaarivanhukset eivät halua mitään erityistä hoivakotia, mutta osalle sellainen voi olla tärkeä. Alan opiskelijat perustelivat oman erityisen hoivakodin tarvetta sillä, että vähemmistöillä olisi hyvä olla oma tila, jossa voi turvallisesti olla oma itsensä ja saada myös erityistarpeiden mukaista palvelua ja hoivaa. Ikkunaverhoesimerkki on hyvä osoitus siitä, että kaikki tilat eivät välttämättä ole turvallisia eivätkä huomioi vanhuksen yksilöllisiä erityistarpeita.

”

**Toisena aamuna hän haluaa
meikittömän naaman,
kauluspaidan ja lakerikengät.**

”

**On tärkeää, että vanhuksen
tahtoa sukupuolen ilmaisuun
toteutetaan.**

Tukholmassa on jo vuodesta 2013 alkaen toiminut ”sateenkaarikaari-ihmisten” oma seniorikoti. Asukkaat perustelevat kodin tarpeellisuutta sillä, että se oli ”pakko” perustaa, kun perustaminen tuli mahdolliseksi. He kaikki ovat eläneet aikaa, jolloin homoseksuaalisuus oli Ruotsissa rikos ja sairaus. Niiden lakien aikaan seniorikoti olisi ollut sula mahdottomuus.

Jokaisen ikääntyvän tulisi tuntee ja kokea olevansa osallinen yhteiskunnassa, joka kunnioittaa ihmisoi-
keuksia, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.

Iiris Lehto,
hoivatutkija

Joni Korpela,
yhteiskuntatieteiden opiskelija,
Itä-Suomen yliopisto

Julkaistu Karjalaisessa 24.8.2018 ja
I&O-hankkeen Kärjessä-blogin sivulla

Sata vuotta ja sarkahousut

"Minäkö sata vuotta, ei voi olla totta. Se on varmaan joku muu, siltä minusta tuntuu."

Näin kirjoitti Hilikka Karvonen runossaan vuosi sitten. Tänä keväänä hän täytti jo 101 vuotta, ja runoja syntyy yhä. Äskettäin ilmestyi ensimmäinen runokirja Sata vuotta ja sarkahousut. Toista runokirjaa suunnitellaan.

Millä ihmeen konstilla ihminen voi elää noin pitkään? Mistä luovuus ja elämänhalu kumpuavat? Ja miten säilyä aktiivisena ja toimintakykyisenä – niin kuin hyvää vanhuutta nykytermein kuvataan? Hilikka asuu ja elää miehensä kanssa omassa kodissaan. Istun keittiössä ja kyselen pitkän iän salaisuutta.

Hilkan elämän lähtökohdat eivät olleet kummot – tai sanotaanko, olivat tavanomaiset. Hänen ensimmäisen elinvuotensa aikana Suomi itsenäistyi ja maassa alkoi sisällissota. Leipä oli varmaan kaikilla tiukassa. Hän aikuistui, avioitui ja sai lapsia. Aviomies vammautui työtapaturmassa. Jäätyään leskeksi hän meni myöhemmin uudelleen naimisiin toistakymmentä vuotta nuoremman miehen kanssa. Tarkoituksella otin nuoremman, Hilikka nauraa.

Jäätyään eläkkeelle pariskunta muutti maalta kaupunkiin. Alkoi monella tapaa uusi elämä. Hilikka matkusteli eläkeläisjärjestöjen porukoissa. Tutuiksi tulivat niin Mustan meren eksoottiset kohteet kuin Tukholma, Moskova ja Pietarikin. Sieltä taisi saada alkunsa innostus siniseen lasitavaraan, jota hyllyllä nyt komeilee.

Hilikka alkoi myös harrastaa öljyvärimaalausta ja kirjoittamista. Ei harrastuksiin aikaisemmin lapsilta, lehmillä ja muilta kotitöiltä aikaa ollut. Vielä 99-vuotiaana hän kävi kansalaisopiston maalauskurssilla. Kotona on oma "ateljee" maalaamista ja kirjoittamista varten. Vastikään hän kävi ostamassa uusia maaleja, "kun tekee mieli maalata".

Hilikka maalaa maisemia, kukkia ja eläimiä. Runot kertovat luonnosta, elämänkulusta ja lapsuusmuistoista. Suomi 100 nousi useammankin runon teemaksi. Käsityöt ovat mieluista ajankulua myös. Virkkaamalla syntyy liinoja ja kesähattuja. Pöytäliinojen kirjonta on niin mukaansatempaavaa, ettei aina illalla malttaisi lopettaa. Kirjotun liinan ja runokirjan Hilikka lähetti keväällä presidenttiparillekin. Tuumasi, että näkevätpähän, että tällaisia yksi 101-vuotias täällä tekee. Ja totta kai, kiitoskirje kolahti postiluukusta.

Harrastukset pitävät vireyttä yllä, se nyt ainakin tulee Hilkan kohdalla todistetuksi. Ja uteliaisuus, kiinnostus ympäröivään yhteiskuntaan. Yhden konkreettisen elämänohjeen Hilikka minulle antaa: kävele portaita. Hän asuu hissittömän talon neljännessä kerroksessa ja kulkee portaat ylös alas vähintään kerran päivässä. Pakko kai tämä on nyt uskoa, minunkin.

Mökillä-runon lopussa Hilikka kirjoittaa: "Aika rientää mehiläisen siivillä, sammakko kömpii ruohikossa. Maahinen kääntää kylkeä unissaan. Ota hetkestä kiinni ja nauti, pidä vaikka sarvista kiinni."

Runokatkelmät kirjasta: Hilikka Karvonen. Sata vuotta ja sarkahousut. Mediapinta. 2018.

Arja Jämsén,
tietokirjailija

Julkaistu Karjalaisessa 31.5.2018

”

**Jäätään eläkkeelle pariskunta
muutti maalta kaupunkiin. Alkoi
monella tapaa uusi elämä**

”

**Runon lopussa Hilikka kirjoittaa:
ota hetkestä kiinni ja nauti, pidä
vaikka sarvista kiinni.**

Suom
SOTE

