

Rohkeasti seniori -hanke

Rohkeasti seniori -opas

2019-2021



1 Sisällysluettelo

1 Sisällysluettelo	2
2 Rohkeasti seniori -hanke	3
2.1 Rohkeasti seniori -hanke lyhyesti	3
2.2 Hankkeen toimintamuodot	3
Rohkeasti seniori -hankkeen kurssit	3
Matala kynnyks – mitä sillä tarkoitetaan?	6
Etsivä vanhustyö ja välittämisen kulttuuri	8
2.3 Hankkeen yhteistyökumppanit	11
3 Eläkkeelle siirtyminen	12
3.1 Mitä kannattaa muistaa elämän muuttuessa?	12
Varaudu hyvinvoivaan eläkeiäsi – työeläkeyhtiö Ilmarisen 10 vinkkiä	12
Pienelläkin eläkkeellä voi elää aktiivista elämää – 6 kohtaa Kelan eläkkeistä	15
Muut tuet eläkeläiselle	16
Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty – eläkkeelläkin	18
3.2 Elämänmuutokseen valmistautuminen	22
"Työuran päättymisen ei merkitse tyhjyyttä" (Aila Lauhan haastattelu)	22
4 Eläkkeellä ollessa	26
4.1 Minäkuva ja identiteetti	26
Ihminen tarvitsee elämälleen merkityksen (Anna Pylkkäsen haastattelu)	26
Uteliaisuus elämään pitää säilyttää – Rohkeasti seniorin keulahahmo Jorma Uotisen haastattelu	29
Mitä miettii eläköityvä?	32
4.2 Sosiaaliset suhteet ja hyvinvointi	37
Sosiaalinen aktiivisuus on osa aivoterveysten ylläpitoa	37
Mielen hyvinvoinnin lähteillä	40
Rakkaus ei jää eläkkeelle – seniorirakkaus voimavarana	43
Yhteydenpidon monet muodot	46
4.3 Enemmän vapaa-aikaa, mitä tehdä?	50
Liikkumisen merkitys eläkkeelle jääville	50
Minkä vanhana oppii, sen vanhana taitaa	52
4.4 Vapaaehtois- ja yhdistystoiminta, -vaikuttaminen	54
Seniorijärjestöjen toiminta lisää merkityksellisyyttä elämään – älä jää yksin, tule mukaan	54
Yhteisöllisyyttä parhaimmillaan	57
Seniorit paikallisina vaikuttajina	59
4.5 Seniorikansalaisen talous	62
Miksi taloudellinen varautuminen on tärkeää eläkeikää ajatellen?	62
Senioreilla ja lapsiperheillä samat asumistoiveet	65
Yksin vai yhdessä? Näkökulmia asumiseen eläkeiässä ja vanhempana	68

2 Rohkeasti seniori -hanke

2.1 Rohkeasti seniori -hanke lyhyesti

Teksti: Timo Vuori ja Henri Kontkin

Kuvat: Timo Vuori ja Aku Lehtonen

Rohkeasti seniori -hanke on Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus (STEA) rahoittama valtakunnallinen hanke, joka tukee eläkkeelle siirtyvien hyvinvointia heidän elämänmuutoksensa kohtaamisessa ja siihen sopeutumisessa. Eläkkeelle siirtyy vuosittain 60 000–70 000 suomalaista (Eläketurvakeskus), joista osalle elämänmuutos työntekijästä eläkeläiseksi tuntuu haastavalta. Osalle eläkkeelle siirtyminen aiheuttaa kriisin. Hankkeen keskeinen tavoite on ollut tukea ja antaa valmiuksia uuteen elämänvaiheeseen eläkeläisenä. Hankkeen kurssit ovat tarjonneet mahdollisuuden käsitellä omaa eläkkeelle jäämistä sekä näkökulmia itsensä näköisen ja mielekkään arjen rakentamiseen.

Eläkkeelle siirtyminen herättää monia, ristiriitaisiakin tunteita. Eläkkeelle päästään tai joudutaan, sitä odotetaan tai pelätään. Jollekulle kyse on innostavasta, toiselle uhkaavasta ja kolmannelle helpottavasta elämänmuutoksesta. Tärkeää on tukea eläkkeelle siirtyvää rakentamaan eläkeajan polkunsaa niin, että se sisältää erilaisia aktiviteetteja ja harrastuksia. Tällöin työuran jälkeen löytyy juuri itselle mielekkäitä ajanviettopaikoja sekä uusia yhteisöjä.

Hanke on kannustanut kohderyhmäänsä eli eläkkeelle jääviä tai hiljattain eläkkeelle siirtyneitä aktiiviseen yhteiskunnan jäsenyyteen senioriaikana – esimerkiksi vapaaehtois- ja senioritoimintaan.

Rohkeasti seniori -hanke on toteuttanut valtakunnallista etsivää työtä, jolla pyritään tavoittamaan kohderyhmää mahdollisimman laajasti. Etsivällä työllä on ennaltaehkäisevä näkökulma ja tavoite: autetaan eläkkeelle siirtyviä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Hankkeen toteuttajan, Kansallisen senioriliiton, vapaaehtoisia aktiiveja kannustetaan pyytämään henkilöitä mukaan piirien ja yhdistysten yhteistyössä hankkeen kanssa toteuttamiin matalan kynnyksen tapahtumiin ja hankkeen kursseille.

2.2 Hankkeen toimintamuodot

Rohkeasti seniori -hankkeen kurssit

Vuosina 2019–2021 toteutettava Rohkeasti seniori -hanke on järjestänyt kahta eri kurssityyppiä, jotka tavoittavat eläkkeelle siirtyviä tai hiljattain eläkkeelle jo siirtyneitä henkilöitä, jotka ovat mahdollisesti kokeneet eläköitymisen haasteellisena elämänvaiheena. Kurssien tavoitteena on tarjota vertaistuellista keskustelua, keinoja muutoksen kohtaamiseen sekä ideoita lisääntyvän vapaa-ajan varalle. Näin sopeutumista elämänmuutokseen pyritään helpottamaan.

Rohkeasti eläkkeelle -kurssit

Kun henkilö siirtyy eläkkeelle tai kokee sen olevan lähitulevaisuudessaan ajankohtainen asia, voivat hänen kokemansa tuntemukset vaihdella hyvin paljon. Taakse jäävä ura, kenties asiantuntijatehtävissä, on voinut olla merkittävä osa henkilön elämää ja hänen omaksi kokemaansa identiteettiä. Työn vaihtuminen eläkepäivien viettoon voi vaikuttaa pitkäkantoisesti henkilön kokemaan onnellisuuteen, merkityksellisyyteen ja yleiseen mielialaan.

Rohkeasti eläkkeelle -kurssit ovat matalalla osallistumiskynnyksellä toteutettuja kursseja, jotka kohdistavat sisältönsä muutoksen kohtaamiseen. Eläkkeelle siirtyminen prosessina on jatkuvasti

käynnissä osallistujien omassa elämässä. Kurssilla pyritään tuomaan uusia näkökulmia ja vivahteita tähän prosessiin, jossa etsitään omalle eläkeajalle mieluisia asioita sekä käynnistetään aktiivista ajatustyötä sopeutumisen hyväksi.

Kursseilla käsitellään eläkkeelle siirtymiseen liittyviä tuntemuksia sekä kohdataan muutos yhteisesti keskustellen ja kokemuksia jakaen. Kurssien tarkoituksena on tarjota omaa eläke aikaansa käsittelevälle työkaluja onnellisen ja merkityksellisen elämänajan rakentamiseen.

Rohkeasti senioriksi -kurssit

Henkilön osallistuttua Rohkeasti eläkkeelle -kurssille on seuraavaksi vuorossa hankkeen jatkokurssimuotoinen Rohkeasti senioriksi -kurssi. Kurssi syventyy ensimmäisen kurssin teemoihin ja lisäksi painottaa sisältöään vapaaehtoistyöhön eli työhön inhimillisen ja hyvän vanhenemisen puolesta. Lisäksi kurssi tarjoaa mahdollisuuksia ja keinoja auttaa myös muita eläkkeelle siirtyneitä henkilöitä, jotka ovat kurssiosallistujan kanssa samanlaisessa elämäntilanteessa.

Kurssille osallistutaan noin puoli vuotta Rohkeasti eläkkeelle -kurssin jälkeen. Näin osallistuja on saattanut jo kokeilla sekä pohtia mahdollisia uusia näkökulmia ja ideoita, jotka hän sai ensimmäiseltä kurssilta omaa eläke aikaansa varten.

Rohkeasti senioriksi -kurssi käsittelee muiden teemojen ohella myös yleisiä teemoja, jotka liittyvät eläkkeelle siirtyneen tietoteknisten taitojen ja valmiuksien edistämiseen sekä oman eläkeajan talouden hallintaan.

Yhteistyökumppanit

Hankkeen kurseja on toteutettu yhteistyössä senioriliiton vapaaehtoisten kanssa. Senioriliitolla on 24 000 jäsentä, joista tuhannet toimivat erilaisissa vapaaehtoistehtävissä. Kursseilla on käytetty usein puhujina joko paikallisia senioriaktiiveja tai heidän tuntemiaan puhujia. Puheenvuorot ovat liittyneet esimerkiksi muutoksen kokemiseen, kokemukseen eläkkeelle siirtymisestä tai vapaaehtoisuuteen.



Rauno Pääkkönen puhumassa Porin Rohkeasti eläkkeelle -kurssilla, joka järjestettiin helmikuussa 2020.

Professori Jorma Uotinen, Rohkeasti seniori -hankkeen epävirallinen keulahahmo, on käynyt puhumassa useilla hankkeen kursseilla syksystä 2019 lähtien.

Yhteisövalmentaja Anna Pylkkänen ja konsultti, TkT Rauno Pääkkönen ovat toimineet puhujina kursseilla koko hankkeen toteutuksen ajan. Asiantuntevina luennoitsijoina he ovat keskustelleet kurssilaisten kanssa muutoksen kokemisesta, sopeutumisesta uuteen elämänvaiheeseen ja mielekkään, omannäköisen arjen rakentamisesta eläkevuosina.

Pylkkäsen ja Pääkkösen lisäksi on muitakin, jotka ovat toimineet puhujina hankkeen kursseilla. Senioriajan asumiseen liittyvistä teemoista puhujana useilla Rohkeasti senioriksi -kursseilla on toiminut LKV, YKV, kouluttaja Terhi Loikkanen. Vapaaehtoisuudesta ja järjestötoiminnasta hankkeen kursseilla on puhunut varatuomari Tuulikki Petäjäniemi.

Rohkeasti senioriksi -kursseilla käsitellään lisäksi eläkeajan taloutta ja asumista. Puhujina on tällöin ollut asiantuntijoita pankeista ja muista finanssiryhmistä. Hankkeen yhteistyökumppanina koko toiminta-ajan on toiminut Finanssiala ry.

Senioritanssinohjaajaksi valmentavaa Rohkeasti senioriksi -kurssia on toteutettu hankkeen ja Ikäinstituutin yhteistyönä. Ikäinstituutin puolelta tuleva koulutettu senioritanssinohjaaja on opastanut osallistujia tanssien pariin ja kouluttanut heitä samalla myös ohjaamaan tansseja itse. Kurssin tavoitteena on ollut tuottaa senioritansseja mahdollisesti tulevaisuudessa eri paikkakunnilla järjestäviä vapaaehtoisia, jotka kurssin myötä löytävät tanssimisen ilon ja haluavat jatkaa tanssinohjausta myöhemmin vapaaehtoisena.

Kansallinen sivistysliitto ry:n (Kansio) kanssa hanke on toteuttanut useita Rohkeasti seniori -kursseja. Koulutussuunnittelija Niilo Nissisen aiheena hankkeen Rohkeasti senioriksi -kursseilla on ollut viestinnälliset taidot sosiaalisessa mediassa. Lapin kesäyliopiston kanssa on toteutettu yhteistyössä kaksi kurssia.

Finanssiala, Kansio ja Ikäinstituutti ovat toimineet Rohkeasti senioriksi -hankkeen ohjausryhmässä. Mainittujen järjestöjen lisäksi ohjausryhmässä on ollut edustettuna Vanhustyön keskusliitto ry ja Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry.



Rohkeasti seniori -hanke oli mukana valtakunnallisilla kotiseutupäivillä Tuusulassa elokuussa 2019.

Matala kynnyys – mitä sillä tarkoitetaan?

Teksti: Jenna Hirvonen

Yksi Rohkeasti seniori -hankkeen toimintamuodoista on matalan kynnyksen tapahtumat, joissa pyritään tavoittamaan hankkeen kohderyhmään kuuluvia ihmisiä ja innostamaan heitä mukaan hankkeen toimintaan.

Matalan kynnyksen määritelmä

Keskeinen tavoite on tehdä hanke tunnetuksi kohderyhmälle eli eläkkeelle siirtymässä oleville tai jo jonkin aikaa eläkkeellä olleille henkilöille. Senioriliiton piirit ja paikallisyhdistykset ympäri Suomen ovat innostuneet osallistumaan erilaisiin tapahtumiin, kuten messuille, joissa he ovat kertoneet hankkeesta kiinnostuneille.

Mutta mitä matalalla kynnyksellä oikeastaan tarkoitetaan? Kirjoitin toissa vuonna pro gradu -tutkielmaani matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta ja huomasin, että käsitteelle oli yllättävän vaikea löytää vakiintunutta selitystä. Kävi ilmi, että matalasta kynnyksestä puhutaan paljon esimerkiksi juuri iäkkäille suunnatusta toiminnasta kertovissa lehtijutuissa, kun taas tutkimuksessa käsitettä ei ollut käytetty kovin paljon.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Sosiaalisen osallisuuden edistämishankkeessa (Sokra) julkaistiin vuonna 2015 tietopaketti matalan kynnyksen palveluista. Matalan kynnyksen palvelut määritellään palveluiksi, ”joilla on normaaleihin palveluihin verrattuna matalampi kynnyys” ja joissa palveluun hakeutumiseen vaadittavia edellytyksiä on madallettu. Sosiaalipalveluissa tämä voi tarkoittaa esimerkiksi spontaaniutta (ei ajanvarausta), maksuttomuutta, mahdollisuutta asioida anonyymisti ja sitä, että palvelu on sijainniltaan helposti saavutettavissa.

Millaisia ovat matalan kynnyksen tapahtumat?

Edellä mainitun THL:n määritelmän perusteella voisi päätellä, että matalan kynnyksen tapahtumaan on tervetullut kuka tahansa, siihen ei ole pakko ilmoittautua, se ei maksa mitään (tai on kohtuuhintainen) ja että siihen on helppo tulla. Lyhyesti sanottuna kyseessä on tapahtuma, johon osallistumiseen joko ei ole kynnystä tai se on hyvin matala. Tapahtuman sisältö ja muut yksityiskohdat ovat sen järjestäjien itse päätettävissä.

Matalan kynnyksen palvelussa olennaista on myös kokemus sosiaalisesta osallisuudesta, joka on THL:n julkaisussa määritelty tunteeksi ”yhteiskuntaan kiinnittymisestä tai johonkin yhteisöön kuulumisesta, jota syntyy osallistumisen kautta”. Tätä myös matalan kynnyksen tapahtumat voivat parhaimmillaan tarjota: mahdollisuutta osallistua ja päästä mukaan sosiaalisiin verkostoihin.

Matalan kynnyksen tapahtumaan osallistuminen voi lisätä sosiaalista osallisuutta myös siten, että osallistuja päätyy ilmoittautumaan Rohkeasti seniori -hankkeen kursseille tai vaikkapa liittymään omaan paikallisyhdistykseensä. Matalan kynnyksen tapahtumista on siis kaikille iloa!

Etsivä työ Rohkeasti seniori -hankkeessa

Etsivä vanhustyö on tärkeä ja jo melko laajalle levinnyt työmuoto, jolla tavoitetaan syrjäytymisvaarassa olevia ja/tai yksinäisiä ikääntyneitä ja ohjataan heitä tarvitsemiensa palveluiden tai muiden toimintojen piiriin (Pietilä & Saarenheimo 2018). Rohkeasti seniori -hankkeen toiminnassa etsivällä työllä on vielä tätäkin ennaltaehkäisevämpi näkökulma ja tavoite: hanke pyrkii löytämään eläkkeelle vasta siirtyviä ja auttamaan heitä jo tässä vaiheessa löytämään itselleen mielekästä ja merkityksellistä tekemistä eläkepäiville, jolloin riski syrjäytyä yhteiskunnasta pienenee.

Etsivää työtä tehdään myös matalan kynnyksen tapahtumissa kertomalla tapahtuman osallistujille Rohkeasti seniori -hankkeesta ja kannustamalla heitä osallistumaan hankkeen kursseille, mikäli he kuuluvat itse kohderyhmään. Hankkeen esitteitä ja muuta oheismateriaalia erilaisissa tapahtumissa jakamalla voidaan myös tavoittaa tapahtumaan osallistuneiden tuttuja tai sukulaisia ja siten löytää kohderyhmään kuuluvia henkilöitä.

Lähteet:

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. (2015). Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www.thl.fi/sokra.

Pietilä, M. & Saarenheimo, M. (2018). Löydettyä. Etsivä vanhustyö ja ikäihmisten psykososiaalinen hyvinvointi. Yhteiskuntapolitiikka 83(5-6), 573-580.



Kuva: Marivi Pazos (www.unsplash.com)

Etsivä vanhustyö ja välittämisen kulttuuri

Teksti: Päivi Tiittula, YTM, suunnittelija, Etsivän vanhustyön verkostokeskus, VALLI ry

Kuvat: Aku Lehtonen ja Mikko Mäntyniemi

Yksi Rohkeasti seniori -hankkeen toimintamuodoista on etsivä työ, jota piirien ja yhdistysten aktiivit tekevät esimerkiksi matalan kynnyksen tapahtumissa. Rohkeasti seniori -hankkeessa etsivä työ kohdistuu vasta eläkkeelle siirtyneisiin, jotka ehkä etsivät uutta sisältöä elämäänsä tai kaipaavat vertaistukea uudessa elämänvaiheessa. Mutta mitä etsivä työ oikein on? Rohkeasti seniori -hanke pyysi etsivän vanhustyön asiantuntijaa, suunnittelija Päivi Tiittulaa VALLI ry:stä kirjoittamaan aiheesta.

Etsivää vanhustyötä ja kansalaisvälittämistä tarvitaan

Järjestöt, kunnat ja seurakunnat järjestävät monenlaista matalan kynnyksen toimintaa ja tukea sekä erilaisia palveluja niin vapaaehtois- kuin ammattilaisresurssein. Vaikka apua ja tukea on olemassa, tieto niistä ei aina tavoita tarvitsijaa. Haastavissa elämäntilanteissa, joissa iäkkään ihmisen omat voimavarat ja elämänhallinta ovat heikentyneet, pelkkä tieto ei monestikaan riitä saamaan aikaan tarvittavaa muutosta, vaan ihminen tarvitsee sosiaalista tukea. Etsivän vanhustyön tarkoituksena on löytää ja auttaa tuen tai avun tarpeessa olevia ikääntyneitä ihmisiä oikea-aikaisesti. Etsivä vanhustyö täydentää palvelujärjestelmää. Se on työtä kunnan ja muiden auttajatahojen rajapinnoilla, iäkkään ihmisen ehdoilla.

Pirstaleinen palvelujärjestelmä synnyttää etsivän vanhustyön tarvetta

Etsivän vanhustyön tarvetta synnyttävät niin yksilölliset kuin rakenteelliset tekijät ja esteet. Iäkkään kyky selviytyä arjesta ja haastavista elämäntilanteista omatoimisesti, yhdistettynä sosiaalisen tuen ja ennaltaehkäisevien palvelujen puutteeseen, synnyttävät entistä suurempaa avuntarvetta sekä ennen aikaista raskaiden palvelujen käyttöä.

Yhteiskunnan monimutkaistumisen myötä palvelujen saatavuus ja saavutettavuus on monen iäkkään näkökulmasta heikentynyt. Muun muassa palvelujen siirtyminen kauemmaksi, monimutkainen ja pirstaleinen palvelujärjestelmä sekä digitalisaatio aiheuttavat iäkkäässä väestössä uudenlaista avuttomuutta ja kyvyttömyyttä pärjätä omin voimin.



Sektorikohtainen auttaminen aiheuttaa sen, ettei tarjottu palvelu vastaa iäkkään henkilön tai perheen tarpeita. Kun oikeanlaista tukea ja apua ei saa riittävän ajoissa, ongelmat kasaantuvat ja monimutkaistuvat.

Myös iäkkään arjen haasteet ja elämänhallinnan vaikeudet jäävät liian usein piiloon. Iäkäs ihminen voi sinnitellä ja olla pyytämättä apua hyväntahtoisuuttaan. Hänellä voi olla myös kokemus palvelujen epäämisestä, tai hänelle on voinut syntyä elämäkulun aikana sellaista epäluottamusta ihmisiä kohtaan, ettei hän usko saavansa toisilta apua. Iäkäs ihminen voi jäädä apua vaille myös osaamattomuuttaan, kyvyttömyyttään tai päättämättömyyttään. Kieltäessään omat ongelmansa hän ei hae apua tai jopa kieltäytyy tarjotusta avusta. Päätyessään palvelujen piiriin iäkäs ihminen tarvitseekin paljon palveluja ja moniammatillista korjaavaa auttamista.

Etsivä vanhustyö vastaa yksinäisyyteen

Iäkkäiden ihmisten yksin asuminen on lisääntynyt. Yli 75-vuotiaista yksin asuu melkein joka toinen. Vaikka yksin asuminen ei itsessään tarkoita yksinäisyyttä, lisää se riskiä yksinäisyyden kokemukselle. Yksinäisyyden kokemuksissa on monenlaisia vivahteita ja vaihteluita, ja jokainen kokee satunnaisesti yksinäisyyttä. Kuitenkin kroonistuessaan yksinäisyys altistaa eristymiselle, toiseuden tunteelle ja syrjäytymiselle, mistä syntyy ikävä noidankehä. Tästä syystä yksinäisyyttä voidaan kutsua aikamme pirulliseksi ongelmaksi.

Tutkimukset ovat osoittaneet yksinäisyyden johtavan heikompaan hyvinvointiin, lisääntyneeseen sairastamiseen ja aikaistuneeseen hoivan tarpeeseen. Vaikka yksinäisyydestä seuraa yhteiskunnalle kallis lasku, perinteisen palvelujärjestelmän avulla ongelmaa ei kyetä ratkaisemaan. Yhteiskunnallisesti on tärkeää puuttua ajoissa yksinäisyyden kokemukseen. Etsivässä vanhustyössä verkostomaisen yhteistyön ja kohtaavan työtavan avulla on kyetty vähentämään ikääntyneiden yksinäisyyttä.

Yhteinen työ on oikea-aikaisen auttamisen edellytys

Etsivän vanhustyön ammattilaiset jalkautuvat kohtaamaan iäkkäitä mm. yleisiin tiloihin, tapahtumiin ja tilaisuuksiin, mutta siten löydetään vain pieni osa ikääntyneistä avuntarvitsijoista. Jotta ihmistä voitaisiin auttaa oikea-aikaisesti, tarvitaan verkostossa tehtävää yhteistyötä ja vastuullisia toimijoita, jotka kohtaavat iäkkäitä ihmisiä, tunnistavat riskit ja avuntarpeen sekä ottavat havainnot rohkeasti puheeksi.

Monisektorinen ja -ammatillinen yhteistyö on tavoittamisessa sekä asiakaslähtöisessä auttamistyössä ensiarvoisen tärkeää. On tunnettava palvelujärjestelmä ja sen auttamismahdollisuudet, luotettava muihin ammattilaisiin, jos oma osaaminen tai palvelut eivät riitä, ja sitouduttava asiakaslähtöiseen yhteistyöhön. Verkostomainen yhteistyö on edellytys systeemille ennakoivalle ja ennaltaehkäisevälle työlle. Rakenteellisen yhteistyön lisäksi verkostossa tehtävän yhteisen työn määrittelee siis aina iäkäs ihminen, jonka luvalla ja tahdissa työtä tehdään.

Kohtaamisessa on etsivän vanhustyön voima

Etsivää vanhustyötä tehdään ihmisen ehdoilla ja hänen kotipiirissään, jolloin on mahdollista tunnistaa toimintaympäristöstä ne tekijät, jotka tukevat tai estävät hänen toimijuuttaan. Työtä ohjaavat eettiset periaatteet, kuten ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Etsivän vanhustyön peruseriaatteina ovat aito kohtaaminen ja dialogisuus. Tavoitteena on tukea ihmisen voimaantumista, valtaistumista ja osallisuutta.

Kiireetön läsnäolo ja ihmisen kuuleminen ovat työntekijän ja ikääntyneen ihmisen hyvän kohtaamisen ja luottamuksen rakentumisen edellytys. Sitoutuminen avun vastaanottamiseen sekä yhteiseen työhön syntyvät luottamuksen kautta.

Etsivä vanhustyö vaatii vahvaa ammatillista osaamista, mutta etsivän vanhustyön rinnalle tarvitaan vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoiset voivat toimia vertaisina ja kanssakulkijoina, kun ihminen on saanut riittävän ammattilaisen tuen.

Välittäminen kuuluu kaikille – uskalla ottaa puheeksi

Sosiaali- ja terveysalan ihmisillä on lain mukaan velvoite puuttua, jos he havaitsevat avuntarvetta. Pelkästään ammattilaisten puuttuminen ei riitä. Ammattilaisten lisäksi tarvitaan välittävää lähiyhteisöä, sillä usein avuntarpeen tunnistaakin läheinen, naapuri tai palvelualan ammattilainen. Tällöin tarvitaan rohkeaa puheeksi ottamista. Toisaalta myös kanssaihmissen tekemä huoli-ilmoitus voi olla tarvittava keino välittää avuntarve ammattilaisten tietoon.

Voimme myös yhteisönä välittää ennalta. Muutama ystävällinen sana, kiinnostus toista kohtaan ja mukaan ottaminen voivat olla riittäviä keinoja edistää oman alueen ja lähiyhteisön hyvinvointia. Mitä paremmin omassa yhteisössä voidaan, sitä paremmin jokainen ikääntyy yhteisössään.

Etsivän vanhustyön verkostokeskus tukee etsivän vanhustyön tekijöitä

VALLI ry:n Etsivän vanhustyön verkostokeskus tukee etsivän vanhustyön tekijöitä etsivän vanhustyöosaamisen ja systeemisen monitoimijaisen verkostoyhteistyön kehittämisessä. Välittämisen päivää vietetään Etsivän vanhustyön verkostokeskuksen koordinoimana ympäri Suomea 27.11.2020. Monialaisella vaikuttamistyöllä edistetään ikääntyvien ihmisten hyvinvointia ja turvallista kotona asumista.

Lisätietoa:

<https://www.valli.fi/tyomuotomme/etsivan-vanhustyon-verkostokeskus/>



2.3 Hankkeen yhteistyökumppanit

Hankkeen yhteistyökumppaneina vuosina 2019–2021 on toiminut seuraavia tahoja:



Ikäinstituutti



FINANSSIALA



LAPIN KESÄYLIOPISTO



Suvanto ry

Turvallisen vanhuuden puolesta



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

3 Eläkkeelle siirtyminen

3.1 Mitä kannattaa muistaa elämän muuttuessa?

Varaudu hyvinvoivaan eläkeaikasi – työeläkeyhtiö Ilmarisen 10 vinkkiä

Kuvat: Ilmarinen

Pohditko eläkkeelle jäämistä? Aloita laskemalla arvio eläkkeesi suuruudesta ja suunnittele toimeentulosi vanhuusvuosille. Ilmarisen asiantuntijat vinkkaavat, mitä muuta eläkettä suunnittelevan kannattaa ottaa huomioon.

1. Tarkista ensin oma eläkeikäsi, sillä nykyään eläkeikä on sidottu syntymävuoteesi. Lisäksi eläkeikä nousee asteittain. Esimerkiksi vuonna 1957 syntyneet pääsevät eläkkeelle aikaisintaan 63 vuoden ja 9 kuukauden ikäisenä. 1958 syntyneiden eläkeikä on puolestaan 64 vuotta. Ylin eläkeikä huitelee jo 69 ikävuodessa. Osittaisen varhennetun vanhuuseläkkeen turvin voit halutessasi alentaa työkuormaasi. Osittaiselle vanhuuseläkkeelle pääsee jo 61-vuotiaana. Myös osittaisessa eläkkeessä ikäraja määräytyy syntymävuoden mukaan. Ikäraja muuttuu vuonna 1964 syntyneillä, jotka pääsevät osittaiselle vanhuuseläkkeelle 62-vuotiaana.



2. Tee laskelmia eläkkeesi suuruudesta ja pohdi, mikä on sinulle sopiva eläkkeen määrä. Millaista elintasoa haluat ylläpitää eläkkeellä? Pääsääntö on, että mitä myöhemmin jätät eläkkeelle, sitä suurempi eläkkeesi on. Jos eläkevakuutuksesi on Ilmarisessa, voit laskea eläkkeesi suuruuden eri ikävaihtoehtoilla OmaEläke-palvelussamme. Voit myös laskea palvelussa, kuinka paljon eläkkeesi kasvaisi, jos tekisitkin vielä lisää töitä. Entäpä jos tekisit osa-aikatyötä ja nostaisit samalla osittaista vanhuuseläkettä?

3. Älä unohda suunnitella toimeentuloasi eläkkeellä. Kannattaa laskea, kuinka paljon esimerkiksi asuminen vie eläkkeestäsi. Entä onko sinulla velkaa, jota maksat vielä eläkeikäisenä? Tässä vaiheessa haluat ehkä myös pohtia, voitko hankkia jostain lisätuloja kattamaan pudotusta palkansaajasta eläkeläiseksi. Muulla kuin työkyvyttömyydestä johtuvalla eläkkeellä voi tehdä töitä täysin ilman rajoituksia ja hankkia näin käyttörahaa eläkkeen rinnalle. Eläkeläisenä tekemästäsi työstä voit kerryttää vielä lisää eläkettä syntymävuotesi mukaan määräytyvään ylimpään eläkeikäsi asti, esimerkiksi vuonna 1958 syntyneillä 69-vuotiaaksi asti.

4. Kokeile elää tulevalla eläketasollasi pari kuukautta. Miten hyvin olet osannut ennakkoon ottaa huomioon muutokset taloudessasi? Selvitimme taannoin Ilmarisen tutkimuksessa eläkeläisten taloudellista tilannetta ja työntekoa eläkkeellä. Lue lisää tutkimuksesta [Ilmarinen.fi-sivuilta](https://ilmarinen.fi-sivuilta).

5. Pohdi mitä teet vapaa-ajalla. Muutos työssäkävijästä eläkeläiseksi ei ole ihan vähäpätöinen. Työ on useammalle meistä tärkeä elämänsisältö. Kun et ole enää töissä, viikkoon tulee yhtäkkiä vapaita tunteja noin 40 lisää. Mihin haluat sen käyttää? Työtä eläkkeen rinnalla, harrastuksia, lastenlasten hoitoa, vapaaehtoistyötä, kulttuuria – vai mitä?

6. Päätä, milloin siirryt eläkkeelle, ja hae eläkettä. Työsuhteesi tulee päättyä viimeistään eläkkeen alkamista edeltävänä päivänä. Kun olet sopinut työnantajasi kanssa työsuhteen päättymisestä, hae omasta työeläkeyhtiöstäsi vanhuuseläkettä. Hae sitä noin kaksi viikkoa ennen kuin haluat eläkepäiviesi alkavan. Yrittäjien YEL-vakuutus päätetään automaattisesti hakemuksen saavuttua. Ilmarisessa vakuutetut voivat hakea eläkettä helpoimmin täyttämällä hakemuksen OmaEläke-palvelussa.

Samalla hakemuksella voit hakea yksityisellä ja julkisella sektorilla tehdystä työstä kertynyttä työeläkettä. Jos haet myös Kelan kansan- ja takuueläkettä, ilmoita siitä hakemuksella. Vanhuuseläkehakemuksen täytät noin vartissa ja parhaimmassa tapauksessa saat päätöksen samana päivänä. Saat ensin väliaikaisen päätöksen, ja lopullinen päätös saapuu sitten, kun työnantajasi on ilmoittanut kaikki ansiosi ja työsuhteen päättymispäivän tulorekisteriin.

Helppoa ja vaivatonta! P.S. Voit aloittaa uuden työsuhteen eläkkeen rinnalla myöhemmin.

7. Hae uusi eläkeverokortti. Eläkettä verotetaan eri tavalla kuin palkkatyötä, joten tarvitset uuden verokortin. Kun olet tilannut verokortin verottajalta, se kulkee sähköisenä verottajalta eläkeyhtiöön – sinun ei siis tarvitse postittaa sitä eteenpäin.

Työeläkekortin saat työeläkeyhtiöstäsi automaattisesti noin kahden viikon kuluessa eläkepäättöksen myöntämisestä. Korttiin ovat oikeutettuja vanhuuseläkkeelle tai pysyvälle työkyvyttömyyseläkkeelle siirtävät.

Ota hyödyt irti eläkeläisen alennuksista! Niitä saat esimerkiksi VR:ltä, Matkahuollolta ja monilta kulttuurialan palveluntuottajilta.

8. Pidä huolta mielesi ja kehosi hyvinvoinnista myös eläkkeelle jäätyäsi. Kiinnitä erityisesti huomiota hyvään palautumiseen. Siihen tarvitset oikeaa ravintoa, riittävää unta ja sopivasti liikuntaa. Palautumiseen auttaa lisäksi kiinnostava, mukava tekeminen, kuten uuden kielen opiskelu, musiikkiharrastus tai käsityöt. Vaali myös sosiaalisia suhteitasi, sillä ne vaikuttavat monin tavoin hyvinvointiisi.

9. Jos tunnet itsesi edelleen vireäksi ja sinulla on idea, erityistä osaamista ja vielä paloa itsenäiseen työn tekemiseen, pohdi, voisiko nyt olla aika toteuttaa haave omasta yritystoiminnasta. Vanhuuseläkkeellä ollessasi yrittäjätyön eläkevakuuttaminen on vapaaehtoista. Lue lisää töistä eläkkeellä Ilmarisen sivuilta.

10. Olet tehnyt ansiokkaasti töitä – on aika nauttia ihanista muistoista ja ansaitsemistasi eläkepäivistä! Eläkeläisenä maailmantalouden pörssikurssien heilahtelut tai muu maailmanmeno eivät vaikuta ansaitsemaasi eläkkeeseen. Se kilahtaa tilillesi eläkkeen maksupäivinä aina kuukauden ensimmäisenä pankkipäivänä. Mukavia eläkepäiviä!

The logo for Ilmarinen, consisting of the word "ILMARINEN" in a white, bold, sans-serif font, centered on a dark blue rectangular background.

ILMARINEN

Pienelläkin eläkkeellä voi elää aktiivista elämää – 6 kohtaa Kelan eläkkeistä

Kuvat: Kela

Eläkkeelle jääminen on usein suuri muutos, myös tuloissa. Eläkkeellä voi elää aktiivista elämää. Mitä aiemmin varaudut eläkeiän, sitä parempi. Tee laskelmia ja pohdi, voitko itse vaikuttaa eläkkeesi tasoon vielä tulevana vuosina ennen eläkkeelle jäämistä.

Paras tapa ottaa selvää erilaisista etuuksista ja oikeudesta niihin on vierailla Kelan verkkosivuilla. [Eläkeläisten osiossa](#) kerrotaan kaikki eläkeläiselle kuuluvat etuudet. Linkkien takaa löytyvät etuuk-
sien edellytykset ja hakuohjeet.

Jos vastaus ei löydy verkosta, kannattaa ilman muuta olla yhteydessä Kelan puhelinpalveluun. [Puhelinpalvelussa](#) neuvotaan yleisellä tasolla etuuksiin liittyvissä asioissa.



1. Milloin eläkkeelle?

Tarkista ensin oma eläkeikäsi [työeläke.fi-sivuston laskurilla](#). Kelan vanhuuseläke on kansaneläkettä, joka on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille. Vuonna 1965 ja sen jälkeen syntyneiden vanhuuseläkkeen ikäraja on sidottu työeläkelakien mukaiseen eläkeikään.

Jos työkykyä ja intoa työelämään riittää, kannustaa lykkäyskorotus jatkamaan työelämässä vielä 65 ikävuoden jälkeen. Eläkkeesi korotetaan jokaiselta kuukaudelta, jolta vanhuuseläkkeen alkaminen lykkääntyy.

Kelasta maksettava kansaneläke on työkyvyttömyyseläkettä tai vanhuuseläkettä.

Kela maksaa kansaneläkettä ja takuueläkettä silloin, kun työeläkkeesi jää pieneksi tai sitä ei ole kertynyt ollenkaan. Terveystilasi ja syntymävuotesi vaikuttavat kansaneläkkeen maksamiseen. Työeläkkeesi maksaa se työeläkelaitos, jossa olet viimeksi ollut vakuutettuna. Lue lisää Kelan sivuilta [Kansaneläkettä vai työeläkettä -osiosta](#).

Muista hakea vanhuuseläkettä Kelasta muutamaa kuukautta ennen kuin täytät 65 vuotta. Voit hakea sitä yhtä aikaa työeläkkeen kanssa.

2. Jäätkö työeläkkeelle ennen kuin täytät 65 vuotta?

Voit valita, haetko varhennettua eli aikaistettua vanhuuseläkettä Kelasta vai et, jos työeläkeikäsi on alle 65 vuotta. Silloin kansaneläkkeeseen tehdään varhennusvähennys eli eläkkeesi määrä pienenee. Voit hakea kansaneläkettä yhtä aikaa työeläkkeen kanssa. Jos et tässä vaiheessa hae kansaneläkettä varhennettuna, hae se, kun täytät 65 vuotta. Huomioithan, että hakemisen jälkeen päätöksen saaminen voi kestää noin 7 viikkoa. [Lue lisää takuueläkkeestä](#).

3. Työkyky heikentynyt

Joskus työkyky heikentyy sairauden tai vamman takia, eikä työelämässä ole mahdollista jatkaa. Miten voit toimia sairauspäivärahan jälkeen? Jos työkyvyttömyytesi jatkuu etkä voi saada sairauspäivärahaa, voit hakea kuntoutustukea tai työkyvyttömyyseläkettä. Sitä voivat maksaa joko työeläkelaitos, Kela tai molemmat. Huomioithan, että hakemisen jälkeen päätöksen saaminen voi kestää yli kymmenen viikkoa. [Lue lisää työkyvyttömyyseläkkeestä ja kuntoutustuesta](#) Kelan verkkosivuilta.

4. Kun jäät eläkkeelle, toimita verokorttisi Kelaan

Eläkkeelle jäätyäsi toimita Kelaan ja työeläkkeesi maksajalle (työeläkeyhtiö) verokortti eläkettä varten, kun olet saanut eläkepäätöksesi. Myöhemmin sitä ei enää tarvitse tehdä. Seuraavina vuosina Kela saa tiedot suoraan verottajalta. [Lue lisää kansaneläkkeen verotuksesta](#).

5. Eläkkeellä ja alle 16-vuotiaita lapsia

Jos olet eläkkeellä ja sinulla on huollettavanasi alle 16-vuotias lapsi tai lapsia, hae Kelasta lapsikorotusta. Lapsikorotus lakkaa automaattisesti, kun huollettava täyttää 16 vuotta. [Lue lisää](#).

6. Eläkkeensaajan asumistuki tukee asumista

Jos tulosi ovat eläkkeellä pienet, selvitä, voitko saada eläkkeensaajan asumistukea tai yleistä asumistukea. Eläkkeensaajan asumistukea voit saada, jos saat siihen oikeuttavaa eläkettä ja asut yksin tai puoliso kanssa tai jos muutkin asunnossa asuvat saavat eläkkeensaajan asumistukeen oikeuttavaa eläkettä. Muissa tapauksissa voit hakea yleistä asumistukea. Voit hakea eläkkeensaajan asumistukea verkossa. Tuessa on kuuden kuukauden takautuva hakuaika. [Lue lisää eläkkeensaajan asumistuesta](#).

Muut tuet eläkeläiselle

Lääkkeistä korvauksia

Jos sairastut eläkkeellä, saat reseptilääkkeistä lääkekorvauksia. Saat apteekista suorakorvauksen, kun sinulla on Kela-kortti mukana. [Lue lisää lääkkeiden korvauksista](#).

Matkakulut terveydenhuoltoon

Voit saada korvausta sairauden hoitoon liittyvien matkojen kustannuksista. [Lue lisää matkakuluista.](#)

Jos kuntosi heikkenee eläkkeellä

Jos kuntosi pysyvästi heikkenee eläkkeellä, selvitä, voitko saada eläkettä saavan hoitotukea. [Lue lisää hoitotuesta.](#)

Sairaanhoidosta korvauksia

Kela korvaa osan yksityisen lääkärin hoidon ja tutkimusten sekä yksityisen hammashoidon kustannuksista. [Lue lisää sairaanhoidon korvauksista.](#)

Toimeentulotukea

Jos tulosi, varasi ja saamasi etuudet eivät riitä välttämättömiin menoihin, voit hakea Kelalta toimeentulotukea. [Lue lisää toimeentulotuesta.](#)



Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty – eläkkeelläkin

Edunvalvontavaltuutus, testamentti ja hoitotahto kannattaa tehdä hyvissä ajoin.

Teksti: Tuula Sario

Kuvat: Mikko Mäntyniemi

Ennen vanhaan eläkkeelle siirryttiin puolikuoleina vanhuksina, jolloin tärkeimpänä tehtävänä oli hoito- ja hautapaikan valinta eli loppuelämän järjestelyistä huolehtiminen. Nykyään eläkkeelle siirrytään niin sanotun kolmannen elämän alkaessa, useimmiten terveenä ja hyvävointisena.

Huolimatta eliniän odotuksen pidentymisestä ja odotettavissa olevista terveistä ja toiminnallisista vuosista voi hyvällä syyllä edelleen pitää tärkeänä loppuelämän järjestelyistä huolehtimista, mikäli haluaa itse niistä päättää. Sen vuoksi edunvalvontavaltuutus, testamentti ja hoitotahto on syytä tehdä heti, jos ne eivät jo odota tallelokerossa.

Eläkkeelle siirtyminen ja ikääntyminen merkitsevät monia asioita, jotka on hyvä arkipäivän päätöksenteossa pitää mielessä ja käydä läpi, jotta välttyy ikäviltä yllätyksiltä.

Vakuutukset tuovat monenlaista turvaa

Vakuutusturvan tarkistaminen aika ajoin on tärkeää, ja se kannattaa tehdä viimeistään eläkkeelle siirryttäessä. Työnantaja on voinut kustantaa työntekijöilleen vakuutuksia, jotka päättyvät eläkkeelle siirryttäessä.

Matkustajavakuutus on usein tällainen. Vakuutusyhtiöt ovat höllentäneet matkustajavakuutusten ikärajavaatimuksia, ja useimmista yhtiöistä voi saada vakuutuksen ilman terveys selvitystä vielä hyvinkin iäkkäänä. On hyvä muistaa, että matkustajavakuutus korvaa vain matkasairauksia ja -tapaturmia. Jo olemassa olevan sairauden pahentuminen matkalla ei yleensä kuulu vakuutuksen piiriin.

Jos matkustaa lapsenlapsen kanssa, joissakin yhtiöissä alaikäiset lapsenlapset kuuluvat seniorin matkavakuutukseen.

Vakuutusta ottaessa kannattaa pohtia, minkälaisia tilanteita varten vakuutusta tarvitsee. Euroopassa matkaillessa kannattaa hankkia maksuton eurooppalainen sairaanhoitokortti, joka takaa kaikissa EU- ja ETA-jäsenmaissa ja Sveitsissä samantasoisien sairaanhoidon kuin kyseisen maan omilla kansalaisilla on. Ilman korttia sairaanhoitoa ei saa. Osoitteesta www.kela.fi voi tilata kortin ja lukea lisätietoa aiheesta.

Terveys- ja sairauskuluvakuutus voi tulla ajankohtaiseksi työterveyshuollon päättymisen jälkeen. Osa vakuutusyhtiöistä myöntää sairauskuluvakuutuksia myös yli 60-vuotiaille, mutta vakuutusten hinnat kasvavat ja korvauspiiri kapenee iän ja sairauksien myötä. Mikäli työnantaja on ottanut työntekijälle sairauskuluvakuutuksen, sen siirtämistä omiin nimiin kannattaa tiedustella hyvissä ajoin.



Tällöin hinta on edullisempi ja korvauspiiri laajempi kuin uudessa vakuutuksessa.

Jos kodinvaihto on ajankohtainen, on vakuutusturvan mitoitus hyvä varmistaa. Korvausta ei voi saada enempää, vaikka olisi maksanut liikaa. Jos kyse on kodin tai mökin alivakuuttamisesta (eli maksetaan liian vähän), korvausta maksetaan vain vakuutusmäärän ja -arvon mukaisessa suhteessa.

Vakuuttamisesta saa lisätietoja ja vakuutusvertailuihin voi tutustua Vakuutus- ja rahoitusneuvonnan sivuilla osoitteessa www.fine.fi.

Päätä, kenen haluat hoitavan asioitasi

Omien asioiden järjestämiseen toimintakyvyn heikentyessä on monia vaihtoehtoja, mutta edunvalvontavaltuutus on niistä paras ja helpoin. Edunvalvontavaltuutuksen etuna muihin vaihtoehtoihin nähden on se, että valtuuttaja voi itse valita edunvalvontavaltuutetun, antaa toivomansa toimintaohjeet ja määritellä valtuutuksen laajuuden. Riittää, että lähipiirissä on henkilö, johon voi luottaa. Valtuutetuksi kelpaa siis vain henkilö eikä esimerkiksi yhdistys.

Edunvalvontavaltuutuksen voi ja se kannattaa tehdä heti, sillä se tulee voimaan vasta, kun valtuutettu tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan ja edunvalvontavaltakirja on toimitettu vahvistettavaksi Digi- ja väestötietovirastoon eli entiseen maistraattiin. Viranomaisen voi myös tarvittaessa valvoa edunvalvontavaltuutettua esimerkiksi tilanteessa, jossa on syytä epäillä väärinkäytöstä.

Edunvalvontavaltuutuksen voi antaa kaikenlaisiin talouteen ja omaisuuteen sekä terveyteen ja sairaanhoitoon liittyviin asioihin. Valtuutuksen antaja voi rajata valtuutusta oman tahtonsa mukaan.

Taloudenhoidon valtakirjalla valtuutettu hoitaa tuloihin, menoihin, etuuksien hakemiseen ja varallisuuteen liittyvät asiat. Valtuutettu voi esimerkiksi myydä valtuutetun asunnon tai auton, jos tätä ei ole rajattu valtuutuksen ulkopuolelle. Kiinteistön myymiseen valtuutetulla on oikeus vain, jos tästä on erikseen mainittu valtakirjassa. Valtuutus voidaan antaa myös erikseen yksilöimällä perinnönjako varten tai lahjoituksen tekemiseen valtuutetun puolesta.



Edunvalvontavaltuutuksen tekeminen on tarkkaa ja vaatii muotomääräysten noudattamista. Digi- ja väestötietovirasto ei voi vahvistaa puutteellisesti tehtyä tai muuta kuin alkuperäistä edunvalvontavaltakirjaa. Valtakirja on tehtävä kirjallisesti, ja valtuutetun on omakätisesti allekirjoitettava se kahden esteettömän ja täysi-ikäisen todistajan ollessa läsnä samanaikaisesti. Todistajien on vakuutettava, että he tietävät kyseessä olevan edunvalvontavaltuutuksen, mutta valtuutuksen sisältöä ei tarvitse kertoa todistajille. Valtuutetun allekirjoitusta ei tarvita, mutta suullinen suostumus on syytä olla.

Valtakirja säilytetään esimerkiksi pankin tallelokerossa tai muussa turvallisessa paikassa, jonne valtuutetulla on pääsy. Jos valtuutetulla ei ole pääsyä tallelokeroon tai valtakirja ei ole saatavilla, ei valtuutusta voida vahvistaa. Tällöin on haettava edunvalvojan määräämistä, mihin voi hyvinkin kulua useita kuukausia.

Edunvalvontavaltuutetulle nimetään toissijainen valtuutettu sellaista tilannetta varten, jos varsinainen valtuutettu tulee pysyvästi estyneeksi hoitamaan valtuutetun tehtäviä tai jos valtuutettu esimerkiksi kieltäytyy tai luopuu tehtävistään. Varavaltuutettu nimetään valtuutetun muuta kuin pysyvää estettä varten esimerkiksi tilanteessa, jossa valtuutettu esteellisyyden tai sairastumisen vuoksi ei voi hoitaa tehtävää.

Varavaltuutettu kannattaa nimetä muualta kuin perhepiiristä, jolloin esteellisyytilanteessa on aina joku toimintakykyinen esimerkiksi antamaan valtuutetun puolesta perheen sisäisen lahjan, jos lahjan antamisen perusteet on yksilöity valtakirjassa. Valtuuttaja voi esimerkiksi ilmoittaa valtakirjassa, että jokaiselle lapselle tai lapsenlapselle on vuosittain annettava tietyn arvoinen syntymäpäivälahja.

Edunvalvontavaltuutus kannattaa siis tehdä heti ja suositella sitä myös ystäville. Jos on epäily siitä, että joku myöhemmin saattaisi epäillä valtakirjan antajan terveydentilaa allekirjoitushetkellä, voi epäilyjen torjumiseksi hankkia lääkärintodistuksen.

Valtakirjan voi koska tahansa peruuttaa, eikä se siis tule voimaan ennen kuin valtuutetun terveydentila heikkenee niin, että valtuuttaja ei enää ole riittävästi toimikelpoinen, ja valtakirja on vahvistettu Digi- ja väestötietovirastossa. Valtuutuksen voimaantultuakin on valtuutetun tiedusteltava valtuuttajalta mielipidettä, jos tämän terveydentila sen sallii.



Kuva: Roman Kraft (www.unsplash.com)

Edunvalvoja voidaan myös määrätä

Edunvalvojan määrääminen on viimesijainen vaihtoehto tilanteessa, jossa edunvalvontavaltuutusta ei ole lainkaan tehty tai sitä ei muoto- tai muiden puutteiden vuoksi voida vahvistaa. Edunvalvojan määrää joko Digi- ja väestötietovirasto eli entinen maistraatti tai käräjäoikeus. Edunvalvojaksi voidaan määrätä joku lähiomainen tai yleinen edunvalvoja.

Edunvalvonta on byrokraattista, ja valvoja tarvitsee kaikkien isompien päätösten tekemiseen Digi- ja väestötietoviraston maksullisen luvan. Virasto myös valvoo edunvalvojan toimia, ja edunvalvojan on tehtävä vuosittain tilitys Digi- ja väestötietoviraston tarkistettavaksi. Edunvalvoja ei voi tehdä lahjoituksia valvottavan puolesta missään tilanteessa toisin kuin toimittaessa edunvalvontavaltuutuksen nojalla.

Myös muu kuin omainen tai läheinen voi tehdä ilmoituksen Digi- ja väestötietovirastoon huomattuaan henkilön olevan mahdollisesti edunvalvonnan tarpeessa. Tällainen ilmoitus voi tulla esimerkiksi pankista silloin, kun on huomattu henkilön nostavan huomattavia summia mutta ei ole löydetty selitystä sille, mihin varat joutuvat.

Yksi valtakirja ei riitä

Valtakirja tietyn asian hoitamista varten on toimiva vaihtoehto joissakin tilanteissa. Valtakirja tietyn asian hoitamista varten on toimiva vaihtoehto joissakin tilanteissa. Valtakirjalla toimimisen ongelmana on se, että ei ole yleistä valtakirjaa, joka toimisi kaikkialla. Eri viranomaiset ja esimerkiksi pankit edellyttävät usein oman valtakirjalomakkeensa käyttämistä sekä valtuutuksen yksilöimistä eli sen määrittelemistä, mihin toimiin valtuutettu voi ryhtyä. Käytännössä omaiselle, joka toimii valtakirjalla, pitää olla mapillinen valtakirjoja, jotta asioiden hoito sujuisi helposti.

Viranomaisen tai muunkaan toimijan ei ole pakko hyväksyä valtakirjaa. Valtakirjalla toimimista ei myöskään mitenkään valvota. Mikäli käyttää valtakirjaa, on kuitenkin hyvä olla edunvalvontavaltuus tehtynä varalle. Jos asioiden hoito ei onnistu valtuutetun itsensä toimesta eikä asiaa voi hoitaa valtakirjalla, edunvalvontavaltuutuksen saa voimaan nopeastikin, jos se on valmiina odottamassa.



Kuva: Beatriz Pérez Moya (www.unsplash.com)

3.2 Elämänmuutokseen valmistautuminen

”Työuran päättymisen ei merkitse tyhjyyttä” (Aila Lauhan haastattelu)

Teksti: Tiina Parikka

Kuvat: Tiina Parikka ja Aku Lehtonen

Professori Aila Lauhalla riittää elämässä sisältöä työuran jälkeenkin, sillä hänellä on ympärillään puoliso ja iso perhe. Emerita-sopimuksen turvin myös side yliopistoon säilyy virallisen työuran jälkeenkin.

Moni työyhteisö voisi ottaa yliopistomaailmasta mallia, ainakin mitä tulee työntekijöiden eläkkeelle siirtymiseen.

– Saan yhä tiedon yliopiston tapahtumista ja voin seurata oman tiedekuntani tutkimustyötä, kirkkohistorian emeritaprofessori Aila Lauha sanoo.

Yli 45 vuoden työrupeaman jälkeen Helsingin yliopiston kanssa emeritasopimuksen tehnyt Lauha voi edelleen ohjata, antaa lausuntoja ja osallistua tarpeen mukaan myös opetukseen.

– Yksi artikkelini on jo julkaistu eläkkeelle siirtymiseni jälkeen, toinen on tulossa. Olen myös tavanut jatko-opiskelijoitani, ja yksi heistä ehti jo marraskuussa väitelläkin, lokakuun alussa eläkkeelle jäänyt professori kertoo.

Aila Lauha työskenteli 68-vuotiaaksi, jolloin eläkkeelle on pakko siirtyä.

– Päätös jatkaa loppuun asti oli minun ja tiedekunnan yhteinen tahto. Neuvottelin asiasta kolme vuotta sitten silloisen dekaanin kanssa. Samaan ajankohtaan osui useita eläkkeelle siirtymisiä, ja kun minä voin hyvin ja jaksoin tehdä työtä, saatoimme näin jaksottaa henkilövaihdoksia vähän pidemmälle ajanjaksolle.

Yliopiston alumnitoiminta tarjoaa myös muille kuin yliopistouran tehneille mahdollisuuden säilyttää kosketus työelämäänsä.

– Tästä ei varmaan kerrota riittävästi. Tapasin hiljattain esimerkiksi yhden lääkärin, jota eläkkeelle jäänti kauhistutti, ja hän innostui kovasti, kun kerroin mahdollisuudesta mentoroida nuorempia kollegoita alumnitoiminnan kautta.

Samaa mallia voitaisiin hyvin kopioida myös akateemisten alojen ulkopuolelle.

Työpöydän siivous ennakkoon

Nurkkien siivoamista on pidetty hyvänä tapana järjestellä ajatuksia. Myös Lauha valmistautui eläkkeelle jääntiin siivoamalla työhuonettaan.

Kävin läpi mappeja, arkistoja ja asiakirja-aineistoja. Mitä pitää säilyttää seuraajille, mitä voi hävittää? Valvoin, että asiakirjat hävitetään asianmukaisesti. Minulla on myös laaja kirjakokoelma. Monista kirjoista oli omat kappaleensa kotona ja töissä. Annoin paljon kirjoja eteenpäin, Lauha kertoo siivoustyöstä. Hän alkoi jo hyvissä ajoin myös vähentää työhön liittyviä vastuita esimerkiksi eri komiteoissa.





– Työ on tuonut mukanaan erilaisia luottamustehtäviä, joista olen pikkuhiljaa jättäytynyt sivuun.

Työyhteisöllä tärkeä rooli

Etenkin dekaanin roolissa Aila Lauha ehti saattaa eläkkeelle myös monia työtovereita. Helsingin yliopistolla järjestetään usein läksiäiset pienen muistamisen kera. Professorit pitävät usein myös jäähyväisluennon.

– Minun pitämäni läksiäisluentoa tuli kuuntelemaan paljon työtovereita ja ystäviä – jopa moni sellainenkin, jonka kanssa olen viimeksi vuosia sitten ollut yhteydessä. Ilmeisesti luennon tiedotetta oli jaettu sosiaalisessa mediassa, jossa en itse ole mukana. Oli mieltä lämmittävää huomata, kuinka moni oli halunnut tulla paikalle, Lauha muistelee.

Eläkkeelle jääneet työntekijät kutsutaan myös pikkujouluihin vuosittain. Kuluneen vuoden aikana eläkkeelle jääneitä muistetaan tällöin pienellä lahjalla.

– Se on kiva tapa vielä huomioida ja osoittaa arvostusta.

Huonojakin esimerkkejä valitettavasti löytyy. Aila Lauha haluaa korostaa hienotunteisuuden merkitystä. Kenenkään eläkeiän lähestymistä ei pidä ottaa esille töksähtäen ja ennen aikojaan. Siitä voi jäädä ikävät arvet pitkän uran päätteeksi. – Voi tulla tunne, ettei työni ollutkaan tärkeä, Lauha painottaa.

Laajat verkostot

Vaikka Lauha on luopunut monista luottamustehtävistään etenkin kansainvälisissä ja ekumeenisissa yhteyksissä, hän on yhä mukana useissa verkostoissa. Tärkeä on myös Pohjois-Pohjalainen Osakunta, jossa Lauha toimi seitsemän vuotta inspektorina.

– Olen kotoisin Sallasta, ja osakunta oli minulle muistutus tästä pohjoisesta osasta identiteettiäni. Vaikka nyt luovuinkin inspektorin tehtävistä, seuraan osakunnan elämää ja kuulun pohjoispohjalaisiin senioreihin.

Yhden uudenkin luottamustehtävän Lauha on ottanut vastaan, nimittäin Tammenlehvän Perinnelliton hallituksen jäsenyyden.

– Se on minulle mieluista ja läheinen aihepiiri, Lauha sanoo.

”Ailan eläintarha”, Lauhan ohjaamat teologian tohtorit, ovat myös edelleen osa Ailan arkea. Lähes 20 tutkijan uran ja tutkimustyön seuraaminen pitää Lauhan mukaan omankin mielen virkeänä.

– Minulla on ohjattaviini läheinen suhde, ja seuraan heidän urakehitystään mielenkiinnolla. Saan myös kutsuja ja esiintymispyyntöjä erilaisiin alani tilaisuuksiin, mutta toivon, ettei kukaan koe velvollisuudeksi kutsua minua mukaan. Osallistumiseni ei saa kuormittaa toisia, eikä tietysti minuakaan.

Hyvän puolella

Papin tyttärenä teologia oli Aila Lauhalle varsin luontainen ainevalinta. Häntä kiinnosti uskonto ja sen merkitys ihmisille. Tähän kytkeytyi idealistinen toive siitä, että uskonto voisi olla hyvä voima maailmassa, jossa kaikki ei ole oikein. Lauhan omaksi tutkimusalueeksi muodostui kirkon ja yhteiskunnan vuorovaikutus ja ekumeeninen toiminta sekä Suomessa että kansainvälisesti.

– Haluan edelleen ajatella, että kirkoilla on mahdollisuus ja velvollisuus tuoda hyvää niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin. Yksilölle uskonto voi parhaimmillaan merkitä turvallisuuden kokemusta ja luottamusta tulevaisuuteen. Yhteiskunta taas hyöttyy siitä, että uskonto velvoittaa toimimaan yhteiseksi hyväksi ja kantamaan vastuuta myös heikoista. Aina ei tässä kuitenkaan ole onnistuttu, Lauha toteaa.

Lauhan aloittaessa opintonsa Helsingin yliopistossa 1970-luvun alussa tasa-arvokysymykset eri ihmisryhmien ja maanosien välillä olivat vahvasti tapetilla. Samat kysymykset ovat ajankohtaisia nytkin.

– Toivoisin, että kirkot voisivat entistä paremmin olla rakkauden, vastuunkannon ja keskinäisen hyväksynnän sanansaattajina sekä Suomessa että maailmanlaajuisesti. Tehtävä ei ole helppo, eikä perinteisten instituutioiden uudistaminen käy nopeasti, Lauha sanoo.

Perheen parissa

Aila Lauhaa ei työn jättämä tyhjiö pelota. Paitsi että yhteys yliopistolle on yhä olemassa, hänellä on puoliso ja iso perhe ympärillään.

– Mieheni on ollut eläkkeellä jo pitkään. Teemme paljon asioita yhdessä. Jo siinä, että hän on yhä olemassa minun jäädessäni eläkkeelle, on riittävästi sisältöä ja iloa elämään, Lauha sanoo.

Perheeseen kuuluu myös neljä poikaa puolisoineen ja yhteensä kymmenen lastenlasta. Nuorimmainen on vasta puolivuotias.

Jouluaattona koko 20 hengen perhe kokoontuu Lauhoille.

– Aloitamme kello 11 joulusaunalla. Sen jälkeen vuorossa on joulupuuro runsaan voileipäpöydän kera. Iltapäivällä käy joulupukki ja juomme vielä kahvit ennen kuin pojat perheineen siirtyvät ilta-aterialle puolisoidensa vanhempien luokse, Lauha kuvailee perinteitä.

Yksi uudistuskin on luvassa. Tänä jouluna kukaan lapsista ei jää aattona illaksi perinteistä poropais-tia nauttimaan. Jouluaateriat lasten kanssa nautitaan vasta ensimmäisenä ja toisena joulupäivänä.

– Aattona lasten lähdettyä otamme ehkä mieheni kanssa pienet torkut, syömme kaloja ja muuta kevyempää ja menemme sitten Oulunkylän kirkkoon yömessuun ihan kahdestaan, Lauha kertoo.

Vuodenvaihteessa pariskunta on jo toistakymmentä vuotta suunnannut etelän aurinkoon. Niin tä-näkin vuonna, mutta nyt matkaan voidaan lähteä vähän myöhemmin ja lomaa viettää kahden viikon sijasta kolme, kun yliopistovuoden käynnistyminen ei enää määritä kotiinpaluuta.

– Meillä on aina kävelysauvat mukana. Patikoimme päivässä toistakymmentä kilometriä ja lueske-lemme kirjoja auringossa. Matka on ollut meille tärkeä hyvinvoinnin ylläpitäjä, eikä tätäkään tapaa ole syytä muuttaa.

Aila Lauha (o.s. Koivisto)

- Syntyi 1951 Oulussa. Asui lapsuutensa Sallassa, jossa edelleen käy vuosittain perheen mökillä.
- Suoritti teologian maisterin tutkinnon Helsingin yliopistossa 1975, mistä lähtien työskenteli yliopis-tossa syyskuun 2019 loppuun saakka.
- Valmistui filosofian maisteriksi 1986, teologian lisensiaatiksi 1987 ja teologian tohtoriksi 1990.
- Työskenteli Suomen ja Skandinavian kirkkohistorian dosenttina 1991–1997 ja kirkkohistorian pro-fessorina vuodesta 1997 lähtien.
- Toimi teologisen tiedekunnan dekaanina 2004–2013 ja sitä ennen varadekaanina ja laitosjohtajana. Hän oli teologisen tiedekunnan promoottori 2017.
- Lauhan ohjauksessa on valmistunut yli 100 pro gradu -työtä ja lähes 20 väitöskirjaa.
- Suomalaisen Tiedeakatemian jäsen.
- Suomen Akatemian Kulttuurin ja yhteiskunnan tutkimuksen toimikunnan jäsen 1998–2003 ja 2010–2015. Toimikunnan puheenjohtajana 2010–2012.
- Humanistisen alan pohjoismaisen yhteistyöelimen NOS-H:n puheenjohtaja vuosina 2002–2003.
- Toimi puheenjohtajana yliopistokollegiossa ja Keskustakampuksen neuvottelukunnassa 2007–2009. Kansalliskirjaston johtokunnan puheenjohtajana 2012–2014.
- Euroopan kirkkojen konferenssin hallintoneuvoston jäsen 2013–2018.
- Kunnianosoitukset: Suomen Leijonan komentajamerkki, Tiedeyhteisön palvelusvuosiansiomerkki 2013, Lundin yliopiston kunniatohtori 2011, Helsingin yliopiston hopeinen mitali 2011, Suomen Valkoi-sen Ruusun I luokan ritarimerkki 2002, Helsingin yliopiston Maikki Friberg -tasa-arvopalkinto 1998.
- Perheeseen kuuluu aviomies ja neljä poikaa puolisoineen sekä kymmenen lastenlasta.



4 Eläkkeellä ollessa

4.1 Minäkuva ja identiteetti

Ihminen tarvitsee elämälleen merkityksen (Anna Pylkkäsen haastattelu)

Teksti: Tiina Parikka
Kuvat: Petri Rytönen
ja Aku Lehtonen

Työyhteisövalmentaja Anna Pylkkänen on puhunut ikääntymisestä työyhteisöissä. Nyt hän kiertää Rohkeasti eläkkeelle -tilaisuuksissa puhumassa senioreille itselleen omasta asenteesta ikääntymiseen.

Eläkkeellä ollaan nykyisin keskimäärin parinkymmentä vuotta. Silti yhteiskunnallinen keskustelu ikääntymisestä keskittyy elämän viimeisiin vuosiin, sairauksiin ja ongelmiin.

– Kuva on yksipuolinen ja vinoutunut. Ikääntyneet ovat oikeasti heterogeeninen ryhmä. Tähän elämänvaiheeseen liittyy paljon muutakin, Anna Pylkkänen muistuttaa.

Pylkkänen kiertää työkseen valmentamassa muun muassa ikääntyviä palvelevia työyhteisöjä. Tänä syksynä hän kiertää puhumassa senioreille omannäköisen elämän rakentamisesta Rohkeasti seniori -hankkeen puitteissa.

– Tänä päivänä eläkkeelle siirryttäessä on todennäköisesti vielä jopa kymmeniä toiminnallisia vuosia edessä, hän muistuttaa.

Ikä tuo viisautta

Yhdysvalloissa on tehty laaja tutkimus omien mielikuvien vaikutuksesta ikääntyvien hyvinvointiin. Ne, joilla ikääntymiseen liittyy positiivisia stereotypioita, kuten kasvava viisaus ja mahdollisuus toteuttaa itseään, elävät 7,5 vuotta pidempään terveinä ja toimintakykyisinä eli onnellisempina kuin ne, joilla stereotypiat ovat negatiivisia.

– Ensimmäinen askel on selvittää, mitä mielikuvia itse liittyy esimerkiksi sanoihin ikääntyminen, eläkkeelle jääminen tai vanhuus. Mihin nämä mielikuvat perustuvat? Jos mielikuvat ovat kovin negatiivisia, niitä voi lähteä tietoisesti muokkaamaan, Pylkkänen ohjaa.

Yhteiskunnalliset näkemykset vaikuttavat ihmisen omaan ajatteluun. Ikään liitetään paljon rajoituksia.

– Ajatellaan, että en voi tehdä tätä tai tuota, kun olen tämän ikäinen. Toki iän myötä tulee vastaan



myös rajoitteita, mutta enemmänkin pitäisi keskittyä siihen, mitä vieläkin voin tehdä. Ikä itsessään ei rajoita ketään, Pylkkänen kannustaa.

Rajoittuneeseen näkemykseen törmää jo työelämässä vanhempien työntekijöiden kohdalla.

– Samaan aikaan kun puhumme työurien pidentämisestä, ikääntyviin työntekijöihin kohdistetaan paljon rajoittavia uskomuksia. Ajatellaan, että heillä on ajasta jäänyttä oppia eivätkä he opi uutta. Luovuuden uskotaan hiipuneen, Pylkkänen sanoo.

Aivotutkimus on vasta viime vuosina keskittynyt ikääntyviin, ja tutkimuksissa on noussut esiin paljon positiivisia asioita.

– Päätöksenteko on ketterämpää ja ajattelu luovempaa. Ikääntymiseen liittyy paljon potentiaalia, jota nyt ei nähdä eikä osata hyödyntää, Pylkkänen korostaa.

Vapaaehtoistyöllä yhteys onnellisuuteen

Eläkkeelle jäämiseen liittyy myös paljon odotuksia. Joskus muutostilanteeseen liittyy niin suuria odotuspaineita, että pettymys on väistämätön. Esimerkiksi taloustilanteen muutosta ei ole osattu ennakoida ja se asettaa esteitä kaikkien suunnitelmien toteuttamiselle.

– Ensimmäisen puoli vuotta on ehkä ihanaa keskittyä vain itseensä. Ihminen kuitenkin kaipaa elämälleen merkitystä, ja merkitys syntyy siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön. Työ antaa monelle tämän roolin, ja kun työelämästä jäädään pois, syntyy helposti tyhjiö, Pylkkänen sanoo.

Vapaaehtoistyöllä on todettu olevan selvä yhteys ihmisen onnellisuuteen. Se antaa omalle olemassaololle merkityksen.



– Tärkeää on uskaltaa valita itselle mielekäs tekemisen muoto, Pylkkänen kannustaa.

Hän on ollut mukana luomassa monisukupolvista korttelikulttuuria, jossa asuinalueen vapaaehtoiset yhdessä parantavat asuinalueensa viihtyvyyttä ja toimintamahdollisuuksia.

– Ikä on vain pieni osa ihmisen identiteettiä. Enemmän ihmisiä yhdistävät yhteiset kiinnostuksen kohteet. Eläkeläiset voivat toimia yhteisön tukipilareina ja kannattelijoina, Pylkkänen sanoo.

Itseluottamus syntyy onnistumisista

Iso-Britanniassa tehdyn tutkimuksen mukaan masentuneisuus palveluasumisen piirissä olevien ikääntyvien keskuudessa on oletettua yleisempää. Isoksi tekijäksi on osoittautunut tarpeettomuuden tunne.

– Monet asukkaat itsekin olivat tutkimuksen mukaan sitä mieltä, että he pystyisivät vielä suoriutumaan itse monista tehtävistä, jotka kuuluivat palveluun. Itseluottamus laskee, jos ihminen ei enää haasta itseään ja koe sitä kautta onnistumisia. On voimaannuttavaa huomata, että ”pystyn vielä tähänkin”, Pylkkänen havainnollistaa.

Hän puhuu niin sanotuista supervanhuksista eli hyväkuntoisista yli satavuotiaista, joilla on yksi yhteinen tekijä: uteliaisuus elämään.

– Heillä voi olla hyvinkin erilaiset elämäntavat, mutta yhteistä on se, että he ovat uteliaita ja haluavat yhä oppia koko ajan uutta.

Toisessa ääripäässä ovat ne, jotka suorittavat elämänsä myös eläkkeellä.

– Koskaan ei ole liian myöhäistä tehdä inventaariota omaan elämäänsä, Pylkkänen kiteyttää.

Uteliaisuus elämään pitää säilyttää – Rohkeasti seniorin keulahahmo Jorma Uotisen haastattelu

Teksti: Tiina Parikka

Kuvat: Pasi Haaranen ja Aku Lehtonen

Tanssija, laulaja ja koreografi Jorma Uotinen toivoo jokaisen saavan elää hyvää elämää loppuun saakka.

– Itseään pitää vaivata. Elämä ei ole mitään lomaa, sanoo Rohkeasti Seniori -hankkeen kiertueen puhujamatkoille valmistautuva Uotinen.

Uteliaisuus elämään pitää säilyttää

Jorma Uotisen, 69, syksyn kalenteri on täynnä. Itse asiassa konsertteja, luentoja ja esiintymisiä on sovitettu ensi huhtikuulle asti niin paljon, että hän on joutunut sanomaan ”ei oota” uusille tiedusteluille.

– Taiteilijan ura on elämän mittainen. Se ei pääty määrättyyn eläkeikään vaan jatkuu niin kauan kuin voimia ja annettavaa riittää, Uotinen sanoo.

Työn päättymisen jättämä tyhjiö ei kuitenkaan ole hänelle vieras asia.

– Kun työura päättyy, voi helposti kokea itsensä tarpeettomaksi. Onko minusta enää mihinkään? Kävin tätä vuoropuhelua itseni kanssa silloin, kun työni Kansallisbaletin taiteellisena johtajana päättyi. Sitten sain tilaisuuden lähteä johtamaan Kuopio tanssii ja soi -festivaalia ja siinä työssä jatkoin aina tähän kesään saakka, Uotinen muistelee.

Luopuminen ja omien voimavarojen rajallisuus on tanssijan uralla hyvin tyypillistä. Jorma Uotinen teki harvinaisen pitkän uran tanssijana, yli 50-vuotiaaksi.

– Kun työkaluna on oma ruumis, on pakko oppia hyväksymään iän tuomat rajoitteet. Tanssiuran loppupuolella en enää vaatinut itseltäni samanlaisia fyysisiä suorituksia kuin nuorempana, vaan esiintymisten fokus oli erilaisissa asioissa.

”Itseään pitää vaivata”

Kun tanssijanura päättyi, Uotinen luopui säännöllisestä treenaamisesta, mutta omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen on toki pysynyt osana arkea. Viime vuosina itselle sopivalta lajilta on tuntunut Bikram-jooga.

– Paikalleen ei kuitenkaan saa jämähtää, vaan itseään pitää aktivoida erilaisten harrastustoimintojen avulla. Esimerkiksi liikuntarajoitteet eivät saa olla esteenä osallistumiselle, Uotinen kannustaa.

Pahinta hänestä on kiinnostuksen menettäminen.

– Jos ei pääse liikkumaan, aina voi vaikka lukea ja sillä tavalla ruokkia kiinnostustaan elämään. Elämä ei ole mitään lomaa, vaan itseään pitää vähän vaivata ja säilyttää uteliaisuus ympäröivää maailmaa kohtaan, Uotinen haastaa.



Senioreiden aktivointiin keskittyy myös Senioriliiton Rohkeasti seniori -hanke, jonka esiintyjäksi Uotinen on lupautunut. Hänet nähdäänkin puhumassa senioreille ympäri Suomea vielä tämän syksyn kuluessa.

– Pidän kuitenkin huolen, että minulle jää välipäiviä, jolloin en suorita mitään. Esiintymisten välille pitää jäädä riittävästi aikaa palautumiseen. Vaikka intensiivinen elämä sopii minulle, en halua kokea kiireen tuntua, Uotinen selittää ja muistuttaa, että jokaisen pitää luoda itselle sopiva tapa elää.

Kotona mahdollisimman kauan

– Toistaiseksi aivot vielä toimivat ja ruumis tottelee niiden käskyjä, mutta huomisestahan ei koskaan tiedä, Jorma Uotinen kuvailee omaa vointiaan.

Hän haluaa asua kotona mahdollisimman pitkään sittenkin, kun voimat heikkenevät.

– Ei ole mikään häpeä pyytää apua. Jos läheisiä ei ole, yhteiskunnan tulee tätä apua järjestää.

Hän on huolissaan palveluasumisen tarjoamista virikkeistä. Esimerkkinä hän kertoo omasta äidistään:

– Kun äidille oli ehdotettu palvelutaloon siirtymistä, hän kävi tutustumassa erään talon toimintaan. Siellä järjestettiin virikevartti, jossa pujoteltiin pumpulipalloja lankaan. Äiti totesi jäävänsä kotiin.

Tällä esimerkillä Uotinen haluaa nostaa esiin senioreiden arvostuksen merkityksen. Hänestä tarjottu viriketoiminta oli halventavaa.

– Ihan kuin heistä ei enää muuhun olisi, Uotinen tuhahtaa.

Toisaalta, jos itse ei enää pysty ilmaisemaan itseään ja omaa tahtoaan, Uotinen soisi ihmiselle myös mahdollisuuden päästä pois.

– Eutanasia on tietenkin iso eettinen kysymys, mutta elämän pitää olla elämisen arvoista, hän sanoo.

Iän antama viisaus

Elämä on orgaanista, ja siihen kuuluu muutoksia. Ikääntyminen ei kuitenkaan merkitse pelkästään asioista luopumista.

– Sitä ajattelee usein iän tuoneen jotenkin syvempää ymmärrystä, mutta sitten toisinaan huomaa, ettei oikeastaan ymmärrä vielä yhtään mitään, Uotinen naurahtaa.

Toki hän uskoo iän tuovan ainakin ammatillisesti taitoa, joka tekee työnteosta tehokkaampaa. Kokemuksen tuoma itsevarmuus luo työhön positiivisia rutiineja, jotka helpottavat työprosesseja.

– Taiteilijana sitä on aina lukemattomien vaihtoehtojen äärellä. Nuorempana eri vaihtoehtoja pyöriteli ja pohti pidempään. Nyt kokemuksen pohjalta päätyy nopeasti pariin vaihtoehtoon, joiden välillä asiaa tarkastelee, Uotinen miettii.

Elämäkokemuksen mukanaan tuoma tieto on sellaista, jota Uotisen mielestä kannattaa aina jakaa, jos vain on olemassa siihen jakelukanavat. Hän on kiitollinen laajasta, eri ikäisistä ihmisistä koostuvasta tuttavapiiristään.

– On rikkaus tuntea ja tavata eri sukupolvia edustavia ihmisiä. Kahdeksankymppinen ja kolmekymppinen näkevät asiat kovin eri tavoin. On hyvä oppia ymmärtämään erilaisia ajatusmaailmoja. Tässä myös meidän ikääntyvien tulee olla avoimia nuorten ajatuksille, Uotinen korostaa.

Hän on työnsä puolesta pysynyt mukana myös sosiaalisen median kehityksessä. Seuraavana vuorossa on Instagramin käytön opettelu.

Jokainen päivä on lahja

Uotinen täyttää ensi vuonna 70 vuotta. Mitään erityistä juhlavuotta hän ei aio viettää.

– Jokainen vuosi on juhlavuosi, jokainen päivä lahja.

Uotinen on kiitollinen siitä, että hänen konserttinsa vetävät yhä täysiä saleja. Syksyn ja kevään kalenterissa on myös kaksi tv-ohjelmaa. Uotinen jatkaa suosittua Tanssii tähtien kanssa -ohjelman tuomaristossa. Lisäksi hänet nähdään uudessa First date Finland -ohjelmassa.

– 20 vuotta sitten tämän ikäistä ei olisi pyydetty deittiohjelmaan. Asenteet ikääntymistä kohtaan ovat muuttuneet, ja se on hieno avautuminen, Uotinen iloitsee.

Jorma Uotinen

- Syntynyt 28.6.1950 Porissa
- Opiskeli Kansallisbaletissa, Tukholmassa, Kööpenhaminassa ja Sveitsissä
- Tanssi Kansallisbaletissa 1970–1976
- Kansainvälisten tanssiryhmien Groupe de Recherches Théâtrales (GRTOP) ja Teatro Danza la Fenice jäsen
- Helsingin kaupunginteatterin tanssiryhmän taiteellinen johtaja 1987–1990
- Suomen Kansallisbaletin taiteellinen johtaja 1992–2001
- Kuopio tanssii ja soi -festivaalin taiteellinen johtaja 2002–2019
- Pro Finlandia -mitali ja MTV:n kulttuuripalkinto 1985
- Suomen Teatterijärjestöjen Keskusliiton kultainen kunniamerkki
- Professorin arvonimi 2012
- Unicefin hyvän tahdon lähettiläs
- Rohkeasti Seniori -hankkeen keulahahmo



Mitä miettii eläköityvä?

Teksti: PsL, TM Pekka Järvinen
Kuvat: Pekka Järvisen kotialbumi ja Aku Lehtonen

Ihminen on ainoa olento, joka miettii asioiden merkitystä. Jo varhain lapsi tekee vanhemmille miksi-kysymyksiä: miksi taivas on sininen, miksi lumi on valkoista? Murrosikäinen pohtii elämän tarkoitusta rakentaessaan identiteettiään. Työssä kaikki haluavat tehdä tehtäviä, joilla on jokin merkitys, ja saada perustelut työpaikan muutoksille. Jokainen meistä pysähtyy silloin tällöin pohdiskelemaan olemassaolon tarkoitusta.



Työminän jäädessä taakse

Eläkkeelle siirtyvä joutuu miettimään elämänsä suuntaa ja tarkoitusta. Uudessa elämäntilanteessa ei ole työtä, joka on antanut kymmeniä vuosia elämän merkityksellisen sisällön. Työ on myös ylläpitänyt itsearvostusta, kun on tuntenut tekevänsä jotakin hyödyllistä ja arvokasta. On henkilöitä, jotka ovat omistautuneet työntöölle niin täysin, että lähimmäiset, harrastukset ja omasta terveydestä huolehtiminen ovat jääneet sivuun.

Oli eläköityvän suhde työntekoon millainen tahansa, hän miettii, mitä on olla ja elää ilman työtä ja työpaikkaa ja monia niihin liittyviä asioita. Entä jos tunnen itseni täysin tarpeettomaksi? Joudunko yhteiskunnassa paitsioon ja kadotan elämän tarkoituksen? Onko minulla mielessä jotakin kiinnostavaa, joka täyttää työn jättämän aukon? Mitä jos päivät vain lipuvat ja turhaudun?

Näitä pohdintoja olen käynyt itseni ja monien ikäisteni kanssa. Mietteitäni kuvaa hyvin aiheesta kirjoittamani kirjan nimi – *Miten selvitä eläkepäivistä hengissä* (WSOY). Tarkastelen siinä sekä henkilökohtaisesti että myös psykologina ihmisen elämänkaaren suurinta muutosta ja sen läpikäymistä. Määrittelen itseni nykyään semieläkeläiseksi, joka on työelämän semifinaalissa. Nostan eläkettä, mutta teen edelleen töitä 67-vuotiaana.

Työelämän ja eläkeajan raja nykyään liukuvampi

Raja työn ja eläköitymisen välillä on muuttunut yhä liukuvammaksi. Monet eläkeläiset jatkavat minun laillani työelämässä kevennetyllä työkuormalla erilaisissa osa-aikatoissa, freelancereina, asiantuntija- tai konsulttitehtävissä, yrittäjinä ja tieteen tai taiteen tekijöinä. Suuri joukko senioreita toimii vapaaehtoistyössä, järjestöissä ja hallituksissa tai työskentelee mentoreina tai business-enkeleinä.

Tutkimukset viittaavat siihen, että ikäihmisillä on mielenkiintoa työntekoon osana eläkkeelläoloa. Kyse on uudesta ilmiöstä, johon ollaan vasta heräämässä. Kiinnostavaa on nähdä, miten velkaantuva ja kestävyysvajeen kanssa kamppaileva Suomi kykenee hyödyntämään senioreiden osaamiseen ja kokemukseen liittyviä voimavaroja yhteiseen hyvään.

Ymmärretäänkö, että eläkeläisten mahdollisuus osallistua yhteiskuntaan sopivaksi katsomallaan työpanoksella vahvistaa heidän elämänlaatuaan, terveyttään ja mielekkyyden kokemustaan? Toivon näkeväni sen päivän, jolloin ei kummastella 70-vuotiaita työelämässä eikä heiltä jatkuvasti tiedustella poisjääntiä työstä.

Kolmas ikävaihe – aktiiviset eläkevuodet

Lähes näihin päiviin asti työelämästä lähtö on tapahtunut kuin veitsellä leikaten. Eläköityvät ovat olleet usein huonokuntoisia ja työt fyysisesti kuormittavia, ja siksi on ollut perusteltua päästä pois työelämästä. Tällaisia tilanteita on edelleen, mutta monelta osin asiat ovat muuttuneet.

Elintasomme huiman nousun ansiosta ihmisten elinikä on pidentynyt viimeiset reilut sata vuotta. Mikä olennaista ihmiset eivät vain elä pidempään, vaan ennen kaikkea heidän terveydentilansa on merkittävästi parantunut. Tämän seurauksena varsinainen hoivaa tarvitseva vanhuus on siirtynyt yhä kauemmaksi.

Näin on syntynyt täysin uusi ajanjakso ihmisen elämänkaarelle. Se on nimetty kolmanneksi iäksi, koska se sijoittuu ensimmäisen (lapsuus- ja nuoruus) ja toisen vaiheen (työelämä) jälkeiseen jaksoon, aikaan ennen neljättä vaihetta (vanhuus). Kyseessä on keskimäärin parikymmentä vuotta kestävä ajanjakso, jolle on leimallista senioreiden hyvä kunto, nuorekkuus ja aktiivisuus. Lisäksi eläkeläiset ovat vauraampia kuin koskaan aiemmin.

Uuden identiteetin rakentaminen

Me emme ole tajunneet, mitä uusi ja ajallisesti pitkä seniorivaihe tarkoittaa. Käsitys eläkeläisistä on vielä melko perinteinen: ei tiedosteta, että eläköityminen ja vanhuus eivät liity enää toisiinsa. Moni eläkeläinen kaipaa työstä tuttuja haasteita ja haluaa hyödyntää osaamistaan järkevään tarkoitukseen. Voi vain kysyä, millaisen määrän käyttämätöntä energiaa ja mielekkään tekemisen tarpeita harmaantuva Suomi pitää sisällään.

Me suomalaiset olemme tunnetusti hyvin työkeskeisiä. Kun esittelemme itsemme, kerromme, mitä teemme työksemme. Kun jäämme pois työelämästä, suhde itseemme ei enää määrity työn kautta. Joudumme kysymään, kuka minä nyt olen ja mitä ajattelen itsestäni.

Eläkeläisidentiteetin rakentaminen vaatii psyykkistä työstämistä. Jonkun itsetunto saattaa olla koe-tuksella, kun hän miettii, voiko arvostaa itseään työelämän ulkopuolisena kansalaisena. Moni kysyy itseltään lupaa nautiskella joutenolosta. Onko minulla oikeus olla tekemättä mitään? Eikö nyt ole se hetki, jota olen odottanut silloin, kun kiireet, sähköpostitilulva ja asiakkaiden ja esimiesten vaatimukset painoivat päälle niin, että lomat eivät riittäneet rasituksesta elpymiseen?

Jos seniorilta jää tyystin näiden kysymysten työstäminen tekemättä, vaarana on, että hän jatkaa tiedostamattaan pakonomaista suorittamista. Hän ei kykene hidastamaan vauhtia vaan pyrkii ylläpitämään syvään juurtunutta identiteettiään ja määrittelee itsensä edelleen tekemisen kautta. Hän po-tee huonoa omaatuntoa, jos autotalli, komerot ja kaapit ovat siivomatta tai mökki maalaamatta. Hän tuntee itsensä hyödyttömäksi, jos päivät eivät ole riittävän ohjelmoituja.

Sidonnaisuuksista vapaa elämänvaihe

Kolmas ikä on ainutlaatuinen vaihe ihmisen elämänpolulla. Lapsuudessa ja nuoruudessa jokainen on hyvin riippuvainen vanhemmistaan. Työikää leimaavat työ- ja lastenkasvatusvelvoitteet ja neljät-tä ikää alentunut toimintakyky ja riippuvuus hoivan antajista. Näistä poiketen kolmas ikä merkitsee vapautumista monista sidonnaisuuksista ja oman ajankäytön lisääntymistä.

Se antaa mahdollisuuden hypätä pois oravanpyörästä ja miettiä, mitä kaikkea sellaista haluaa tehdä tai kokea, mistä on vain uneksunut tai mitä ei ole koskaan osannut edes ajatella.

Eläkkeelle siirtyvä on jonkin aikaa välitilassa. Hän ei enää osallistu työelämään, ainakaan täysillä, mutta ei ole vielä sopeutunut uuteen eläkeläisrooliin. Hän muistelee vielä työhön liittyviä asioita ja katselee oudoksuen aamuisin kiireisiä työmatkalaisia. Hän ei välttämättä tiedä, mitä haluaa, mihin energiansa suuntaa ja miten päivänsä käyttää. Joku voi olla hyvin levoton ja jopa ahdistunut.

Tärkeää on, että siirtymävaiheessa seniori antaa itselleen aikaa kypsytellä asioita. Paras on maltilla odottaa, antaa mielen tasaantua ja kuulostella itseä. On normaalia, että mieli on käymistilassa, kun elämän kuviot menevät monilta osin uusiksi.

Tavallista on tuntee myös alakuloa, kun joutuu jättämään hyvät työkaverit ja merkityksellisen elämäntyön taakseen. On hyvä tietää, että samoin kuin maa kulutuksen jälkeen alkaa nousta idulle ja vihertää, tekee myös ihmismieli. Vähitellen mieleen nousee ajatuksia ja kiinnostuksen kohteita, joiden varaan voi rakentaa uutta sisältöä ja tarkoitusta elämään.

Omannäköisen arjen rakentaminen

Eläköityvän kannattaa ensi töikseen tehdä itselleen karkea päivärytmi. Rutiineihin voi sitoa työstä vapautuneita valtaisia energiavirtoja. Arkiset askareet säännöllisine liikuntamuotoineen rauhoittavat ja tasapainottavat mielen, mikä auttaa laittamaan palikoita järjestykseen.

Eläköityvän sosiaaliset suhteet muuttuvat. Parisuhde voi olla koetuksella siinä vaiheessa, kun molemmat osapuolet ovat eläkkeellä. Viikonloppujen ja lomien sijaan pitää totutella elämään päivät pääksytysten yhdessä. Saattaa mennä tovi ennen kuin yhteiselo menee uomiinsa ja löytyvät ne asiat, joita halutaan tehdä yhdessä, sekä ne, jotka ovat molempien omia juttuja.



Suurimmalle osalle niistä senioreista, jotka ovat isovanhempia, lastenlasten kanssa puuhailu, heidän kasvunsa tukeminen ja vanhempien ruuhkavuosien helpottaminen tuo mielekästä ajankäyttöä ja elämäniloa. Melko monella on myös omat vanhemmat, jotka tarvitsevat ehkä paljonkin seuraa ja apua.

Kolmannen iän monet mahdollisuudet koettelevat seniorin rohkeutta valita oma tiensä. Me nimittäin mietimme valintojamme ja itseämme usein aivan liikaa toisten ihmisten kautta. Seniorikin saattaa mennä tähän ansaan ja muodostaa elämäntapansa tarpeettomasti sen perusteella, millainen on vallitseva käsitys hyvästä eläkeläisroolista. Hän saattaa kokea olevansa epäkelpo kolmasikälinen, jos häntä eivät kiinnosta harrastukset, matkustelu ja erilaiset muodikkaat aktiviteetit. Hän pelkää joutuvansa vilttiketjuun, jos ei anna pirteää ja menevää kuvaa itsestään.

Monelle on sopivinta seniorielämää pysyä omalla mukavuusalueellaan. Eläköityvissä on paljon ihmisiä, jotka viihtyvät erinomaisesti omien arkisten askareiden parissa ilman aikataulutettuja harrastuksia ja sitovia velvoitteita. He haluavat vetäytyä hektisestä ja hälyisestä elämänmenosta ja nauttivat hiljaisuudesta ja yksinolosta. Minä koen osin kuuluvani tähän joukkoon.

Olen työssäni ja vapaa-ajalla matkustellut aivan riittävästi, ja työni ollut hyvin sosiaalista. Siksi pidän yhä enemmän paikallaanolosta ja omasta rauhasta. Kun lopetan kaiken työnteon, haluan jatkaa vanhaa tuttua harrastustani, kirjoittamista kammiossani. Se tuottaa minulle suurta tyydytystä ja merkityksen tunnetta.

Mielekkäiden asioiden tekeminen vain omaksi iloksi

Paljon on myös niitä senioreita, jotka löytöretkeilijän tavoin lähtevät innolla tutkimaan, mitä kaikkea voivat vielä tehdä, oppia ja kokea. Jollakulla saattaa olla eläköityessään lista valmiina niistä vieraista maista, jotka haluaa nähdä, tai harrastuksista, joihin haluaa panostaa.

Eräs seniori totesi, että vasta eläkkeellä hän on tarvinnut kalenteria, jotta ehtii kaikki suunnitelmansa toteuttaa.

On myös niitä, jotka tekevät täydellisen elämänmuutoksen ja muuttavat maaseudun rauhaan tai etelän aurinkoon. On kuitenkin hyvä muistaa, että vapauden huumassa ei kannata heti laittaa kaikkea mullin mallin ennen kuin mieli on hieman tasaantunut.

Tunnistan myös tämän puolen itsessäni. Minussa on uteliaisuutta itseäni ja maailmaa kohtaan, vaikka paljolti haluan elää leppoisasti totutuissa kuvioissa. Äskettäin astuin epämukavuusalueelleni ja lähdin mielijohteesta jännittyneenä mukaan Työväenopiston runonlausuntaryhmään. Lähipiirini oli yllättynyt osallistuessaan valmistelevamme runomatineaan, jossa esitimme runojen avulla kokemuksia korona-ajan eristäytyneisyydestä. Minä olin ehkä kuitenkin kaikista hämmästynein siitä, mihin olin ryhtynyt.

Toinen harrastus, jonka olen aloittanut eläköitymisen kynnyksellä, on nykyheprean opinnot.



Olin nuorena Israelissa kibbutsilla töissä, ja siitä jäi kiinnostus Lähi-idän kulttuureihin ja uskontoihin. Kun poikani kuulivat harrastuksestani, he tuumasivat, mitä mieltä on opiskella kieltä, jota puhuu maailmassa vain muutama miljoona ihmistä. Paljon järkevämpää olisi lukea vaikkapa arabiaa, jota käyttävät sadat miljoonat ihmiset. Itse mietin, että eläkeiän hyvä puoli on se, että ei enää tarvitse miettiä kaikkien asioiden hyötyä. Voi tehdä kaikenlaista vähemmän mielekästä vain omaksi ilokseen.

Kolmas ikä kysyy itsetuntoa käyttäen aikaansa tavalla, joka tuntuu itsestä mielekkäältä, välittämättä siitä, miten muut toimivat. Oman näköisten eläkepäivien rakentamista auttaa se, että vanhemmiten itsetunto-ongelmat yleensä helpottavat ja ihminen vapautuu. Kun lisäksi monet tarpeet vähenevät, seniorin on entistä luontevampaa olla juuri sellainen kuin on.

Parhaimmillaan eläkkeellä voi saada nautintoa puhtaasta läsnäolosta yksin tai ystävien seurassa, luonnossa samoilusta ja elämän monenlaisten ilmiöiden seuraamisesta. Kerrankin voi hidastaa, pysähtyä ja todeta lauluntekijä Edu Kettusen sanoin: "Elämä on nyt, eikä joku onnenhetki vuoden päästä."



Kuva: Vlad Sargu (www.unsplash.com)

4.2 Sosiaaliset suhteet ja hyvinvointi

Sosiaalinen aktiivisuus on osa aivoterveysten ylläpitoa

Teksti: Jenni Kulmala, gerontologian ja kansanterveyden dosentti, yliopettaja ja erikoistutkija

Kuvat: Kirjoittajan arkisto ja Aku Lehtonen

Sosiaaliset kontaktit vähenevät usein iän myötä. Niiden ylläpitäminen on kuitenkin tärkeä hyvinvoinnin lähde.

Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä läpi koko elämän. Ikääntyessä erilaiset toimintakyvyn muutokset saattavat kuitenkin altistaa sille, että sosiaalisen osallistumisen mahdollisuudet vähenevät ja yksinäisyyden kokemukset lisääntyvät. Sosiaalisten kontaktien säilymiseen tulisi kuitenkin kiinnittää huomiota, sillä sosiaalisen aktiivisuuden merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille on yllättävän suuri.

Yksin jääminen ja yksinäisyyden kokeminen kasvattavat monien sairauksien riskiä ja altistavat ennenaikaiselle toimintakyvyn heikentymiselle. Harvoin tulemme edes ajatelleeksi, mitä kaikkea hyvää saamme itsellemme aikaiseksi olemalla sosiaalisesti aktiivisia, tapaaamalla ystäviä ja läheisiä ja torjumalla yksinäisyyttä.



Emme välttämättä tule ensimmäiseksi ajatelleeksi, että olemalla sosiaalisesti aktiivisia ja nauttimalla toisten ihmisten seurasta ylläpidämme aivojemme terveyttä ja mahdollisesti jopa pienennämme riskiämme sairastua eteneviin muistisairauksiin, kuten Alzheimerin tautiin.

Muistisairaudet ovat tämän hetken suuri kansanterveydellinen haaste. Muistisairauksien lisääntyminen lähivuosina tulee olemaan räjähdysmäistä. Syynä tähän on erityisesti väestön ikääntyminen. Muistisairauksiin ei tällä hetkellä ole ennaltaehkäisevää tai parantavaa lääkehoitoa, ja tämän vuoksi kaikki toimiviksi todetut keinot taistelussa muistisairauksia vastaan tulee ottaa tehokkaaseen käyttöön.

Vaikka lääkkeisiin ja parantavaan hoitoon liittyvä tutkimus etenee hitaasti, on tutkimusnäyttö erilaisen elintapojen merkityksestä aivoterveysten ylläpidossa mennyt viime vuosina huimasti eteenpäin. Moni on varmasti kuullut liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen merkityksestä aivoterveydelle tai aivojen aktiivisen käytön vaikutuksesta muistisairauksien riskin pienemiseen. Harvemmin tulemme kuitenkaan ajatelleeksi, että olemalla sosiaalisesti aktiivisia ja ehkäisemällä yksinäisyyttä voimme saada itsellemme aikaan samanlaisia muistisairaudelta suojaavia vaikutuksia.

Tutkimusnäyttö kannustaa yksinäisyyden torjuntaan

Tutkimusnäyttö sosiaalisen aktiivisuuden merkityksestä aivojemme hyvinvoinnille on viime vuosina lisääntynyt. Tutkimukset ovat vahvistaneet näkemystä siitä, että sosiaalinen aktiivisuus todella kannattaa ja yksinäisyyttä tulee pyrkiä ehkäisemään.

Vuonna 2015 laaditussa laajassa tutkimuskatsauksessa (Kuiper ym. 2015) havaittiin, että ihmisillä, joilla oli vain vähän sosiaalisia kontakteja, muistisairauksien riski oli keskimäärin jopa 60 % suurempi kuin sosiaalisesti aktiivisemmilla.

Samansuuntaiset tulokset nousivat esiin myös tuoreemmassa, vuonna 2018 julkaistussa laajassa amerikkalaisväestössä toteutetussa tutkimuksessa, jossa havaittiin, että yksinäisyys kasvatti muistisairauden riskiä noin 40 prosenttia (Sutin ym. 2018). Yksinäisyyden tunteiden yhteys muisti- ja ajattelutoimintojen ennenaikaiseen laskuun on havaittu myös suomalaisilla tehdyssä tutkimuksessa (Tilvis ym. 2004).

Sosiaalisella aktiivisuudella ja läheisillä ihmisillä on siis merkittävä rooli aivoterveiden ylläpidossa. Tehokkainta aivoterveystä huolehtimista on toki elämäntapa, jossa yhdistyvät useat aivoja suojaavat elintavat. Kokonaisvaltaisen aivoterveellisen elämän tukipilarina toimivat kuitenkin toiset ihmiset ja sosiaalinen aktiivisuus.

Aivoja kunnossa pitävän liikunnan harrastaminen on usein mukavampaa muiden ihmisten seurassa, ja hyvästä ruokahetkestä saa ikimuistoisen jakamalla sen läheisten kanssa. Yhdessä toisten ihmisten kanssa harrastamalla, pelaamalla tai vaikka tanssimalla luo aivoilleen parhaan mahdollisen ikääntymisympäristön.

Toisten kanssa yhdessä oleminen usein motivoi kokonaisvaltaisempaan omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Vaikka aivoterveiden edistäminen ei olisi ensimmäisenä mielessä, tekee toisten ihmisten seura elämästä joka lailla hauskeempaa. On myös tärkeää muistaa, että mahdollinen muistisairauskaan ei lopeta ihmisen tarvetta olla sosiaalisesti aktiivinen ja osa yhteiskuntaa. Sosiaalisella aktiivisuudella voidaan tukea tehokkaasti myös muistisairaiden ihmisten toimintakykyä, elämänlaatua ja mielen hyvinvointia.

Jokainen omalla tavallaan

Sosiaalinen aktiivisuus on hyvä sisällyttää osaksi arkea, mutta tapa olla sosiaalisesti aktiivinen voi olla meillä jokaisella erilainen. On myös muistettava, että tarpeemme olla yksin vaihtelee. Joskus yksin oleminen ei tarkoita yksinäisyyttä, ja myös muiden ympäröimänä voi tuntea olevansa yksin. Kaikista tärkeintä onkin tunne siitä, että kuulumme johonkin ryhmään, meillä on lähellämme ihmisiä, jotka välittävät meistä kuten me heistä, ja koemme olevamme toisille merkityksellisiä.

Joillekuille aktiivinen osallistuminen erilaisiin ryhmätöimintoihin, esimerkiksi liikunta- tai muihin harrasteryhmiin, tuntuu omalta, kun taas toiset nauttivat ensisijaisesti omien läheisten, lasten ja lastenlasten kanssa olemisesta. Jollekin meistä tarve sosiaaliseen aktiivisuuteen voi täytyä esimerkiksi eläinystävien läsnä ollessa. Oikeaa tai väärää tapaa olla sosiaalisesti aktiivinen ei ole. Kaikki hyvää mieltä tuottava yhteisöllisyys on yhtä merkityksellistä.

Sosiaaliseen aktiivisuuteen ja yksinäisyyden torjuntaan kannattaa siis kiinnittää huomiota myös aivoterveiden vaalimisen näkökulmasta. Aivoterveiden ylläpito ei ole pelkkää liikunta- ja ravitsemussuosittelun noudattamista tai sanaristikoiden tekemistä. Sosiaalinen aktiivisuus, osallisuuden kokemukset ja elämästä nauttiminen luovat hyvää mieltä juuri tässä hetkessä, mutta ennakoivat myös entistä terveempää aivojemme vanhenemista.

Kannustankin kaikkia hyödyntämään sosiaalisen osallistumisen aivoja suojaavat vaikutukset ole-malla sosiaalisesti aktiivinen itselle parhaimmalta tuntuvalta tavalla.

Lähteet

Sutin AR, Stephan Y, Luchetti M, Terracciano A. Loneliness and Risk of Dementia. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2018 Oct 26. doi: 10.1093/geronb/gby112.

Kuiper JS, Zuidersma M, Oude Voshaar RC, Zuidema SU, van den Heuvel ER, Stolk RP, Smidt N. Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Res Rev*. 2015 Jul;22:39-57. doi: 10.1016/j.arr.2015.04.006.

Tilvis RS, Kähönen-Väre MH, Jolkkonen J, Valvanne J, Pitkälä KH, Strandberg TE. Predictors of cognitive decline and mortality of aged people over a 10-year period. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2004 Mar;59(3):268-74.



Mielen hyvinvoinnin lähteillä

Teksti: PsT Sirkkaliisa Heimonen, toimialapäällikkö, psykologi, Ikäins-tituutti

Kuvat: Arttu Kokkonen ja Aku Lehtonen

Elämään kuuluu muutoksia ja taitekohtia, jotka haastavat tarkastelemaan omia mielen hyvinvoinnin lähteitä.

Mielen hyvinvointi on hyvän arjen perusta, jota rakennetaan päivittäisillä teoilla ja asioihin suhtautumisen tavalla. Myös elämäkokemuksella ja elettyjen vuosien myötä karttuneella elämäntaitojen kirjolla on mielen hyvinvoinnin kannalta keskeinen merkitys. Haasteiden ja vaikeuksien kohtaamisesta ja niistä selviytymisestä syntyy voimavaroja, joiden varassa voi suunnata eteenpäin.

Näkökulmia mielen hyvinvointiin

Mitkä asiat arjessa tuottavat iloa ja antavat voimaa? Tämä yksinkertainen kysymys saa havahtumaan hyvän ääreen ja tuntemaan tyytyväisyyttä ja kiitollisuutta. Kysymyksellä voi suunnata valokiilaa arjen pieniin asioihin, joiden merkitys herkästi jää tunnistamatta. Nautitko luonnossa liikkumisesta ja kevään etenemisen seuraamisesta? Tuovatko rentoutuminen saunassa ja lämmin iltatee sen jälkeen hyvää mieltä? Ilahduttaako puhelu ystävän kanssa? Koskettaako kaunis musiikki sinua? Näiden pienten mutta merkitykseltään suurten asioiden tuominen tietoisesti ja säännöllisesti katseen alle rakentaa mielen hyvinvointia. Myönteiseen suuntaaminen on tärkeä mielen taito, joka vahvistuu säännöllisesti harjoittamalla.

Mihin tekemiseen uppoudut mielelläsi? Mikä toiminta vie sinut helposti mukanaan? Mielekkään toiminnan parissa voi kokea syvää mielihyvää. Omien kykyjen ja taitojen käyttäminen itselle tärkeässä toiminnassa on palkitsevaa. Samalla voi tutustua omiin vahvuuksiin ja päästä kenties käyttämään niitä uudella tavalla. Tekemiseen liittyy usein tavoitteita, joihin pääseminen synnyttää aikaansaamisen ja onnistumisen tunteita. Asioiden saaminen aikaan vahvistaa itseluottamusta.

Ihmissuhteet ovat mielen hyvinvoinnin kannalta keskeisessä roolissa. Jokainen haluaa tulla kohdatuksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi omana itsenään, sellaisena kuin on. Hyvissä ihmissuhteissa tarvitaan taitoa solmia kontakteja sekä kykyä arvostavaan ja tasavertaiseen kohtaamiseen. Toisaalta hyvään kohtaamiseen voi riittää lyhytkin hetki. Aina ei tarvita edes sanoja, vaan joskus pelkkä katseiden kohtaaminen ja lämmin hymy riittävät.



Tällä saralla jokainen meistä voi tehdä paljon. Myönteiset ja kannustavat sanat tai myötätuntoa ja välittämistä osoittavat ilmaisut rakentavat siltaa ihmisten välille. Jos päivittäiset kasvokkaiset tapaukset vähenevät, voi välittämistä osoittaa monilla muilla tavoin. Kuulumisten kysyminen puhelimitse tai tekstiviestillä, videopuhelut tai vaikka konkreettisen avun tarjoaminen ovat mielen hyvinvointia vahvistavia tekoja. On hyvä pohtia, miten itse voi hakea ja rakentaa aktiivisesti yhteyttä toisiin. Löytyykö uusien harrastusten parista samanhenkisiä tuttavuuksia? Voisiko vapaaehtoistoiminnassa kokea yhteyttä toisiin ja saada kokemuksen tukena olemisesta? Olisiko joitakin aiempia ystävyssuhteita viritettävissä uudelleen?

Elämän merkityksellisyyden kokemus on mielen hyvinvoinnin ytimessä. On hyvä pohtia, mikä tekee elämän elämisen arvoiseksi. Tämän kysymyksen myötä pääsee kirkastamaan omia arvojaan ja tunnistamaan, miten ne näkyvät päivittäisessä ajankäytössä ja omissa valinnoissa. Merkityksellisyyden kokemusta synnyttää usein se, että voi olla hyödyksi ja avuksi toisille vaikkapa jossain ihan pienessä ja arkisessa asiassa.

Voimaa elämänhaasteisiin

Mielen taitoja tarvitaan elämänhaasteiden ja vaikeuksien kohtaamisessa ja niistä selviytymisessä. Tarvitaan taitoa tunnistaa ja käsitellä erilaisia tunteita, kykyä löytää tilanteeseen eri näkökulmia ja tahtoa ratkaista ongelmia.

Vahvuudet auttavat selviytymään vaikeuksien kanssa. Eteenpäin meneminen vaikeuksista huolimatta ja tavoitteiden asettaminen vaatii – mutta myös luo – sinnikkyyttä ja toiveikkuutta. Taito ottaa asiat vastaan sellaisina kuin ne tapahtuvat kuvaa mielen tyyneyttä.

Elämän merkityksellisyyden kokemus, luottamus omiin kykyihin ja vahvuuksiin, aiemmista onnistumisista ammentaminen sekä elämän varrella kertyneiden voimavarojen tunnistaminen vievät eteenpäin elämänhaasteissa.



Uudelleen suuntaamisen aika

Elämään kuuluu muutoksia ja taitekohtia, jotka haastavat tarkastelemaan omia mielen hyvinvoinnin lähteitä. Yksi tällainen taitekohta on eläkkeelle siirtyminen, jossa on mahdollista katsoa omaa arkeaan ja hakea elämänsä suuntaa uudelleen. Joillekuille eläkkeelle siirtyminen voi tuoda toivottua aikaa kiireisten työvuosien jälkeen ja avata oven uusille mahdollisuuksille. Toisille taas työstä luopuminen tuo mukanaan tyhjyyden ja yksinäisyyden kokemuksia työhön liittyneiden roolien ja ihmissuhteiden muuttuessa. Elämän taitekohdassa on hyvä mahdollisuus tutustua itseensä ja omiin arvoihinsa ja samalla avata ovia jollekin uudelle.

Uusiin elämänvaiheisiin ja muutoksiin liittyy monia kysymyksiä. Miten rakennan oman arjen ja ajankäyttöni uudelleen? Mitä asioita haluan ottaa osaksi omaa arkeani? Mitkä elämänsisällöt ja roolit ovat nyt minulle merkityksellisiä? Mistä joudun luopumaan, ja miltä se tuntuu? Entä mitä uutta saan tilalle? Omannäköiset valinnat vahvistavat mielen hyvinvointia.

Pohdinnat vievät suurten kysymysten äärelle, ja siksi niille on hyvä antaa aikaa. Vastausten löytymisen kanssa ei tarvitse eikä kannata kiirehtiä. Kun kuuntelee itseään, vastauksia löytyy vähitellen. Joskus näiden pohdintojen keskellä joutuu kohtaamaan haastavia tunteita ja epävarmuutta. Silloin ystävällisen puheen ja huolenpidon suuntaaminen itselle kannattelee. Voi pohtia, mikä minulle juuri nyt on hyväksi, mitä tarvitsen. Elämänmuutosten keskellä tarvitaan ennen kaikkea toiveikkuuden horisonttia, jota myötätuntonen asennoituminen itseän ja toisiin voi avata.

Lisätietoa mielen hyvinvoinnista ja harjoituksia sen vahvistamiseen: www.ikaopisto.fi.

Rakkaus ei jää eläkkeelle – seniori-rakkaus voimavarana

Kaarina Määttä
Professori (emerita), Lapin yliopisto
Kuvat: Kirjoittajan arkisto ja Aku Lehtonen

Rakkauden lumous ei haihdu koskaan, ei ikävuosien karttuessakaan. Ikääntyvien rakkaudesta kuitenkin puhutaan vähän, ja se aiheuttaa ennakkoluuloja ja ristiriitaisia tunteita. Olen koonnut 117 suomalaisen seniorin ajatukset ja kokemukset kirjaksi nimeltä Seniorirakkaus ja haluan saamieni elämäntarinoiden avulla kertoa ikäihmisten rakkauden maailmasta.

Aineistoni seniorit ovat iältään 50–92-vuotiaita, ja vanhimmatkin puhuvat rakkauden tunnelatauksen voimakkuudesta, kuinka ”ikääntyneenäkin voi haltioitua ja lumoutua” tai ”kuinka vahvasti voi iskeä amorin nuoli”. Moni rakkaustarinan kertonut on juhlinut kultahäitä, jotkut jopa kruunuhäitä 65 avioliittovuoden jälkeen. Jollakulla yhteinen taival on vasta alullaan ja käynnistynyt ikääntyneenä.

Ei rakkaus katso ikää eikä laske ryppejä. Tunteet ja kyky rakastaa eivät katoa iän myötä. Vaikka ulkoinen olemus muuttuu, tunne-elämä säilyy voimakkaana ja havaintokyky herkkänä. *”Viis rypyistä ja harmaakaihista, kun vielä voimme käyttää molempia aivopuoliskoja toistemme iloksi”*, toteaa 67-vuotias Martti.

Seniorit osoittavat, että ihmisten ei iäkkäinäkään tarvitse jäädä tarkkailemaan elämää sivusta tai syrjästä – he voivat itse olla täysillä mukana. Elämäkokemukset vain vahvistavat otetta elämään tavalla, jota kiinalainen sananlasku painottaa kauniisti toteamalla, että ”kokemusten kukka kantaa viisauden hedelmää”.

Tämän päivän senioreilla on juurensa viime vuosisadalla. Usea on elänyt raskaan sota-ajan sekä kokenut takaiskuja kerta toisensa jälkeen – ja silti vakuuttaa elämän hymyilevän. Seniorit ovat ylpeitä selviytymisestään, ja vaikka elämässä on ollut uhrauksia ja kipuja, mielessä on päällimmäisenä kiittolisuus. Moni tuo julki ihmettelynsä siitä, kuinka iltaruskon aika nähdään usein voimien hupenemisena ja sairauksien ja vaivojen riuduttamana vaiheena. Miksei puhuta myönteisistä asioista? Miten upealta tuntuu *”riemua tuottava vapaus tehdä viimeinkin sitä, mitä haluaa ja mitä on aina halunnut”*.

Muistoissaan moni seniori nuortuu silmissä, kun nuoruuden kokemukset palautuvat tuoreina mieleen. Kauan sitten eletty nuoruus on osa ihmistä ja koettua nykyhetkeä, ja moni seniori osaa ajoittain olla nuorempi kuin nuoret konsanaan: *”Kun ajattelen elämäni taaksepäin, olisin valmis aloittamaan kaiken alusta samoin lupauksin ja ennen kaikkea saman tytön kanssa”*, vakuuttaa Leevi (82 v, naimisissa 59 v).



Miten rakkaus eroaa nuoruusvuosista?

Ikääntyvillä on uusi elämänvaihe. Moni on vapaa työelämän rasituksista, ja kohtuullinen eläke turvaa myös taloudellisen vakauden. Lasten kasvatusvastuukin on helpottanut. On aikaa itselle, ja voi vapaammin tehdä, mitä itse haluaa: *"Rakkaus voi olla onnentäyteisempää, sille voi antautua enemmän, kun ei ole jännitettyä työstä, asunnonhankinnasta, lasten asioista. Kun vanhana rakastaa, se on parempaa kuin nuorilla."*

Elämäkokemukset ja kypsyys antavat varmuutta ja riippumattomuus uskallusta. Monella on pitkä perspektiivi menneisyyteen ja kyky nauttia nykyhetkestä: *"arvokas nykyhetki käytettävissä" tai "tämä uusi nuoruus, jonka olen aloittanut uudelleen rakastumisen myötä, on vailla ahdistusta ja epätoivoa, vain nykyhetkestä nauttimista."*

Osa senioreista kertoo rakastumisesta myöhemmällä iällä ja osa taas vuosikymmeniä kestäneen parisuhteensa arvosta.

Rakastuminen vanhemmalla iällä

Rakastumisen kokemus on senioreille – kuten nuoremmillekin suomalaisille – monivivahteinen ja voimakas tunteiden pyörre. Moni kertoo rakastumisen yllättävistä seurauksista: elämä hymyilee, ja askel tuntuu kevyemmältä. Ikääntyneet rakastavaiset hupsuttelevat, ja nauru raikaa: *"Itsekin ihmettelemme, miten meistä on tällaisia pahanilkisiä kakaroita tullut."* (Terhi 58 v). Eivätkä rakastavaiset tahdo uskoa todeksi, mitä heille on tapahtunut: *"Ei voi olla totta tämä toistemme löytämisen ihannuus. Nipistelin itseäni varmistaakseni, että elän."* (Marjatta 70 v). Jollakulla on takana purkautunut avioliitto tai leskeytyminen. Usea kohtaa ympäristön ennakkoluuloisuuden. Joku on edennyt ihmisuhteiden rakentamisessa hitaammin, ja rakastuminen on ikääntyneenä ensikokemus: *"Hidas löytää vasta vanhana toisen hitaan."*

Kypsän iän rakkaudessa korostuu turvallisuus ja läheisyys

Vuosikymmenten mittaisissa parisuhteissa rakkaus näkyy aktiivisina tekoina eli huolenpitona, välittämisenä, vastuuntuntona ja kiitollisuutena. Puolisot ovat toisilleen ymmärtäjiä, kuuntelijoita ja auttajia. Toisen läsnäolosta osataan nauttia ja iloita: *"Tieto siitä, että hiekka valuu aikalasissa, antaa tunteelle syvyyttä ja myös kiitollisuutta siitä, että on voinut kokea rakkautta elämää ylläpitävänä voimana."*



"Kun elämä on ollut myrskyistä ja koettelemusten kirpaisemaa, toisen seura tarjoaa turvaisan tyys-sijan. Yhteiset koti-illat, marjaretket, mökkeily ja puutarhanhoito virkistävät. Pienet viat unohtuvat, eikä vanhuus tule yksin. Toisaalta joukossa on niitäkin, jotka ottavat takaisin menetettyjä vuosia ja hankkivat uusia kokemuksia. 'Eikö vähempikin meno riittäisi?' ihmettelevät lapset." (Sanni 74 v).

Seniorirakkaus voi olla myös ystävyyttä. Raja rakkauden ja ystävyys välillä on liukuva. Romanttisen rakkauden ohella tärkeää on vaalia muitakin rakkauden muotoja, kuten äidinrakkautta, isovanhempain rakkautta, luonnonrakkautta sekä lähimmäisenrakkautta.

Seniorirakkaus voimavaraksi ja terveydeksi

Kypsässä iässä läheiset ihmissuhteet, perhe ja rakkaus ennustavat onnistuvaa ikääntymistä. Myönteiset ihmissuhteet ja ystävyys ovat hyvä stressin suoja ja oiva terveysvakuutus. *"Ystävät ovat lyhtyjä elämän polulla, eivät voi lyhentää matkaa mutta tekevät sen valoisammaksi."* (Inkeri 80 v, uusystävystynyt leskeydyttyään 52 vuotta kestäneestä avioliitosta).

Onnellisissa rakkaustarinoissa seniori kohtelee kumppaniaan huolehtien, hellien, kannustaen ja tukien. Näin rakkaus heijastuu ikääntyneenkin ihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Se, että tulee hyväksytyksi ja rakastetuksi ilman ehtoja omana itsenään, on arvoltaan kiistämätöntä erityisesti ikävuosien karttuessa.



Kuva: Esther Ann (www.unsplash.com)

Yhteydenpidon monet muodot

Kaaviot: Jenna Hirvonen

Kuva: Mikko Mäntyniemi

Kysyimme Rohkeasti seniori -hankkeen kursseille osallistuneilta heidän tavoistaan pitää yhteyttä muihin kuin kanssaan samassa taloudessa asuviin henkilöihin. Kävi ilmi, että erilaiset sähköiset yhteydenpitokanavat ovat olleet monilla käytössä jo pidemmän aikaa.



Internetin käyttö yleistä

Suomalaiset ovat tottuneita internetin käyttäjiä; Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2019 alle 45-vuotiaista lähes kaikki käyttivät internetiä useita kertoja päivässä. Tilastossa ikänsä puolesta Rohkeasti seniori -hankkeen kohderyhmään kuuluvista eli 55–64-vuotiaista 96 prosenttia kertoi käyttävänsä nettiä, ja heistäkin 82 prosenttia useasti päivän aikana.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n Huomisen kynnyksellä -kyselytutkimuksessa vuodelta 2019 selvitettiin 55–84-vuotiaiden suomalaisten älylaitteiden käyttöä. Kävi ilmi, että etenkin älypuhelin löytyi hyvin monelta, jopa 70–80 prosentilta kaikista vastaajista. Heistä 62 prosenttia käytti älylaitteita (mukaan lukien tietokoneet ja tabletit) yhteydenpitoon ja kirjeenvaihtoon.

Vaihtoehtoja fyysisille tapaamisille

Koronaviruksen aiheuttamat poikkeukset normaalielämään ovat pakottaneet iästä riippumatta monet, aiemmin fyysisiä tapaamisia suosineet, kokeilemaan uusia digitaalisia viestintätapoja. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2019 vain 59 prosenttia koko väestöstä kertoi käyttävänsä internetiä videopuheluiden tai puheluiden soittamiseen, vaikka 80 prosenttia käytti matkapuhelimellaan nettiä. Kirjoittajan oman kokemuksen mukaan etenkin videopuheluiden soittaminen on ollut ennen koronaa melko harvinaista myös 30–40-vuotiaiden keskuudessa.

Halusimme kuulla, millaisia kokemuksia Rohkeasti seniori -hankkeen kursseille osallistuneilla ihmisillä on ollut digitaalisten viestintävälineiden käytöstä. Meitä kiinnosti kuulla heidän kokemuksistaan

sekä koronaviruksen aiheuttamassa poikkeustilanteessa että heidän jäätyään eläkkeelle eli hankkeen näkökulmasta merkittävänä aikana.

Lähetimme kaikille hankkeen järjestämille kursseille syksyllä 2019 ja helmi-maaliskuussa 2020 (ennen koronaa) osallistuneille verkkokyselyn, jossa kysyimme heidän yhteydenpitotavoistaan sekä ajatuksistaan esimerkiksi siitä, voivatko digitaaliset yhteydenpitovälineet lievittää yksinäisyyden tunteita. Kysely lähetettiin yhteensä 368 henkilölle, ja saimme siihen 80 vastausta. Kysely toteutettiin huhtikuun alussa 2020.

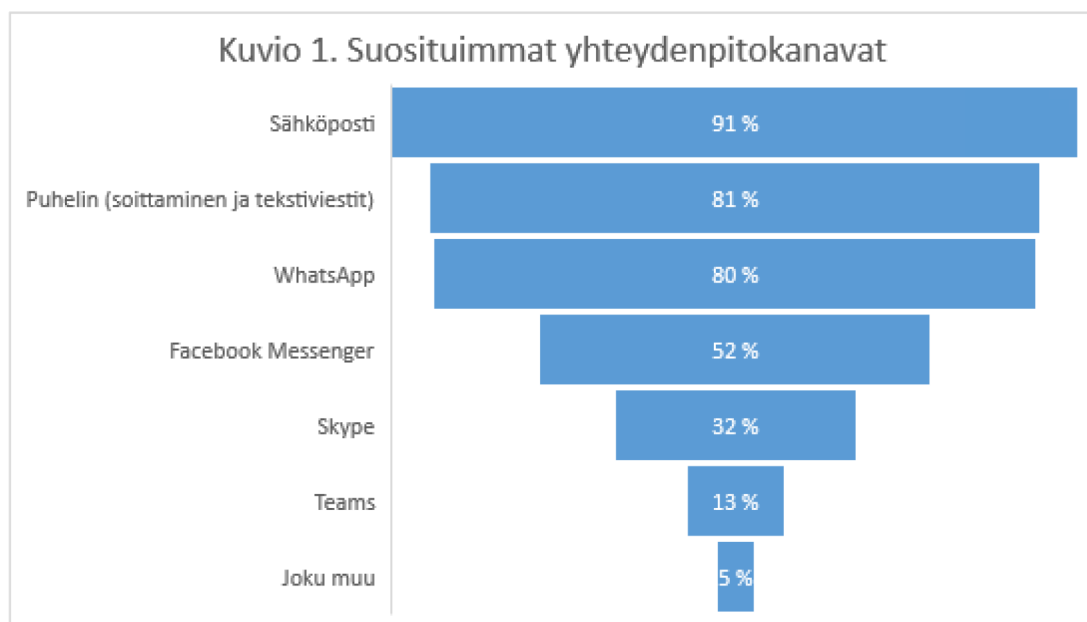
Sähköiset viestintäkanavat hyvin hallussa

Kyselyyn vastanneista 80 prosenttia oli 60–69-vuotiaita ja vain viidesosa yli 70-vuotiaita. Noin puolet ilmoitti asuvansa yksin ja puolet puolison tai kumppanin kanssa. Neljällä kuudesta vastaajasta eläkkeelle jäämisestä oli aikaa alle kaksi vuotta tai he eivät olleet vielä siirtyneet eläkkeelle. Nämä kaikki taustatekijät on hyvä ottaa huomioon vastauksia tarkasteltaessa.

Kysyimme vastaajilta, mitä eri kanavia he ovat käyttäneet yhteydenpitoon. Annoimme vaihtoehtoja, joista sai valita useampia, ja lisäksi oli mahdollista kirjoittaa oma vastaus. Kuvioon 1 on listattu järjestyksessä suosituimmat yhteydenpitokanavat sekä niitä käyttävien osuudet vastaajista.

Vastaajista 76 prosenttia oli käyttänyt kaikkia ilmoittamia viestintätapoja jo ennen eläkkeelle jäämistään. Tämä ei ole yllättävää, koska suurin osa vastaajista oli ollut eläkkeellä vasta muutaman vuoden ja monia kyselyssä mainittuja yhteydenpitovälineitä käytetään useilla työpaikoilla.

Jopa 88 prosenttia vastaajista kertoi käyttäneensä kaikkia valitsemiaan viestintätapoja ennen koronaviruksen aiheuttamaa poikkeustilaa, eli digitaaliset viestintäkanavat ovat tulleet kurssilaisillemme tutuiksi viimeistään eläkkeelle jäämisen myötä. Muutamille Skype ja Teams olivat tulleet vasta nyt uusina käyttöön, kenties juuri videopuheluita tai etäkokouksia varten.



Yksinäisyyttä lievittämään?

Hieman yli puolet vastaajista koki, että heidän ei-kasvokkainen yhteydenpitonsa muihin kuin samassa taloudessa asuviin henkilöihin oli lisääntynyt eläkkeelle jäämisen jälkeen. Monilla se on voinut päinvastoin vähentyä, mikä olisi pitänyt ottaa huomioon laatiessamme kyselyä. Sen sijaan koronaviruksen aiheuttama poikkeustila oli lisännyt ei-kasvokkaista yhteydenpitoa 70 prosentilla

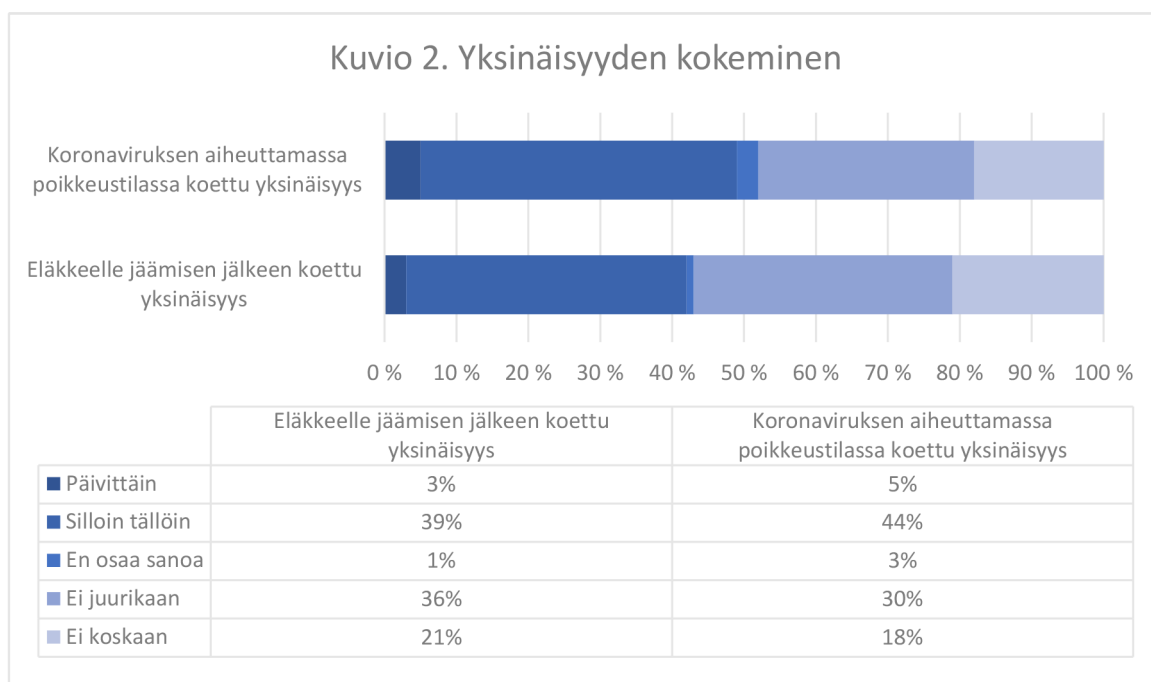
vastaajista. Yksin asuvista se oli lisääntynyt 81 prosentilla, mikä olikin odotettavissa.

Kysyimme lisäksi, ovatko kurssiellemme osallistuneet tunteneet oloaan yksinäiseksi jäätyään eläkkeelle sekä nykyisissä poikkeusoloissa. Molemmissa tilanteissa vastaukset jakautuivat samansuuntaisesti, tosin koronavirus näyttäisi aiheuttaneen yksinäisyyden kokemuksia hieman useammalle vastaajalle (ks. kuvio 2). Kokemukset ovat tietysti voineet muuttua vielä tämän jälkeen, sillä kyselyn vastaushetkellä poikkeusolot olivat jatkuneet vasta kolmisen viikkoa.

"Paremmen puutteessa menee"

Vastaajista 38 prosenttia uskoi, että digitaaliset yhteydenpitokanavat voisivat lievittää yksinäisyyden tunnetta, ja puolet oli sitä mieltä, että ne voisivat auttaa ainakin väliaikaisesti. Tarkentaviin vastauksiin muutama oli kirjoittanut, että ei erityisemmin pidä videotapaamisista, vaan haluaisi ennemmin tavata kasvokkain. Toisaalta digitaalisten yhteydenpitokanavien koettiin lievittävän karanteeniolojen aiheuttamaa yksitoikkoisuuden tunnetta.

Kysyimme kurssilaisilta lisäksi, mikä heitä oli motivoinut uusien yhteydenpitokanavien käyttämiseen. Vastauksista kuitenkin selvisi, että kyselyssä mainitut yhteydenpitotavat olivat useimmilla vastaajista jo käytössä, eli ne eivät olleet heille varsinaisesti uusia. Yleisimpiä syitä käyttää sähköisiä viestintäkanavia (olivat ne sitten "uusia" tai eivät) olivat kuitenkin ystävät, sukulaiset, lisääntynyt vapaa-aika sekä halu pysyä mukana kehityksessä.



Laitteet ja sovellukset käytössä, mutta kuinka monipuolisesti?

Kyselymme ei kerro, kuinka monipuolisesti yhteydenpitosovelluksia käytetään. Se, että käyttää jotakin sovellusta, ei vielä välttämättä kerro paljon. Monella on esimerkiksi WhatsApp päivittäisessä käytössä, mutta kuinka moni soittaa sillä säännöllisesti videopuheluita saati sitten ryhmäpuheluita?

Vuonna 2018 julkaistussa amerikkalaistutkimuksessa (Teo ym.) todettiin, että videopuhelujen puhuminen pienensi huomattavasti 60 vuotta täyttäneiden henkilöiden riskiä saada masennuksen oireita. Esimerkiksi sähköpostia tai sosiaalisen median kanavia käyttävillä taas masennusoireet olivat yhtä todennäköisiä kuin niillä yli 60-vuotiailla, jotka eivät käyttäneet mitään "uusia viestintäteknologioita". Videopuhelujen soittamisesta olisi siis ollut mielenkiintoista saada tarkempaa tietoa myös meidän kyselyssämme, mutta tässäpä on ainakin hyvä syy ottaa ne kokeiluun.

Kyselyn tuloksia tarkasteltaessa on muistettava, etteivät vastaajat edusta koko ikäryhmäänsä, vaan pelkästään Rohkeasti seniori -kursseille osallistuneita, 60 vuotta täyttäneitä henkilöitä. Lisäksi kaikki kyselyyn vastanneista käyttivät nettiä ja sähköpostia, sillä kysely lähetettiin sähköpostilinkkinä. Kursseille myös ilmoittaudutaan netissä, joten on oletettavissa, että sen käyttö on heille tuttua. Suurin osa kyselyn vastaajista oli suhteellisen korkeasti koulutettuja, mikä vaikuttanee siihen, että erilaiset sovellukset ja ohjelmat ovat tulleet tutuiksi jo työelämässä.

Vaikka vastaajamme ovatkin kenties keskimäärin muita ikäisiään – ja ainakin vanhempiaan – digitaalisempia, oli avoimien vastausten joukossa kuitenkin myös sen suuntaisia kommentteja, että ”uudet” eli kyselyssä mainitsemamme viestintävälineet ovat vaikeita, eivätkä kaikki koe osaavansa käyttää niitä kovin hyvin. Moni myös totesi siirtyvänsä taas tapaamaan ihmisiä kasvotusten, kun se on mahdollista. Sitä odotamme varmasti kaikki yhtä paljon!

Lopuksi – siltä varalta, etteivät kaikki tekstissä mainitut yhteydenpitokanavat ja niiden ominaisuudet ole kaikille tuttuja – alla on pieni yhteenveto yleisimmistä sovelluksista. On hyvä muistaa, että sovellukset vaativat toimiakseen internetyhteyden ja niiden käytöstä voi aiheutua lisäkustannuksia, ellei tiedonsiirto sisälly omaan matkapuhelinliittymäpakettiin.

TAULUKKO 1. Digitaalisia viestintäkanavia ja niiden ominaisuuksia.

WhatsApp: • Ilmainen, saatavilla sekä älylaitteisiin (puhelimet, tabletit) että tietokoneelle. • Viestit, puhelut, videopuhelut (maks. 4 hlöä). • Puhelut ja videopuhelut vain älypuhelinversiossa. • Facebookin omistama, mutta ei vaadi Facebook-profiilia, toimii puhelinnumerolla.	Facebook Messenger: • Ilmainen, saatavilla älylaitteisiin, mutta toimii myös internetselaimessa. • Viestit, puhelut, videopuhelut. • Edellyttää Facebook-profiilia, keskustelut yleensä omien Facebook-kavereiden kanssa (tämä on suositeltavaa mahdollisten internet-huijareiden takia).	Microsoft Teams ja Skype: • Teams erityisesti yritysten ja muiden organisaatioiden käytössä, tapaamisiin osallistuminen onnistuu kutsusta, vaikkei itsellä olisi ohjelmaa. • Skype on ilmainen ja soveltuu hyvin yksityiskäyttöön. • Molemmissa: viestit, puhelut, videopuhelut.
---	---	--

4.3 Enemmän vapaa-aikaa, mitä tehdä?

Liikkumisen merkitys eläkkeelle jääville

Teksti: Jarmo Hirvonen, valmentaja, valmennuskeskuspäällikkö ja senioreiden iloliikuttaja Tanhuvaaran urheiluopistossa

Kuva: Kirjoittajan arkisto

Liikunta on tärkeää kaikenikäisille, ja se sopii jokaiselle ikään ja kokoon katsomatta. Liikunta-aktiivisuudella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ikäihmisten terveyteen, toiminta- ja liikkumiskykyyn sekä itsenäiseen kotona selviytymiseen (Liikunta, Käypä hoito -suositus, 2016).

Ikääntyminen tuo kehoon vanhenemismuutoksia, joita liikunnan avulla voidaan hidastaa. Lihaskuntoharjoittelulla voimme hidastaa lihaskatoa, mikä on tärkeää mm. tasapainon ylläpitämisessä. Liikuvuusharjoittelu taas ylläpitää nivelten liikelaaajuutta. Liikunta yhdessä monipuolisten ravintotottumusten kanssa vahvistaa myös luustoa, mikä on erityisen tarpeellista ikääntymisen vähentäessä luuston tiheyttä. Säännöllisellä kestävyysharjoittelulla pystymme ylläpitämään hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Lisäksi erilaisilla tasapaino- ja liikehallintaharjoitteilla voidaan vähentää kaatumisriskiä.

Ei pidä myöskään unohtaa liikunnan ennaltaehkäisevää ja hidastavaa vaikutusta neurologisiin sairauksiin, kuten muistisairauksiin. Sopivan liikkumismuodon löytyessä liikunta tuo myös mielenvirkeyttä ja voi olla hauska yhdessäolon muoto.

Suomalaisten 60–69-vuotiaiden ikäluokassa keskimääräinen askelten määrä päivässä ja ylipäätään eritasoinen liikunta-aktiivisuus näyttäisi olevan vähäisempää kuin nuoremmilla (Husu ym. 2018). Yhtenä selittävänä tekijänä voi olla juuri ikääntymisen muutokset kehossa ja terveysongelmien lisääntyminen iän myötä. Tämä voi myös selittää sitä, että iän myötä myös terveystunto-ominaisuudet heikkenevät (Husu ym. 2018). Myös eläkkeelle jääminen voi passivoittaa, kun töissä tapahtuva aktiivisuus ja työmatkaliikunta jäävät pois.



Kuvassa keskimmäisenä Jarmo Hirvonen.

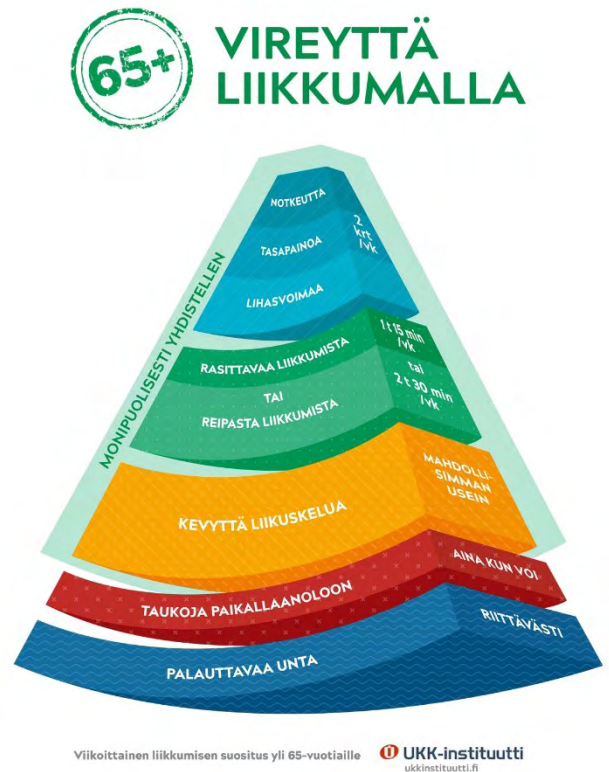
Näinhän ei välttämättä tarvitsisi olla. Eläkkeelle jääminen on muutosvaihe, joka on myös mahdollisuus. Mahdollisuus rakentaa uusia omaa terveyttä edistäviä tapoja ja tottumuksia arkeen sekä omahoitaa jo olemassa olevia sairauksia ja terveysongelmia liikunnan avulla ja näin ylläpitää toimintakykyä mahdollisimman korkeaan ikään saakka. Muutos liikunnalliseen elämäntapaan voi olla toki haasteellinen prosessi, ja sen tullessa ajankohtaiseksi kannattaa kääntyä senioriliikuntaan erikoistuneiden liikunta- ja hyvinvointialan osaajien puoleen.

Mikä on oikea tapa liikkua?

Ei voida nimetä yhtä oikeaa tapaa liikkua. Joku voi pitää yksin liikkumisesta, kun toinen taas innostuu liikkumaan ryhmässä. On myös niitä seniori-ikäisiä, jotka ovat innostuneet jopa harrastekilpaurheilusta. Tärkeintä on kuitenkin liikkua säännöllisesti, monipuolisesti ja niin, että se on ennen kaikkea kivaa ja nautinnollista.

Monipuolisuus tarkoittaa sitä, että kehitetään tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä liikehallintaa. Ikääntyville suositeltavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, hiihto, voimistelu, vesijumpat, tanssi, erilaiset seniorikuntojumpat sekä kuntosaliharjoittelu. Usein myös arkeen voi sisältyä mieluisia hyötyliikunnan muotoja, kuten marjastus ja puutarhatyöt.

UKK-instituutti on laatinut tutkimustietoon pohjautuvat liikkumisen suositukset, jotka auttavat ihmisiä ymmärtämään, miten tulisi liikkua. 2019 julkaistut uudet liikkumisen suositukset korostavat kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä myös uni, arkiaktiivisuus ja paikallaanolon tauottaminen on nyt lisätty suosituksiin mukaan. Vaikka pienikin lisäys jossakin näiden suositusten osa-alueessa – puhumattakaan suosituksien mukaisesta liikkumisesta – lisää positiivisia terveysvaikutuksia, jotka näkyvät ihmisen arjen toiminnoissa hyvänä toimintakykenä ja hyvinvointina.



Lähteet

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisen objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.

Liikunta. Käypä hoito -suositus. 2016.

Liikkumisen suositukset. UKK-instituutti. 2019.

Minkä vanhana oppii, sen vanhana taitaa

Leena Meriläinen, Jyväskylän kesäyliopiston ja ikääntyvien yliopistotoiminnan rehtori
Kuvat: Kirjoittajan arkisto ja Aku Lehtonen

Opiskelu eläkevuosina on leppoisampaa kuin aiemmissa elämänvaiheissa. Suorituspaineettomuus ei kuitenkaan tarkoita, että opiskelu olisi tavoitteetonta.

Suomalaiset sananlaskut ovat upeita, mutta eivät aina välttämättä lähelläkään totuutta. Vanha koira ei opi -sanonta on osoitettu vääräksi Ikääntyvien yliopistossa, sillä jo 30 vuoden ajan Suomen Ikääntyvien yliopistoissa on opiskeltu mitä moninaisimpia yhteiskunnassa tarpeellisia tietoja ja taitoja. Ikääntyvien yliopistossa senioriopiskelijat seuraavat uusinta tutkimusta ja opiskelevat taide- ja taitoaineita sekä kieliä.

Tärkeää on myös digitaitojen oppiminen, sillä kun yhteiskunnan palvelut perustuvat yhä vahvemmin verkkokäyttötaitoihin ja kodit muuttuvat yhä "älykkäämmiksi", voidaan älylaitteiden käyttöä pitää kansalaisen perustaitona. Ikääntyvien yliopistotoiminta on yksi esimerkki runsaista opiskelumahdollisuuksista, joita upea vapaan sivistystyön oppilaitosten verkosto Suomessa tarjoaa kaikenikäisille opinhaluisille. Kesäyliopistot koordinoivat ikääntyvien yliopistotoimintaa, kansalaisopistoissa on runsas opintotarjonta muun muassa käden taitojen kehittäjille, ja yliopisto-opiskelusta innostuneet voivat ilmoittautua avoimiin yliopisto-opintoihin. Tärkeintä on tehdä päätös, ottaa oppiminen osaksi arkea ja ilmoittautua elinikäiseksi oppijaksi!



Sopivasti haasteita

Opiskelu eläkevuosina on leppoisampaa kuin aiemmissa elämänvaiheissa. Nuorena opiskeluun liittyy suorittaminen, kokeet, testit ja eteneminen ura- tai opintopolulla, mutta eläkkeelle siirryttyä on lupa opiskella omaksi ilokseen ja edukseen. Suorituspaineettomuus ei kuitenkaan tarkoita, että opiskelu olisi tavoitteetonta – tavoitteet ja sopivat haasteet ovat tärkeitä sopivasti annosteltuna, ja annostelusta päätetään yhdessä opettajan kanssa. Viime vuosina opetusmenetelmät ovat kehittyneet ja opetusta on tarjolla sekä verkossa että perinteisenä luokkaopetuksena. Aivoja virkistävää harrastusta tai opintopiiriä etsivän kannattaakin suhtautua ennakkoluulottomasti uusiin mahdollisuuksiin.

Itselle sopivin opiskelutapa ei välttämättä ole se, johon aiemmassa elämässä on oppinut, vaan ehkä aivan toisenlainen. Esimerkiksi filosofian ja uuden kielen opiskelu voi tapahtua ohjatusti verkossa omalla kotisohvalla makoillen. Jollekulle paras oppimistulos taas syntyy elämyksen kautta, joka voi olla vaikkapa opintomatka, kuorolaulu tai kulinarian oppitunti.

Digiloikka koronan takia

Joskus oppiminen voi tapahtua lähes lennossa. Koronavirus toi jokaisen arkeen huolta ja murhetta,

mutta jotain hyvääkin. Monet oppilaitokset rikastivat opintotarjontaansa uusilla verkko-opiskelumahdollisuuksilla. Esimerkiksi Jyväskylän kesäyliopisto yhdessä kansalaisopistojen verkoston kanssa avasi kaikille ikäihmisille mahdollisuuden seurata ja kommentoida Ikääntyvien yliopiston tiedeluentoja verkossa. Digiloikka seniorien harrastemaailmaan tuli ikävällä tavalla, mutta luultavasti jäädäkseen.

Ikääntyvän oppijan kannattaa olla itselleen armelias oppimisprosessissa. Oppimista tapahtuu kaikenikäisenä, mutta ikä tuo oppimiseen uusia vivahteita. Ikääntyneellä on jo runsaasti tietoa ja kokemuksia aivojensa kovalevyllä, joten oppiminen edellyttää tietojen soveltamista aiempaan opittuun, ja toisaalta myös muistiin painaminen vaatii useamman kertauksen kuin nuorempana. Ikääntyvänä opiskelu on kuitenkin mielekästä, sillä opittu on usein helppo liittää aiempiin kokemuksiin eikä tieto jää irralliseksi. Kannustavaa on sekin, että uudet asiat opitaan kertauksen kautta ja opiskelurutiinien kehittyessä oppiminen helpottuu. Jos aiemmista opinnoista on ehtinyt kulua aikaa, kannattaakin aluksi lähteä liikkeelle pienin tavoittein ja onnistumisen jälkeen muistaa taputtaa itseään selkään tai nauttia vaikka kuppi kuumaa kahvia.

Opiskelu kannattaa ottaa osaksi arkea myös siksi, että se rytmittää viikkoa ja tuo uusia ystäviä. Opintopiireistä löytää usein ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita saman tyyppisistä asioista tai elävät samaa elämänvaihetta iloineen ja suruineen.

Lisätietoja jatkuvan oppimisen mahdollisuuksista saa esimerkiksi kesäyliopistoista ja kansalais- ja työväenopistoista.

4.4 Vapaaehtois- ja yhdistystoiminta, -vaikuttaminen

Seniorijärjestöjen toiminta lisää merkityksellisyyttä elämään – älä jää yksin, tule mukaan

Teksti: Kansallisen senioriliiton puheenjohtaja Anneli Taina

Kuvat: Mikko Mäntyniemi

Kun olin jäämässä eläkkeelle vuonna 2015, pelkäsin, miten pärjään ilman tekemistä ja työyhteisöä. Kyselin eläkkeellä olevilta, miten he ovat pärjänneet. Kaikki olivat sitä mieltä, että eläkkeellä olo on mukavaa, aktiviteetteja on ja rauhalliset aamut ovat tärkeitä vuosikymmeniä jatkuneen aamuisen työhönlähdön jälkeen.

Olen ollut koko ikäni järjestöihminen. Siispä päätin valmistautua uuteen aikaan aktivoitumalla minulle tärkeissä järjestöissä ja liittymällä uuteen järjestöön eli Kansallisen senioriliiton paikalliseen Tampereen yhdistykseen. Tiesin, että toiminnassa on mukana paljon minulle tuttuja ihmisiä ja että yhdistys Tampereella järjestää paljon mielekästä tekemistä.

Minulle tärkein toimintamuoto on ollut vesijumppakerho, joka on jouduttu keskeyttämään koronan vuoksi.

Minulle oli ehdottoman tärkeää varautua eläkkeelle jäämiseen, koska muutos hektisestä työurasta vapaaseen aikaan oli suuri. Päätös aktivoitua järjestötoiminnassa oli minulle oikea ratkaisu, ja onneksi olin miettinyt sen etukäteen.

Vapaaehtoistoiminnasta eläkeajan aktiviteetti

Eläkkeelle jäämistä ihannoidaan ja aika vähän puhutaan siihen kuuluvasta suuresta elämänmuutoksesta. Muutos voi olla kriisi, jos siihen ei valmistaudu. Rohkeasti seniori -hankkeen tavoitteena on tukea eläkkeelle jäämistä ja jakaa tietoa siitä, miten tähän muutokseen voi varautua. Meistä jokaisella on omanlaisensa työura ja oma elämäntilanteemme, mutta varmasti on monia asioita, jotka ovat yhteisiä. Taloudellinen tilanne muuttuu, status muuttuu, arki muuttuu, työyhteisö jää taakse jne. Näitä asioita ja niihin varautumista käydään läpi hankkeen kursseilla ja tilaisuuksissa.

Yhtenä vaihtoehtona eläkepäiviin esitellään vapaaehtoistoimintaa, jota kaikki järjestötoiminta on. Suomessa järjestöjä on paljon, ja monet ovat jäseniä useissa järjestöissä. Järjestötoiminta on mielestäni erittäin antoisaa. Järjestö antaa yhteisön, johon kuulua, ja itsestä on kiinni se, miten aktiivisesti osallistuu tarjottuun toimintaan.

Eläkeläisistä yli puolet asuu yksin. Järjestötoiminnan merkitys on myös siinä, ettei tarvitse jäädä yksin. Löytyy uusia ystäviä ja tuttavuuksia, ja monet yhdistykset pitävät huolta vanhenevista jäsenistään. Kannamme mahdollisuuksien mukaan vastuuta jäsenistämme mm. pitämällä yhteyttä. Nyt korona-aikana yksin kodeissaan asuville ja apua ja tukea tarvitseville jäsenillemme yhteydenpito on ollut tarpeellista toimintaa. Kuuluminen senioriyhdistykseen, omaan yhteisöön, on ollut erittäin tärkeä henkinen tuki.



Senioriliitto monipuolisena vapaaehtoistoimijana

Tavoitteemme on olla Suomen kiinnostavin senioritoimija. Mahdollistamme ja toteutamme antoisaa ja monipuolista toimintaa. Me suuntaamme rohkeasti tulevaisuuteen. Tavoitteemme on olla digitaalisen toiminnan edelläkävijä. Haluamme lisätä jäsentemme osaamista digitaalisissa taidoissa, jotka ovat tänä päivänä arjessa tarvittavia kansalaistaitoja.

Olemme aloittaneet jäsenille suunnatun toiminnan verkossa. Senioriliitto täyttää tänä vuonna 50 vuotta. Juhlavuoteemme 2021 kuuluvat jäsenille tarjottavat luennot ja keskustelut verkossa. Ne tarjoavat osallistumismahdollisuuden suurelle osalle jäsenistämme. Olemme aktiivisesti mukana somessa ja jaamme tietoa nettisivuillamme. Samalla pidämme eri tavoin yhteyttä siihen osaan jäsenistä, joita nettiyhteydet eivät tavoita. Siihen hyvän väylän tarjoaa jäsenlehtemme Patina.

Tavoitteenamme on olla rohkea ja ketterä järjestö, joka kehittää toimintaansa ja kykenee uudistumaan. Senioriliiton tavoitteena on kehittää toimintaa jäsenten toivomaan suuntaan. Mahdollisuudet ovat rajattomat, koska jäsenillämme on voimavaroja, joita he haluavat hyödyntää harrastusten parissa ja vapaaehtoistyössä.

Eläkeläisten ikähaarukka on 40 vuotta, eivätkä eläkeläiset ole yhtenäinen ryhmä. Joukossa on monella vuosikymmenellä syntyneitä ja erilaista elämää viettäneitä. Tulevaisuudessa monipuolista ja kiinnostavaa toimintaa tarjotaan entistä monipuolisemmin erilaisille jäsenikäluokille. Uudet jäsenet tuovat mukanaan uudenlaista toimintaa ja osaamista, jota voi jäsenenä hyödyntää. Tavoitteenamme on saada entistä enemmän mukaan ”juniorisenioreita”, juuri eläkkeelle jääviä. Haluamme kehittää mm. yhteisöllisen toiminnan sisältöä uusia eläkeläissukupolvia ajatellen. Tavoite on myös lisätä vapaaehtoistoimintaa, jolla tuemme eri elämäntilanteissa olevia ikäihmisiä.

Senioriliitto muodostaa yhteisön, jonka jäseniä yhdistää samanlainen arvomaailma ja tahto toimia aktiivisesti. Tuomme elämään lisää sisältöä ja uuden yhteisön työyhteisön tilalle. Toimintamme on



positiivista ja iloista. Toiminnan tulevaisuus näyttää valoisalta, koska seniorit ovat entistä terveempiä ja aktiivisempia, oppimishaluisia ja tarmokkaita. Aktiivisuus tukee hyvinvointia, ja vanhuuteen voimme varautua ylläpitämällä sosiaalisia suhteita.

”Rohkeasti tulevaisuuteen” -teemalla mukaan

Haluamme yhdessä olla rakentamassa ikäystävällistä yhteiskuntaa. Erilaisen harrastustoiminnan ohella on mahdollisuus osallistua myös edunvalvontaan eri tavoin. Tavoitteenamme on herättää koko yhteiskunta näkemään ikäihmisten voimavarat koko yhteiskunnan voimana ja varmistaa, että ikäihmiset saavat tarvitsemansa palvelut eri elämänvaiheissa. Edunvalvontamme koskee kaikkea toimintaa ja kaikkia tasoja.

Senioreille tärkeää on voida elää hyvää elämää arjessa. Senioriliitto haluaa vaikuttaa rohkeasti yhteiskunnalliseen päätöksentekoon ja elinkeinoelämään ikäystävällisen yhteiskunnan rakentamiseksi. Toimimme aktiivisena edunvalvojana ja tuomme jatkuvasti esiin kantamme ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin kysymyksiin. Tämäkin puoli toiminnasta voi olla sellaista, johon uudet jäsenet innostuvat tulemaan mukaan.

Toimiminen järjestössä tuo mukanaan iloa, sosiaalista kanssakäymistä sekä vastuuta toinen toisistamme ja ympäröivästä yhteiskunnasta. Tervetuloa mukaan, älä jää yksin!

Yhteisöllisyyttä parhaimmillaan

Monipuolista tekemistä, antoisia kulttuurimatkoja ja loistavaa seuraa. Eikö kuulostakin houkuttelevalta eläkepäiviä ajatellen? Yhdistystoiminta pitää aktiivisena suuren elämänmuutoksen kynnyksellä, ja mukaan pääsee helposti esimerkiksi Rohkeasti senioriksi -kurssien kautta.

Teksti: Hanna Leino

Kuvat: Terttu Myöhäsen kotialbumi, Timo Suomela ja Timo Porthan

Positiivinen henki vetonaulana

Terttu Myöhänen oli ollut kaksi vuotta eläkkeellä, kun hänen ystävättärensä vinkkasi senioriliiton paikallisyhdistyksestä. Siitä se ajatus sitten lähti, ja nyt Myöhänen toimii Kuopion seudun senioriyhdistyksen puheenjohtajana ja piirihallituksen jäsenenä.

– Joka ikinen on tervetullut mukaan toimintaan. Ensimmäisellä kerralla voi tulla vain katsomaan ja kuuntelemaan, millaista toiminta on, ja vasta sen jälkeen liittyä jäseneksi, Myöhänen sanoo.

Hän muistuttaa, että on paljon ihmisiä, joiden sosiaaliset kontaktit ovat työiässä muodostuneet pääosin työkavereista. Eläkkeellä jää helposti tuuliajolle, mikäli ei löydä uutta seuraa ympärilleen. Rohkeasti senioriksi -kursseilla kerrotaan vapaaehtoistoiminnan eri ulottuvuuksista ja järjestötoiminnan monipuolisuudesta sekä neuvotaan, miten toimintaan pääsee mukaan.

– Kannustan kaikkia lähtemään aktiivisesti mukaan. Aktiivisuus voi tarkoittaa vapaaehtoistoiminnan lisäksi aktiivista osallistumista keskusteluihin.

Viisihenkisen perheen arjen pyörittäminen ja 20 vuotta kunnallispolitiikkaa ovat opettaneet Myöhäselle, ettei vastuun ottamista kannata pelätä. Toki hänen oma luonteensa ja temperamenttipiirteensä ovat kannustaneet aktiiviseen rooliin, mutta yhdistystoiminnassa asioita ei vetovastuusta huolimatta tarvitse tehdä yksin. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen ovatkin Myöhäsen mukaan senioritoiminnan parhaita puolia.

– Haluan korostaa toiminnassamme läheisyyttä, turvallisuutta, mielihyvää ja välittämistä. Olen saanut palautetta siitä, että yhdistyksessämme valitsee positiivinen henki. Meillä on todella hyvä porukka.

Joka tiistai seniorit kokoontuvat Kuopion klubille viikkotapaamiseen. Myöhäsen mielestä erityisesti yksinäisille ja yksinasuville viikoittaiset tapaamiset ovat tärkeitä. Mikäli aikataulu tuntuu liian sitovalta, voi osan tapaamisista jättää väliin.

Viikkotapaamisten lisäksi järjestetään muuta toimintaa ja tehdään sekä teatteri- että oopperamatkoja. Yhdistyksessä toimivat hengellinen muistikerho ja senioritanssijat. Lippulaivana on seniorikuoro, joka järjestää konsertteja syksyisin ja keväisin. Myöhäsen mukaan kuorolaulaminen on hyvän hengitystekniikan lisäksi ennen kaikkea myötäelämistä ja sosiaalista toimintaa.



– Yhdistystoiminnassa tekemistä riittää. Tärkeintä on saada ihmiset ulos koloistaan, myös korona-ai- kana.

Vapaaehtoistoiminta elämäntapana

Eläköitynyt radiotoimittaja Pertti Harju liittyi Porin kansalliseen senioriyhdistykseen muutamaa kuukautta ennen eläkkeelle jäämistään. Hän piti tärkeänä, että kalenteri ei loista tyhjiyttään eläkkeellä, sillä työelämässä itsensä tärkeäksi tunteva haluaa tuntea itsensä hyödylliseksi myös työuran jälkeen.

– Eläkkeellä oleminen olisi hyvin yksitoikkoista, jos kalenterissa ei olisi mitään merkintöjä tulevista tapahtumista. Tällöin elämä olisi sängyssä makaa- mista ja television katselua. Erilaiset kerhot tuovat rytmiä ja säännöllisyyttä arkeen, Harju sanoo.

Hänen mielestään senioriliiton toiminta on yhteisöllisyyttä parhaimmillaan, sillä jäsenet ovat suunnilleen samanikäisiä ja heillä on samanlainen arvomaailma. Monipuolisen toiminnan ansiosta jokainen löytää varmasti itselleen mieluista teke- mistä, sillä yhdistykset järjestävät kuukausitapaamisia mielenkiintoisine puhujineen, erilaisia kerho- ja, matkoja, juhlia ja tempauksia.

– Joitain vuosia sitten oli maanlaajuinen tempaus, jonka aikana suomalaisten oli tarkoitus tehdä miljoona linnunpönttöä. Tuolloin myös puutyökerhomme järjesti talkoot asian edistämiseksi. En ollut kaikkein innostunein linnunpönttöjen tekijä, mutta ainakin nyt osaan tehdä talitintille pöntön.

Harju vinkkaa, että senioriliitolla on hyvät nettisivut, jotka esittelevät tarjolla olevaa toimintaa. Mikäli itselle mieluista kerhoa ei löydy, sellaisen voi itse perustaa – vapaaehtoisia ei ole koskaan liikaa.

– Vapaaehtoistyö hyödyttää itseä ja muita. Mikä parasta, senioriliitossa toimitaan eläkeikäisten hyväksi.

Harrastus onkin vienyt Harjun mukanaan. Tällä hetkellä hän toimii Satakunnan kansallisen senioripiirin puheenjohtajana ja senioriliiton liittovaltuuston jäsenenä. Lisäksi hän on aiemmin toiminut Porin kansallisen senioriyhdistyksen puheenjohtajana.

Rohkeasti seniori -hanke tarjoaa matalan kynnyksen tapahtumia toimintaan mukaan lähtemiseksi. Harju muistuttaakin, että toimintaan osallistuminen ei katso ikää tai asuinpaikkaa, sillä jokainen osallistuu omien voimavarojensa mukaan. Erilaiset taustat rikastuttavat toimintaa, sillä jokainen tuo mukanaan omat kiinnostuksen kohteensa ja asiantuntemuksensa.

– Toiminnassa mukana ollessa oppii erilaisia taitoja, saa uusia kokemuksia ja tutustuu uusiin ihmisiin.



Seniorit paikallisina vaikuttajina

Seniориактиivi, varatuomari Tuulikki Petäjäniemi

Kuvat: Petri Rytönen ja Aku Lehtonen

Yli 60-vuotiaana eläkkeelle jäävillä on useimmiten edessään ainakin parikymmentä vuotta aktiivista aikaa ja mahdollisuuksia vaikuttaa omiin elinolosuhteisiinsa, erilaisiin palveluihin ja ympäristöönsä.

Ikäihmiset ovatkin aktiivisia kansalaisia, kuluttajia, osallistujia ja vapaaehtoistyön tekijöitä. Emme suinkaan ole yhteiskunnalle vain taakka tai rasite, niin kuin julkisuudessa usein sanotaan. Ensimmäinen asia, johon meidän tulisi yhdessä vaikuttaa, onkin ikäihmisten arvostuksen nostaminen ja ikä syrjinnän poistaminen.

Ikäihmiset ovat yhteiskunnassa merkittävä voimavara

Työelämässä esimerkiksi yrittäjänä tai asiantuntijatyössä jatkaa noin 100 000 yli 65-vuotiasta. Lisäksi useat eläkkeelle siirtyneet tekevät keikkatyötä esimerkiksi sairaanhoitajina. Me seniorit pidämme yhteiskuntaa pystyssä myös maksamalla veroja. Merkitystämme kuluttajina ei myöskään saa väheksyä.

Isovanhemmat ovat monella tapaa lastensa ja lastenlastensa tukena ja apuna ja lisäävät myös joustomahdollisuuksia työmarkkinoilla hakemalla lapsenlapsiaan päiväkodista vanhempien työkiireiden ja -matkojen aikana sekä hoitamalla sairastuneita lapsia. Osa isovanhemmista avustaa lastensa perheitä myös taloudellisesti.

Moni ikäihminen toimii omaishoitajana omalle puolisolleen tai muulle sukulaiselleen, mikä säästää merkittävästi kuntien kustannuksia. Suomalaisessa vapaaehtoistoiminnassa seniorit ovat aivan nuorten ohella kaikkein aktiivisin ryhmä.



Ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kuntavaikuttamisen ykkösasioita

Ikäystävällisyys näkyy muun muassa siinä, kuinka kunta huolehtii ikääntyneiden asukkaidensa hyvinvoinnista ja terveydestä niin palveluissa, asumisessa, vaikutusmahdollisuuksissa kuin elinympäristössäänkin.

Monipuoliset liikuntamahdollisuudet lisäävät terveitä elinvuosia ja tukevat senioreiden itsenäistä, aktiivista ja omatoimista elämää. Kulttuuri ja muut harrastukset tuovat sisältöä elämään ja auttavat osaltaan myös torjumaan yksinäisyyttä. Esimerkiksi kansalaisopistoissa on monenlaisten harrastusmahdollisuuksien lisäksi erityisluentoja ikäihmisille.

Jokaisen ikäihmisen tulee voida luottaa siihen, että hän saa kaikki tarvitsemansa sosiaali- ja terveyspalvelut lähipalveluina oikea-aikaisesti ja että palvelut ovat riittävän laadukkaita. Näin on riippumatta siitä, mikä taho jatkossa palvelut järjestää.

Yhdyskuntasuunnittelua ja joukkoliikennettä ei saa unohtaa

Asumisen, palveluiden saavutettavuuden ja harrastustoiminnan näkökulmasta yhdyskuntasuunnittelu on tärkeällä sijalla. Asuntojen esteettömyys, turvallisuus ja yhteisöllisyys sekä lähietäisyydellä sijaitsevat kaupat, apteekit, terveysasemat, neuvontapisteet sekä liikunta- ja kokoontumispaikat vaikuttavat vahvasti ikäihmisten itsenäiseen selviytymiseen. Mahdollisuuksia liikkumiseen on vahvistettava joukkoliikennettä ja palvelulinjoja kehittämällä.

Teknologia on hyvä renki, mutta huono isäntä

Teknologian käyttöönotto ei saa heikentää tai korvata ihmissuhteita ja inhimillisiä kontakteja. Digitaalisten palveluiden rinnalle tarvitaan mahdollisuus kasvokkais- tai puhelinpalveluun. Ikääntyneet on otettava mukaan digitaalisten palveluiden kehittämiseen.

Mihin asioihin Sinä haluaisit vaikuttaa?

Edellä olevat asiat ovat nousseet tärkeinä vaikuttamisen kohteina esiin muun muassa senioritoiminnassa ja oman kotikuntani Tuusulan Ikäihmisten neuvostossa.

Koska me ikäihmiset emme ole yhtenäinen ryhmä, Sinulla voi olla mielessäsi muitakin asioita, joihin haluat vaikuttaa ja jotka ovat Sinulle tärkeitä. Ehkä olet kiinnostunut luonnosta tai ilmastokysymyksistä tai kotikuntasi talousasiat ja elinvoimaisuus askarruttavat.

Miten vaikutan omassa kotikunnassani?

Erilaisia vaikuttamisen tapoja on runsaasti. Voit valita mieleisesi – tai kehittää aivan uuden tavan, jolla saat viestisi perille ja tavoitteesi toteutumaan.

Kuntalaisaloite, jonka tekemiseen Sinulla on kotikuntasi asukkaana oikeus, kuuluu äänestämisen ohella virallisiin vaikuttamiskeinoihin. Yhteydenotto itselle tärkeässä asiassa kunnan viranhaltijoihin tai luottamushenkilöihin on monelle luonteva vaikuttamisen väylä.

Moni kunta on viime vuosina herännyt panostamaan asukkaidensa osallistumismahdollisuuksiin perustamalla yhteisömanagerin tai osallisuuskoordinaattorin tehtäviä sekä järjestämällä nettiäänestyksiä ja kuulemistilaisuuksia, joissa kuntalaiset voivat ottaa kantaa vaikkapa lähiympäristönsä tai palveluiden kehittämiseen. Osallistuva budjetointi on antanut asukkaille mahdollisuuden päättää osasta kunnan budjettia.

Perinteisten adressien ja yleisönosastokirjoitusten tilalle tai rinnalle ovat nyt tulleet somekampanjat, marssit ja erilaiset tempaukset. Asukkaat vaikuttavat mielellään yhteen ajankohtaiseen asiaan kerrallaan.

Paikallisten eläkeläisjärjestöjen yhteistyö lisää vaikuttavuutta

Useilla paikkakunnilla eläkeläisyhdistykset valvovat ikäihmisten etuja yhdistäen voimansa paikallistason "Eetuksi". Yhteisten lausuntojen lisäksi yhdistykset järjestävät myös infotilaisuuksia. Helposti saavutettavat ja maksuttomat kokoontumistilat sekä kunnan vuotuinen toimintatuki ovat usein yhdistysten yhteisellä asialistalla.

Kuntien vanhusneuvostot tuovat ikäihmisten äänen kuuluviin

Kuntien vanhusneuvostot ovat asiantuntijaelimiä, jotka tietävät ja tuntevat ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisen tarpeet. Vanhusneuvosto on myös oikea elin valvomaan, että hyvinvoinnin edistäminen toimii käytännössä.

Vanhusneuvostot ovat valmisteluelimiä, jotka eivät tee lopullisia päätöksiä kuntalaisia koskettavista asioista. Neuvostojen tekemät aloitteet ja lausunnot päätöksentekelimille, kuten lautakunnille, kunnanhallitukselle ja -valtuustolle, tuovat kuitenkin päättäjille arvokasta tietoa ikäihmisten olosuhteista ja näkemyksistä. Vanhusneuvostojen hyödyntäminen jo asioiden valmisteluvaiheessa parantaa päätöksenteon laatua ja demokratiaa. Se tuo ikäihmisten äänen kuuluviin!



4.5 Seniorikansalaisen talous

Miksi taloudellinen varautuminen on tärkeää eläkeikää ajatellen?

Kehityspäällikkö Kristiina Siikala, Finanssiala ry

Kuvat: Kirjoittajan arkisto ja Aku Lehtonen

Oman taloudellisen tulevaisuuden suunnittelu on tärkeää kaikenikäisille, niin nuorille kuin vanhoille, osana arkipäivää. Elämä on jatkuvaa valintojen tekemistä, ja meistä jokainen voi itse vaikuttaa moniin asioihin eläkeaikoihin varautumisessa ja myös eläkeiässä. Olemme me minkä ikäisiä tahansa, elämäntilanteet voivat vaihdella nopeastikin. Mitä paremmin olemme ennakkoon pohtineet omaa talouttamme ja varautuneet tulevaan, sitä turvallisemmin mielin ja huolettomammin voimme ajatella huomista.



On hienoa, että elämme yhä pidempään ja meillä on työuran jälkeen enemmän aikaa itsellemme, ystäville ja harrastuksille. Omista elämäntavoista paljon riippuu, mihin kaikkeen eläke riittää. Me pohdimme talousasioita, kun muutamme pois kotoa ja aloitamme opiskelun, kun menemme naimisiin tai kun ostimme ensimmäisen oman asunnon. Myös eläkevuosien talouden suunnittelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin.

Oma varallisuus on mahdollisuus – siitä kannattaa olla hyvin perillä

Se, miten tuleamme elämässämme taloudellisesti toimeen, koostuu monesta asiasta: palkasta ja sen pohjalta muodostuvasta työeläkkeestä, omasta varallisuudesta, säästöistä ja mahdollisesta perinnöstä, omasta toimintakyvystä ja terveydestä sekä lisäksi erilaisista palveluista ja etuuksista.

Minkä ikäisenä kannattaisi ryhtyä miettimään eläkevuosien taloutta? Jos jo viisikymppisenä on saanut tarkan taloudenpidon seurauksena koottua varallisuutta, se kannattaa ottaa huomioon pohdittaessa ikääntymisen myötä tulevia elämänmuutoksia ja eläkkeelle siirtymistä.

Tietenkään ei ole mitään estettä aloittaa säästämistä ja sijoittamista myös 50 ikävuoden jälkeen. Jos oma työkyky tai -ura ei kestä suunniteltuun eläkeikään asti, on säästöistä varmasti hyötyä.

Finanssiala ry:n viime vuonna tekemän kyselytutkimuksen mukaan yli puolet suomalaisista suunnittelee omaa talouttaan korkeintaan puoleksi vuodeksi kerrallaan. Aikahorisontin olisi hyvä olla pidempi ja talouttaan suunnittelevien määrä suurempi.

Toisessa Finanssialan teettämässä kyselytutkimuksessa kysyttiin: "Oletteko varautunut tai aiotteko varautua itse täydentämään eläkeajan toimeentuloanne?" Kaikista vastaajista 68 % oli varautunut tai aikoi varautua täydentämään toimeentuloaan. Varautumisen merkitys on kohtuullisen hyvin jo tiedossa.

Moni suomalainen säästää ja sijoittaa

62 prosentilla suomalaisista on säästettynä tai sijoitettuna varoja. Varojen sijoittaminen useampaan kohteeseen samanaikaisesti on selvästi lisääntynyt. Rahastosäästäminen on pankkitalletusten jälkeen suosituinta ja pörssiosakkeisiin sijoittaminen on neljänneksi suosituinta.

Monella suomalaisella oma asunto on keskeisin varallisuuserä. Eläkkeellä olevien kotitalouksien asuntovarallisuus on usein varsin suuri suhteessa muuhun varallisuuteen ja käytettävissä oleviin tuloihin. Siksi myös oman asunnon arvon selvittäminen ja asunnon arvon muutokset on tärkeää tietää. Tietenkin kannattaa myös miettiä, vastaako nykyinen asunto tulevia tarpeita sijainniltaan, kooltaan, hinnaltaan ja turvallisuudeltaan.



Seniори-iässä asunto on usein jo velaton, ja useimmilla meistä pitkä työura takaa eläketurvan. Onko sinulla lisäksi kesämökki tai esimerkiksi metsää? Jos on, niin kannattaa pohtia niiden tarpeellisuutta erityisesti myöhemmässä eläkeiässä. Onko rahalle tarvetta jossakin muualla? Sopiiko tulevaan elämäntilanteeseen paremmin toisenlainen asunto, vai kasvaako tarve palveluiden ja hoivan rahoitukseen? Kannattaa miettiä, miten omat säästöt, sijoitukset, asunto, kesämökki, metsäomaisuus tai muu varallisuus olisi hyödynnettävissä tulevia tarpeita silmällä pitäen. Kertyneellä varallisuudella on merkitystä eläkeajan toimeentuloa pohdittaessa.

Tarkista tulevan eläkkeesi määrä

Myös omaa työuraa kannattaa ajatella tulevaisuuden näkökulmasta. Uran pituudella on merkitystä omalle eläkesummalle. Tarkista työeläkeote vuosittain ja jo reilusti ennen eläkkeelle siirtymistä. Siitä löytyvät tiedot kaikista tähän mennessä eläkettä kartuttaneista ansioista. Tuleva eläke pohjautuu otteen tietoihin. Arvio omasta tulevasta työeläkkeestä löytyy työeläke.fi-palvelusta.

Tekemästämme työstä kertyy eläkettä, joka turvaa toimeentulomme työelämän jälkeen joko vanhuuden tai työkyvyttömyyden vuoksi. Työeläkkeen määrä lasketaan kaikista työuran aikaisista ansioista palkkatyössä ja yrittäjänä. Mitä pidempään on töissä ja lykkää eläkkeelle siirtymistä, sitä suuremman eläkkeen saa. Vastaavasti mitä enemmän saa palkkaa tai mitä suurempi on työtulo yrittäjänä, sitä suuremmaksi eläke kasvaa. Jos eläke on jäänyt pieneksi tai työansioita ei ole lainkaan, on mahdollista saada Kelan maksamaa kansaneläkettä ja takuueläkettä.

Eläkkeelle jääminen merkitsee useimmille kuitenkin tulotason ja sen myötä kulutusmahdollisuuksien laskua. Jos eläkkeelle siirtyminen pienentää käytettävissä olevia tuloja esimerkiksi puoleen,

kulutuksen supistaminen saattaa olla välttämätöntä, jos säästäminen ei ole ollut mahdollista.

Huomiota kannattaa kiinnittää velkojen määrään jo hyvissä ajoin ennen eläkkeelle siirtymistä – oli itsellä sitten asuntolainaa tai kulutusluottoa. Jos esimerkiksi asuntolainaa tai muita lainoja ei ole maksettu eläkkeelle jäädessä, niiden maksaminen saattaa muuttua eläkkeellä ollessa raskaaksi. Ihanteellinen tilanne olisi, että velat on maksettu suurimmaksi osaksi pois eläkkeelle siirryttyä.

Eläkkeellä ja työssä samanaikaisesti

Jos työeläke on jäänyt esimerkiksi katkonaisen työuran jälkeen pieneksi, kannattaa pohtia, voisiko eläkeiässä jatkaa työntekoa. Ikääntyvät ja eläkkeellä olevat suomalaiset ovat yhteiskunnan voimavara, ja heidän työssäkäyntinsä jatkamiseen myös hallitusohjelmassa halutaan panostaa.

Kun terveiden elinvuosien määrä lisääntyy ja toimintakyky paranee, työskentely eläkevuosina alkaa-kin kiinnostaa yhä useampia. Eläketurvakeskuksen tilastojen mukaan vuoden 2019 aikana lähes 120 000 alle 68-vuotiaasta työeläkkeensaajaa teki töitä. Vuosien 2007–2019 aikana eläkeläisten työnteko on lisääntynyt tasaisesti. Samaan aikaan ilman eläkettä työssä jatkavien vanhuuseläkeikäisten määrä on noussut vielä ripeämmin. Vuoden 2019 lopussa 63–67-vuotiaista teki töitä yli 80 000 vakuutettua, joista 34 000 sai vanhuuseläkettä. Vuonna 2018 alkanut vanhuuseläkkeen alaikärajan nousu on lisännyt nopeasti 63-vuotiaiden työntekoa.

On hienoa, että elämme yhä vanhemmiksi. Myös toimintakykymme voi tulevaisuudessa olla ikää määrittävämpi tekijä. Suomalaiset seniorit ovat kansainvälisesti vertaillen hyvin koulutettuja, aiempaa terveempiä, tottuneita nykYTEKNIIKAN käyttäjiä ja aktiivisia yhteiskunnallisten asioiden seuraajia.

Pitkä elämä edellyttää taloudellista varautumista

Oma taloudenhallintasuunnitelma ja budjetti on tärkeä työkalu tulevaisuuteen varautumisessa. Suunnitelmassa voi esimerkiksi viiden vuoden ajanjaksoissa hahmotella etukäteen omaan taloudenpitoon tulossa olevia mahdollisia muutoksia. Suunnitelmaa kannattaa myös tarkastella säännöllisesti. Pohdi, mitä omia toiveita on tulevaan ja miten ne saa oman budjetin avulla täytettyä.

Eläkkeelle jääminen ei tietenkään merkitse vain talousasioiden pohtimista. Kun eläkettään ja budjettiaan laskeskelee, voi samalla valmistautua myös henkisesti uuteen mielenkiintoiseen elämänvaiheeseen. Suunnitelmien tekemisessä ei ole kysymys vain raha-asioista. Pitää myös suunnitella, mitä eläkkeellä ollessaan tekee ja miten.

Lue lisää Finanssiala ry:n sivuilta <https://www.finanssiala.fi/linjaukset/talousosaaminen/>

Sivuilta löytyvät myös seuraavat sisällöt:

[Suunnittele itse elämäsi – opas taloudelliseen varautumiseen https://www.finanssiala.fi/materiaalit/FA-2018-Varautuminen_vanhuuteen.pdf](https://www.finanssiala.fi/materiaalit/FA-2018-Varautuminen_vanhuuteen.pdf)

ja [Marttojen ja Takuusäätiön kanssa yhdessä tehty testi, jonka avulla voi selvittää oman varautumisen tilanteen https://www.riddle.com/showcase/201098/quiz](https://www.riddle.com/showcase/201098/quiz)

Senioreilla ja lapsiperheillä samat asumistoiveet

Kodinvaihto eläkeiässä tarkoittaa usein paikkakunnanvaihtoa. Moni harjoittelee toisella paikkakunnalla asumista jo ennen eläkkeen alkua.

Teksti: Juha Peltonen

Kuvat: Terhi Loikkasen arkisto
ja Aku Lehtonen

Eläkeajan asumista on hyvä alkaa miettiä siinä vaiheessa, kun viimeinen lapsi muuttaa kotoa pois.

– Muutoksen pelko jarruttaa asuntopaikassa kaikkein eniten, ja vapaaehtoinen muutto on hankalin, Terhi Loikkanen tietää.

– Jos menee liikuntakyky, on aika pian kypsä muuttamaan kaksikerroksisesta talosta. Muutoin omakotitalon myynnin henkinen kypsyttely kestää kymmenen vuotta, hän sanoo.

Loikkasella on yli 30 vuoden kokemus asuntokaupasta ja kiinteistönvälittäjien kouluttamisesta. Hän on opastanut myös Rohkeasti senioriksi -kurssilaisia eläkeiän kodinvaihdoista.

– Alkuun pitää miettiä, mitä eläkkeellä ollessa on tarkoitus tehdä. On pohdittava, muuttaako vanhalle kotipaikkakunnalle, siirtykö lastenlasten lähelle vai talvehtiiko etelän lämmössä, jolloin Suomesta tarvitseekin vain pienen yksión keskustasta tai ehkä vain kesämökin, Loikkanen luettelee.

Hänen mukaansa seniori-ikäisten asumistoiveet muuttuvat kymmenen vuoden sykleissä. Loikkasen aloittaessa kiinteistönvälittäjänä 1986 eläkkeelle olivat jäämässä 1920-luvulla syntyneet.

– Se sukupolvi pelkäsi joutuvansa ”vaivaistaloon”, mikäli omasta kodista olisi luopunut. Yli 20 vuotta sitten Tampereelle valmistui ensimmäinen senioritalo, joka ei ollut palvelutalo, ja sellaisessa asuminen oli monen toiveissa. Nyt tilanne on selvästi muuttunut. Omaan yhteisöön ei haluta pelkästään saman ikäisiä ja samassa elämäntilanteessa olevia.

Loikkanen on huomannut, että seniorit haluavat lähelleen lapsiperheitä, vaikka lapset eivät olisi-kaan omia lastenlapsia.

Kaksi korttelia torilta

Eläkeläiset haluavat kävelymatkan päähän palveluista.

– Enää ei haluta eristyksiin jonnekin kauas, mistä kulkeminen tapahtuu bussilla tai omalla autolla, vaan kahden korttelin päähän torilta, jolloin palvelut ovat kävelytäisyydellä.

Ainakin isoimmilla paikkakunnilla tällainen pyrkimys mahdollistaa myös eri ikäisten asumisen samalla alueella, sillä lapsiperheillä on nykyisin samanlaisia asumistoiveita kuin senioreilla.

– Lapsiperheet ja seniorit haluavat samoja asioita sekä asunnolta että ympäristöltä, Loikkanen vahvistaa.



Hän on nähnyt, kuinka lapsiperheet palaavat rivitaloasunnoistaan palvelujen lähelle. Tampereella se on tarkoittanut esimerkiksi 1950-luvulla rakennetun Kalevan kaupunginosan kaksioden täyttymistä lapsiperheillä, joita Kalevassa ei viimeisten 40 vuoden aikana juuri ole näkynyt. Lapsiperheidenkin toiveet ovat muuttuneet.

– Nyt perheelliset ovat ensimmäistä konmarisukupolvea, joka ei jemmaa tavaraa, eikä tilaa tarvita niin paljon kuin ennen. Jemmarisukupolvet taas ovat alkaneet myydä kotejaan kalustettuina, mikä on hyvä keino päästä ylimääräisestä tavarasta eroon.

Aiemmin kouluikäen tulevilla lapsilla piti olla oma huone ja siellä kirjoituspöytä läksyjen tekemistä varten. Nyt lapset eivät enää tee läksyjä pöydän ääressä, vaan olohuoneen lattialla tai sohvalla ja yleensä kuulokkeet korvilla. Se tuo sekä yhteisöllisyyttä että yksityisyyttä.

– Mieluummin asutaan 60-neliöisessä kaksiossa tai kolmiossa kuin 100-neliöisessä rivitalossa, jossa vain 50 neliötä on asuinkäytössä. Yläkerran makuuhuoneita käytetään vain öisin, Loikkanen muistuttaa.

Hän sanoo trendin tulleen itselleenkin yllätyksenä, kun se kymmenisen vuotta sitten alkoi. Vaikka lapsiperheetkin yhä useammin haluavat palveluiden ääreen, ovat ne suurin ostajaryhmä seniori-ikäisten vanhoille omakotitaloille. Loikkasen mukaan se vaikuttaa myynnin ajankohtaan.

Lapsiperheet haluavat muuttaa kesällä

Uutta kotia ei voi ostaa, kun vanha on myymättä, ja vanhaa ei voi myydä, kun ei tiedä, minne muuttaa. Tilanne on tuttu monelle eläkeiän kynnyksellä kodinvaihtoa suunnittelevalle. Loikkasen mukaan vanhan kotinsa myyntiä suunnittelevien senioreiden kannattaa ottaa huomioon, että lapsiperheet haluavat muuttaa kesä- tai heinäkuussa.

– Lapsiperheet eivät enää vaihda paikkakuntaa kesken kouluvuoden, Loikkanen sanoo.

Hän neuvoo suunnittelemaan kodinvaihdon niin, että vanha asunto vapautuu uudelle ostajalle vasta kesällä. Kaupat kyllä saatetaan tehdä jo talvella, jolloin ostaja maksaa vain käsirahan.



Samalla tavalla keskusta-asunnot kannattaa myydä keväällä ja kesällä, koska omakotitaloista luopujat ovat ostajina niissä.

Kiinteistönvälittäjät tunnistavat senioreissa kohderyhmän, joka harjoittelee uudella paikkakunnalla asumista jo ennen eläkeajan alkua.

– Toiselta paikkakunnalta ostetaan yksiö vapaa-ajan asunnoksi. Kun eläke alkaa, myydään sekä viikonloppuyksiö että talo vanhalta paikkakunnalta ja ostetaan eläkepaikkakunnalta isompi asunto, Loikkanen kertoo.

– Jos lapset asuvat pääkaupunkiseudulla, ei heillä ole ollut varaa ostaa vierashuonetta. Silloin isovanhemmat tulevat hoitamaan lapsenlapsia asuen omassa yksiössään. Sen kuukausivastikkeella saisi kuitenkin vain yhden yön hotellissa. Tämä on yleistynyt tosi paljon.

Lasten ja lastenlasten lähelle muuttamisen lisäksi nykyisin eläkkeelle jäävät saattavat muuttaa myös vanhempiensa lähelle. Loikkanen tuntee perheitä, joissa sekä vanhemmat että lapset ovat eläkkeellä. Yhtä lailla on yleistynyt, että ystävät muuttavat uudelle paikkakunnalle toistensa lähelle.

Asuntosuunnittelu jälkijunassa

Loikkasen mukaan asuntosuunnittelu kehittyy jälkijunassa ihmisten asumistoiveisiin nähden.

– Rakennusliikkeet rakentavat asuntoja, joita kukaan ei halua, mutta on pakko ostaa, koska muutaakaan ei ole.

Loikkanen sanoo, ettei ole koskaan kuullut kenenkään haaveilevan ranskalaisesta parvekkeesta. Tai ylipäätään kaksikerroksisesta rivitaloasunnosta. Kuitenkin sellaisia rakennetaan.

– Omakotitalo on yleensä vasta kakkoshaave, sataneliöinen rivitalo yhdessä tasossa olisi ykköstoive. Niiden rakentaminen lopetettiin 1980-luvulla, kun asuntohintoja alettiin hillitä ottamalla jokaisesta huoneistotyyppistä 15 neliötä pois. Sataneliöisestä tuli 85 neliötä, ja sekin kahteen kerrokseen, jotta muka jäisi pihaa, Loikkanen puuskahtaa.

Hän tietää kokemuksesta, ettei rivitaloasunnon ostaja nykyään halua nurmikkoa, vaan lasitetun terassin, jolla voi grillata ja oleilla.

Loikkasta harmittaa, etteivät rakennusliikkeet tee ”puolikkaita huoneita” eli alkoveja.

– Jos asunnossa on alkovi, se on ihan mieletön myyntivaltti. Kaksi alkovia tarkoittaa, että tulee riita, kuka asunnon saa. Kolme alkovia takaisi, ettei asunto ehtisi koskaan julkiseen myyntiin, ja ostajia olisi kahden vuoden jono.

Alkovi toimii senioriasunnossa lastenlasten makuutilana, lapsiperheellä isovanhempien makuupaikana ja kaikilla työhuoneena.

– Kokonaisneliömäärä ja siten myös asunnon hinta pysyvät useamman ostajan mahdollisuuksien rajoissa. Toimiva koti on eri asennossa yöllä ja päivällä, Loikkanen sanoo.

Hän on laskenut, että myymällä talonsa seniori-ikäiset saavat sillä rahalla omasta kuntakeskuksesta tyypillisesti kaksion. Siksi moni vaihtaa paikkakuntaa.

– Esimerkiksi Hämeenlinnaan on muuttanut valtava määrä eläköityviä ihmisiä Helsingin seudulta. Helsingin hinnoilla Hämeenlinnasta saa paljon toimivamman kodin niin tiloiltaan kuin sijainniltaan.

Yksin vai yhdessä? Näkökulmia asumiseen eläkeiässä ja vanhempana

Minna Kaarakainen, Sosiaali- ja terveystieteiden dosentti, Sosiaali- ja terveyshallintotieteiden yliopistonlehtori, Itä-Suomen yliopisto.

Kuva: Kirjoittajan arkisto
ja Aku Lehtonen

Miten ja missä juuri sinä haluat asua ikääntyneenä? Suomessa eläkeajasta keskustelu ei ole vielä kovin arkipäiväistä. Usein ehkä ajatellaan, että asiat kyllä järjestyvät niin kuin niiden pitääkin, ja useimmiten näin tapahtuu. Juuri eläkkeelle jäänyt on vielä nykyisellä eliniän odotteella nuori, ja hyviä elinvuosia on edessä vielä paljon. Viimeistään silloin olisi hyvä miettiä, mitkä asiat ovat tärkeitä omalle hyvinvoinnille. Vaikka suurin osa ikääntyvistä elää yksin tutussa ympäristössä, osa myös löytää parisuhteen, haluaa elää perheen tai muiden läheisten kanssa, muuttaa toiselle paikkakunnalle jne. – aivan kuten minkä muun ikäinen vain.



Suomalainen ikääntyvä asuu usein omassa kodissaan yksin. Suomessa on noin 2,73 miljoonaa asuntokuntaa, joista noin puolet (45 %) on yksinasuvien asuntokuntia. Yksinasuvien määrä on kasvanut tasaisesti tämän vuosikymmenen ajan, ja sen arvioidaan kasvavan myös tulevaisuudessa. Kehitys on ollut samansuuntaista myös muissa Euroopan maissa. Yksinasuvien määrä on kasvanut erityisesti yli 65-vuotiaiden ikäryhmissä. Yksinasuminen on yleisintä yli 75-vuotiailla, joista melkein joka toinen asuu yksin, joskin tämä määrä on hieman vähentynyt etenkin miesten eliniän pitenemisen seurauksena. Leskeksi jäädään myöhemmin, mutta kuitenkin yli 80-vuotiaista lähes 70 % asuu yksin, ja heistä valtaosa on naisia.

Suurin osa yhden hengen kotitalouksista asuu kerrostalossa, mutta muun kokoisissa kotitalouksissa asutaan myös omakotitaloissa. Suomalaiselle on ominaista asua omistusasunnossa, vaikka vuokra- ja muun tyyppiset hallintamuodot kasvattavat suosiotaan erityisesti yksinasuvien keskuudessa. Viimeisen kymmenen vuoden aikana onkin kehitetty uudentyyppisiä asumiskortteleita, joissa on saatavilla omistus-, asumisoikeus- ja vuokra-asuntoja. Näitä alkaa löytyä yhä useammasta kaupungista.

Miten elämänvaiheet voitaisiin ottaa entistä paremmin huomioon tulevaisuuden asumisessa ja palvelurakenteessa?

Ikäkestävä asuminen ja kodin muuntuvuus tilanteissa on yksi kestoaihe ikääntyvien asumista koskevassa tutkimus- ja kehitystyössä. Yksi keskeisimmistä haasteista tässä on rahoitus.

Rakennusteknisesti asunnon muutostyöt eri tarpeiden mukaan ovat usein mahdollisia, mutta kenen ne pitäisi maksaa? Asunnon omistaminen ei ole suorassa yhteydessä muuhun varallisuuteen, eli ei voi lähtökohtaisesti olettaa, että omistusasunnossa asuvalla olisi enemmän varallisuutta tehdä tai teettää muutostöitä. Toisaalta jos kotona asuminen on poliittinen tahtotila, siihen tulisi myös yhteiskunnallisesti varautua.

Asumisen ja ikääntymisen palvelutarpeisiin tulisi varautua varhaisemmassa vaiheessa. Tällä tarkoitan keskustelua asumiseen ja palveluihin liittyvistä yksilöllisistä toiveista ja näkökulmista. Tämä keskustelu sisältää myös taloudellisen näkökulman: missä määrin haluan itse omaa asumista ja palveluita kustantaa? Enenevässä määrin suomalaiset haluavat varautua ja käyttää ikääntymiseen liittyviin muuttuneisiin asumis- ja palvelutarpeisiin myös omaa varallisuuttaan ja säästöjä.

Suomalaisia yhdistää halu asua kotona tai kodinomaisissa olosuhteissa. Kotona halutaan asua



mahdollisimman pitkään, vaikka siellä pitäisi tehdä erilaisia muutostöitä turvallisen asumisen varmistamiseksi. Nykyinen sosiaali- ja terveystaloudelliset palvelujärjestelmä suosii kotihoitoa ja kotona asumista mahdollisimman pitkään. Kodinomaisuus on tärkeä elementti myös tuetun asumisen piirissä. Tällä hetkellä kotona voi ja saa asua niin pitkään kuin se itsestä tuntuu hyvältä. Aika ajoin mediasta joutuu seuraamaan tarinoita siitä, ettei toive ensisijaisesta asuinpaikasta toteudu: yksinasuva joutuu asumaan liian pitkään yksin ilman riittävää tukea ja apua, tai pariskuntia joutuu eroon toisistaan erilaisten palvelutarpeiden vuoksi. Tarinoita on monenlaisia, ja meistä jokaiselle toivoisi yksiköllistä kohtaamista ja toiveiden huomioonottamista.

Yhteisöasuminen kehitysvaiheessa

Yhtäältä meillä on vahva itsenäisen elämän ja yksin pärjäämisen eetos mutta toisaalta haluaisimme enemmän yhteisöllisyyttä ja kohtaamisia. Uusia yhteisöasumisen muotoja on kehitetty ja kehitetään edelleen eri toimijoiden yhteistyönä, mutta sitä varten olisi hyvä saada syvällistä tutkittua tietoa asuinpreferensseistä (mieltymyksistä).

Suomessakin on jo monenlaisia asumispalveluita perinteisestä asunnosta erilaisiin palveluasuntoihin ja yhteisöasumisen muotoihin, mutta tarkkaa tietoa siitä, missä ja miten ikääntyvät haluavat asua, ei ole juurikaan saatavilla. Kodinomaisuus on ollut pitkään ensisijainen palveluiden kehittämisen painopiste, mutta olisiko sitä syytä tarkastella uudelleen?

Tutkimuksellisesti ikääntymisen paikkasidonaisuutta ja itsemääräämisoikeutta (tutkimuksessa puhutaan ageing in place -teorioista) tulisi huomioida ja nostaa enemmän esille yhdyskuntasuunnittelussa. Palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä tulisi entistä enemmän huomioida erityisesti kasvavaa ikääntyvien yksinasuvien ryhmää, ja heitä pitäisi osallistaa suunnittelutyöhön ja päätöksentekoon. Tietoa yksinasuvien ikääntyneiden näkemyksistä hyvästä elinympäristöstä, asumisesta ja palveluista ei ole kovin paljon saatavilla. Missään nimessä yksinelämistä ja -asumista ei tulisi nähdä ongelmalähtöisenä ilmiönä.

Ikääntyvä Suomi ja asuminen

Suomessa ikääntyvien ikäryhmä kasvaa vauhdikkaasti, mikä on jo pitkään ollut tiedossa ja ennakoitavissa. Suomalaiset ikääntyvät voivat paremmin kuin koskaan ennen, mikä on edesauttanut elämään pidempään ja paremmin. Uusimman tutkimustiedon mukaan ikääntyneiden taidot, halu ja valmiudet käyttää sähköisiä palveluita ovat pääsääntöisesti hyviä. Tämä omalta osaltaan mahdollistaa kokonaan uudenlaisen, innovatiivisen asumisen ja palveluiden kehittämisen.

Ikääntymistä ja siihen liittyviä asumista ja palveluita koskevassa keskustelussa tulisi aiempaa paremmin pyrkiä ennakoimaan erilaisia tarpeita. On selvää, että parikymppinen opiskelija ei osaa ehkä vielä ennakoida, miten hän haluaa asua ja elää eläkeiässä, eikä se ole vielä tarpeenkaan. Mitä enemmän ikää kertyy ja oma lähipiiri ikääntyy, nämä asiat tulevat lähemmäksi omaa elämää. Ennakoimalla eri ikäryhmien tarpeita ja toiveita voitaisiin saada parempia palveluita tulevaisuudessa. Aina voi pysähtyä tämän asian äärelle itsekkin: miten juuri minä haluan elää, asua ja olla sitten vanhempana? Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä?