

Arja Jämsén & Tuula Kukkonen (toim.)

# KOHTI IKÄ- YSTÄVÄLLISTÄ POHJOIS- KARJALAA

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU



# SISÄLLYS

Taas joku lähtee eläkkeelle Arja Jämsén	<b>6</b>	Ikäntynyt on yksi meistä Katja Hämäläinen-Puhakka & Jorma Kinnunen	<b>22</b>
Ikäystävällisyys on asennetta ja tekoja Tuula Kukkonen	<b>8</b>	Eläkkeellä ja töissä Arja Jämsén	<b>24</b>
Ilosaarirock on iätön riemu Arja Jämsén	<b>10</b>	Ikäystävällisiä tekoja työelämässä Tuula Kukkonen	<b>26</b>
Ikäihmisten aktiivisuus moninaista Tuula Kukkonen	<b>12</b>	Elävä kaupunkikeskusta on ikäystävällinen Katja Kolehmainen	<b>28</b>
Millainen on ikäystävällinen kunta? Arja Jämsén	<b>14</b>	Muistin tähden, elämänmakuisia tarinoita muistista Arja Jämsén	<b>30</b>
Ikäystävällisille yrityksille on tilausta Tuula Kukkonen	<b>16</b>	Entä, jos en muista, miten kalasoppa keitetään Arja Jämsén	<b>32</b>
Ikäystävällisyyttä soteen Teija Nuutinen	<b>20</b>		

---

Julkaisusarja: B, Oppimateriaaleja ja kokoomateoksia: 61  
Julkaisusarjan vastaava toimittaja: Kari Tiainen

Tekijät:

Arja Jämsén, YTM, tietokirjailija, Joensuu

Tuula Kukkonen, YTT, yliopettaja,

Karelia-ammattikorkeakoulu

Graafinen suunnittelu ja taitto: Salla Anttila

Valokuvat: kuviasuomesta.fi, Arttu Kokkonen

© Tekijät ja Karelia-ammattikorkeakoulu

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeus-  
lain mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa.

ISBN 978-952-275-296-3 (painettu)

ISBN 978-952-275-297-0 (verkkójulkaisu)

ISSN- L 2323-6876

ISSN 2323-6876

Karelia-ammattikorkeakoulu

julkaisut@karelia.fi

Joensuu, Grano Oy, 2020

---

## Lukijalle

Ikäystävällisyydellä tarkoitetaan Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan halua kehittää yhteiskuntaa siten, että se olisi ystävällinen ikääntyneille. Ikäystävällinen yhteiskunta nojaa myönteiseen pohjavireeseen, ymmärrykseen ja asenteeseen, jonka mukaan ikäihmiset nähdään aitona voimavarana ja merkityksellisinä toimijoina.

Sanomalehti Karjalaisessa julkaistiin vuosina 2019–2020 Ikäystävällisyys-kolumnisarjaa, jonka kirjoitukset on koottu tähän.

Kolumnisarjan lähtökohtana on väestön ikääntyminen, joka vaikuttaa monella tavalla koko yhteiskuntaan, haluttiin tai ei. Kirjoitukset kuvaavat ikäystävällistä yhteiskuntaa eri näkökulmista. Samalla arvioidaan sitä, miten ikäystävällisen yhteiskunnan rakenteet tukevat aktiivista ikääntymistä ja edesauttavat hyvää vanhenemistä. Tämän päivän ja huomisen ikäihmiset kun haluavat elää aktiivista, omannäköistä elämää ja osallistua maailmanmenoon.

Teksteissä valotetaan ikäystävällisyyden moniulotteista käsitettä. Liikenteen, rakennusten ja muun fyysisen ympäristön ikävällisyys ovat aktiivisen elämän perusasioita. Millainen on esimerkiksi ikäystävällinen kaupunkikeskus, joka on kaikille hyvä ja turvallinen? Ikäystävällisyyttä ovat tapahtumat ja tilaisuudet, jotka ovat ikärajoittomia. Rock-festivaalit ja mummodiskot riemastuttavat iästä riippumatta.



Pohjois-Karjalan tuoreen hyvinvointistrategian 2020–2025 mukaan Pohjois-Karjalasta kehitetään ikäystävällisyyden maakunta, joka on kaikille ja kaikenikäisille hyvä paikka asua ja elää. Tavoitteena on, että ikäystävällisyys toteutuu asumisen, ympäristön, liikunta-, kulttuuri- ja muissa palveluissa. Samalla se mahdollistaa kaikenikäisille osallistumisen työelämään ja päätöksentekoon.

Kiitämme sanomalehti Karjalaista ja erityisesti pääkirjoitustoimittaja Helena Tahvanaista hyvästä yhteistyöstä.

Vahvistamalla ikäystävällisyyttä tuemme hyvää ikääntymistä ja yhdenvertaista osallisuutta.

Tästä on hyvä jatkaa kohti ikäystävällistä Pohjois-Karjalaa!

Joensuussa 14.1.2020

Arja Jämsén, tietokirjailija

Tuula Kukkonen, yliopettaja  
Karelia-ammattikorkeakoulu

”

Tavoitteena on, että ikäystävällisyys toteutuu asumisen, ympäristön, liikunta-, kulttuuri- ja muissa palveluissa.

# Taas joku lähtee eläkkeelle

Laulua, kukkia ja täytekakkua. Juhlapuheissa kiitellään vuosikymmenten ahkerasta uurastamisesta. Kiireiset työtoverit kiitävät kohta takaisin hommiinsa, ja tuore eläkeläinen lähtee kukkapuskineen suuntaamaan kohti tuntematonta. Kanssatovereita riittää, sillä viime vuonna työeläkkeelle siirtyi vajaat 70 000 henkilöä.

Eläkeläiskahveilla uutta eläkeläistä kehoitetaan usein lepäämään tiukkojen työvuosien jälkeen. Mutta mitä eläkeläiset todellisuudessa tekevät? Makaavat sohvalla ja käyttävät kalliita terveyspalveluita? Vai hoitavat lapsenlapsia, vanhuksia ja naapureita ja touhuavat muuta yhteiskunnallisesti hyödyllistä?

Väestön ikääntymistä tarkastellaan usein kahdesta vastakkaisesta näkökulmasta. Toisaalta ikääntyminen nähdään sosiaalisena ja taloudellisena uhkana ja toisaalta ihmiskunnan myönteisenä kehityksenä ja voimavarana.

Ongelmakeskeisessä ajattelussa ikäihmiset ovat kasvava joukko talouskasvun jarruja, passiivisia hoivan ja hoidon tarvitsijoita. Voimavarakeskeisessä ajattelussa ikäihmisillä nähdään olevan osaamista ja kykyjä, voimia ja halua toimia yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä.

Ikäystävällinen yhteiskunta tukee hyvää ikääntymistä, jota kuvataan aktiiviseksi ikääntymiseksi. Silloin korostetaan ikäihmisten yksilöllisyyttä, osaamista ja voimavaroja eikä ikäihmisiä niputeta yhdeksi harmaaksi ongelmakimpuksi. Samoin sen sijaan että ikääntyvän elämä nähtäisiin päätoimisena lepäämisenä, ikäihmisille halutaan löytää uusia osallistumisen mahdollisuuksia ja tekemisen paikkoja.

Ikäystävällisessä yhteiskunnassa ei ensisijaisesti keskitytä pulmiin, kustannuksiin ja rasitukseen, joita ihmiset ikääntymisellään ”aiheuttavat”. Sen sijaan tarkastelu kohdistuu yhteiskunnan ja yhteisöjen ikäystävällisyyteen. Yleisellä tasolla sillä tarkoitetaan halua kehittää yhteiskuntaa siten, että se olisi ystävällinen ikääntyneille. Ikäystävällinen yhteiskunta nojaa ikämyönteiseen pohjavireeseen, ymmärrykseen ja asenteeseen, jonka mukaan ikäihmiset nähdään aitona voimavarana ja merkityksellisinä toimijoina.

”

Ikäystävällinen yhteiskunta on hyvä kaikenikäisille.



Ikäystävällinen yhteiskunta on hyvä kaikenikäisille ja kohtelee arvostavasti kaikkia, iästä riippumatta. Ikäystävällisyys näkyy kaikissa yhteiskunnan poliitikoissa, palveluissa ja rakenteissa, jotka tukevat ikääntyviä aktiiviseen ikääntymiseen ja hyvään elämään. Ikäystävällisen ajattelun ratkaisut ja keinot vaihtelevat. Ne voivat olla sekä laajoja strategisia linjauksia että konkreettisia tekoja.

Maailman terveysjärjestö WHO on työstänyt ikäystävällisen yhteiskunnan kriteerejä. Ikäystävällisten kaupunkien kansainväliseen verkostoon on Suomesta liittynyt muun muassa Kuopio. Myös Pohjois-Karjalassa on tehty paljon ikäosaamisen ja ikäystävällisyyden kehittämiseksi. Osaamista on, työkaluja on, yhteistä työtä vielä tarvitaan.

Arja Jämsén, tietokirjailija

Sanomalehti Karjalainen 7.7.2019

# Ikäystävällisyys on asennetta ja tekoja

**K**yllä elämä opettaa, jos ei muuta niin hiljaa kävelemään, vanhan sananparren mukaan. Kun markettissa kärsimättöminä kurkimme, miksi kassajono etenee hitaasti tai miten ostoksineen poistuvien asiakkaiden virta ei soljukaan oman kiireemme tahdissa, olisiko hyvä tunnistaa oma asenne ja alkaa ajatella ikäystävällisesti?

Aktiivinen ikääntyminen ja ikäystävällinen yhteiskunta eivät ole vain sanahelinää ja ymmärtävää nyökyttelyä, vaan niille löytyy konkreettista ja kokemuksellista pohjaa.

Ikäystävällisen yhteiskunnan ehkäpä tärkein oivallus on, että se tarkoittaa muutakin kuin sujuvia, riittäviä ja saavutettavia sosiaali- ja terveyspalveluita. Itse asiassa se tarkoittaa paljon muuta.

Mitä ikäystävällisyys sitten oikein on? Kaikkea hyvää ikäihmisille? Ystävällisyyttä kohdattaessa? Ikäystävällisyyden määrittelyyn löytyvät kansainvälisesti sovitut kriteerit ja sisällöt, joita Maailman terveysjärjestö WHO on työstänyt. Ikäihmisten aktiivinen elämä ulottuu kaikkialle yhteiskuntaan. Ikä tai ikääntyminen eivät saa rajata mitään elämänalueita ihmisen ulottumattomiin, joten on tärke-

ää kehittää yhteiskuntaa ikäystävälliseksi. Ikäystävällisyys kattaa ikäihmisen elämän kaikki osa-alueet, yhteiskunnan fyysiset rakenteet sekä asenneilmaston. Nämä kaikki edesauttavat hyvää vanhenemista.

Fyysisen ympäristön ja rakennusten saavutettavuus ja esteettömyys mahdollistavat aktiivisuuden ja osallistumisen. Liikenteen ikäystävällisyys huomioi ikäihmisten erityistarpeet. Esimerkiksi matalalattiabussit helpottavat itse asiassa kaikenikäisten liikkumista. Myös liikenteen aikatauluilla ja reiteillä on merkitystä. Olisi hyvä esimerkiksi selvittää, mihin aikaan päivästä, minä viikonpäivinä ja millä reiteillä ikäihmiset haluaisivat liikkua.

Asumisen ikäystävällisyyteen kuuluvat asuntojen sijainti, asuinalueen yhteisöllisyys ja osallistumismahdollisuudet. Tiedonvälityksen merkitys ikäystävällisyydelle liittyy paitsi tiedon saamiseen myös vaikuttamismahdollisuuksiin. Tietoa tulisi välittää niissä kanavissa, joita ikäihmiset käyttävät. Ei kannata olettaa, etteivätkö ikäihmiset hyödyntäisi internetiä ja sosiaalista mediaa – kyllä monet käyttävät. Samalla pitää myös muistaa, että kaikki eivät verkkokanavia halua tai osaa käyttää, eikä kaikilla ole siihen mahdollisuutta.

”

Miten haluaisi itseään kohdeltavan sitten, kun elämä on jo opettanut hiljaa kävelemään.

Ikäihmisten osallistumista ja osallisuutta tukemalla osoitetaan arvostusta ja tuetaan yhteisöön ja yhteiskuntaan kiinnittymistä. Työelämän ikäystävällisyys tarjoaa uuden näkökulman työurien jatkamiseen. Työelämää, työpaikkoja ja työyhteisöjä on monin eri tavoin mahdollista kehittää nykyistä ikäystävällisemmiksi.

Ikäystävällinen yhteiskunta ei sulje ketään pois, vaan on kaikille hyvä asua, työskennellä ja elää. Vahvistamalla ikäystävällisyyttä tuemme hyvää vanhenemista ja ikäihmisten yhdenvertaista osallisuutta. Niin, se oma asenne. Askelia hidastaessa voi vaikkapa pohtia, miten haluaisi itseään kohdeltavan sitten kun elämä on jo opettanut hiljaa kävelemään.

Tuula Kukkonen, yliopettaja,  
Karelia-ammattikorkeakoulu

Sanomalehti Karjalainen 18.7.2019



# Ilosaarirock on iätön riemu

Ennen tämän kesän Ilosaarirockia kuului harmistuttua murinaa siitä, ettei eläkeläisille ollut entiseen tapaan enää tarjolla ilmaislippuja. Joitakin vuosia sitten ilmaisen eläkeläislipun ikäraja oli 60 vuotta. Viime vuonna yli 65-vuotiaat pääsivät ilmaislipulla rokkaamaan päiväksi.

Toriparlamentit kyselivät, mistä tämä eläkeläisten etujen järkyttävä leikkaaminen johtuu, onko tämä ikäsyrrintää. No, ei siitä ehkä kuitenkaan ole kyse. Meitä eläkeikäisiä rokkaajia alkaa vaan olla niin mahdottoman paljon. Ikää on mittariin kertynyt, mutta jalka vipattaisi vielä rokin ja räpin tahtiin.

Tilanne ei ollut kuitenkaan niin paha kuin ensin luulimme. Samalla kun eläkeläisten ilmaisliput jäivät ainakin toistaiseksi historiaan, Joensuun Popmuusikot ry:llä oli takataskussaan uusi ikäystävällinen ele.

Popmuusikot ja Ilosaarirock tukivat Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen etsivää vanhustyötä lahjoittamalla tarkoitukseen muun muassa tämän vuoden festivaalin akkreditointimaksut. Lahjoituksella tuetaan yksinäisiä ikäihmisiä, jotka kaipaavat elämäänsä sosiaalisia kontakteja ja mielekästä tekemistä.

Tämän lisäksi Ilosaarirock lahjoitti ilmaislippuja jaettavaiksi etsivän vanhustyön kautta. Ilmaislippuja jaettiin ikäihmisten kanssa työtä tekevien tahojen, esimerkiksi järjestöjen, seurakunnan ja Siun sotien kautta. Tarkoituksena oli tavoittaa ikäihmisiä, jotka liian usein jäävät syrjään eivätkä ehkä tiedäkään tarjolla olevista eduista.

Kaiken kaikkiaan lippuja oli jaossa noin 150 kappaletta. Osansa niistä sai Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Ikämieshankkeen IKAROKSEN Velmut-ryhmä. Suurin osa heistä osallistui rokkiin ensimmäistä kertaa. Mieli oli muikea, kun kädessä oli kutsuvierasranneke ja mukana evästä ja lämmintä vaatetta. Ensimmäinen keikka, jolle Velmut suunnistivat, oli Ville Valo ja Agents. Sitä ennen oli ehditty kiertää rokkialue, pyöräyttää onnenpyörää, voittaa aurinkolasit, ottaa tatuoinnit ja päästä moniin yhteiskuviin nuorison kanssa. Kaikki eivät vetäneet ensimmäistä päivää pilkkuun asti, koska piti jaksaa vielä kaksi päivää.

Poppareiden hyvää tekevä ikäystävällinen ele on tärkeä viesti koko ikääntyvälle yhteiskunnalle. Nuoret ja vanhat sopivat hyvin samaan tilaisuuteen. Monien festivaalien ohjelmisto saattaa helposti kiinnostaa koko perhettä ja useampi sukupolvi voi fanittaa samaa esiintyjää.

Muistan yhä sydämessä läikähtäneen ilon, kun pari vuotta sitten Ilosaarirockissa esiintyi Ultra Bra. Yleisön ikähaitari oli silmämääräisesti arvioiden 10–75 vuotta. Lähes kaikki osasivat laulujen sanat ulkoa ja lauloivat yhdessä suurella tunteella. Tällaiset kokemukset jos mitkä yhdistävät eri-ikäisiä ihmisiä, vahvistavat yhteenkuuluvuutta ja luovat ikäystävällistä asennetta yhteiskuntaan.

Hyvän tapahtuman merkki on se, että eri-ikäiset ihmiset ja monet sukupolvet voivat viihtyä siellä yhdessä. Ilosaarirock on sellainen tapahtuma. Rokki-ikä on koko ikä!

Arja Jämsén  
tietokirjailija

Sanomalehti Karjalainen 21.7.2019

”

Ikää on mittariin kertynyt, mutta jalka vipattaisi vielä.



# Millainen on ikäystävällinen kunta?

Ikäystävällistä kuntaa kuvataan usein paikaksi, jossa valitsee hyvä, ikäystävällinen asenne ikääntymistä ja ikään-tyneitä kohtaan. Lisäksi kunnassa on tehty käytännön uudistuksia esimerkiksi esteettömyyden parantamiseksi.

Miten kunnan ikäystävällisyyttä voisi kuvailla konkreettisesti tai jopa mitata? Tämä on mahdollista käytännönläheisten arviointikriteerien avulla. Lähtökohtana ovat Maailman terveysjärjestö WHO:n määrittelemät ikäystävällisen kaupungin osa-alueet. Niihin perustuva ikäystävällisen kunnan arviointilomake löytyy myös suomeksi.

Ikäystävällisyys sisältää monta eri näkökulmaa, jotka voidaan koota kolmeksi kokonaisuudeksi: 1) ympäristö, julkinen liikenne ja asuminen, 2) osallistumisen ja arvostuksen kokemukset sekä 3) ikäystävälliset sosiaali- ja terveyspalvelut.

Ikäystävällisyyttä arvioidaan lomakkeen asteikolla 0–3, jossa nolla tarkoittaa, ettei asia ole arvioitavissa, ykkönen on heikko, kakkonen keskitasoa ja kolmonen riittävä, hyvä. Samalla esitetään parannusehdotuksia.

Arvioinnin kohteina ovat esimerkiksi julkisten tilojen siisteys, ulkoilualueiden penkit sekä jalkakäytävien hoito. Tampereen Hervannasta löytyy tästä arkinen esimerkki.

Siellä suunniteltiin yhdessä ikäihmisten kanssa ikäystävällisiä kävelyreittejä. Ja reittien varrelle luontevia kohtauspaikkoja.

Julkisen liikenteen ikäystävällisyyttä ovat esimerkiksi reittien ja kulkuneuvojen merkitseminen selkeästi, ajoneuvojen esteettömyys sekä pysäkkien sijainti. Lisäksi huomiota kiinnitetään myös asenteisiin ja ikään-tyneisiin suhtautumiseen.

Asuminen ikäystävällisessä kunnassa on kriteereiden mukaan kohtuuhintaista, turvallista ja esteetöntä. Keskeistä ovat myös sijainti, palvelujen saatavuus sekä osallistumismahdollisuudet.

Osallistumismahdollisuuksissa on tärkeää ikään-tyneitä houkuttelevien tilaisuuksien saavutettavuus: niistä tiedotetaan ja niihin on helppo päästä julkisilla kulkuneuvoilla.

Ikäystävällisessä kunnassa ikään-tyneiden mielipiteet otetaan huomioon yksityisten ja julkisten palvelujen kehittämisessä ja suunnittelussa. Ikäihmisten osallistuminen on tärkeitä myös osuvien palvelujen ja tuotteiden kehittämiseksi. Yhteissuunnitteluun on lukuisia vaihtoehtoja: kyselyitä, raateja, kokouksia ja verkostoja.

”

Arvioinnin kohteina ovat esimerkiksi julkisten tilojen siisteys, ulkoilualueiden penkit sekä jalkakäytävien hoito.

Yhteiskunnallinen osallistuminen ja työelämä kuuluvat myös ikäihmisille. Kriteereissä arvioidaan esimerkiksi ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistoimintaan ja työelämään.

Palvelujen asiakasystävällisyyttä arvioidaan kriteereissä vain sosiaali- ja terveyspalvelujen näkökulmasta. Ikäihmiset käyttävät sosiaali- ja terveydenpalvelujen lisäksi myös kaupallisia palveluita samoin kuin kaikenikäiset ihmiset. Yritysten ikäystävällisyys onkin seuraava askel palvelujen arvioinnissa ja kehittämisessä.

Ikäystävällisen kunnan seuranta- ja arviointilomake on hyödyllinen väline kunnan ikäystävällisyyden arviointiin ja kehittämiskohteiden määrittelyyn. Esimerkiksi vanhusneuvostot ja järjestöt voivat lomakkeen avulla jäsentää ja perustella kehittämis ehdotuksiaan.

Arja Jämsén  
tietokirjailija

Sanomalehti Karjalainen 10.8.2019

# Ikäihmisten aktiivisuus on moninaista

**M**itä tulee mieleen aktiivisesta ikäihmisestä? Toimeliaas naapuri, joka tekee lumityöt aiemmin ja perusteellisemmin kuin muut kadunvarren asukkaat? Lukemattomien yhdistysten aktiivijäsen, jota ilman jäisi moni tapahtuma toteutumatta? Vireä kulttuuriharrastaja, joka ehtii kuorolaulun ja lukupiirin lisäksi vierailemaan oopperajuhlilla ja taidenäyttelyissä? Upeita aktiivisuuden ilmentymiä kaikki tyynni.

Mutta entä jos ikäihminen ei haluakaan olla aktiivinen – tai paremminkin haluaa olla aktiivinen sillä tavoin, että meidän on sitä vaikeampi tunnistaa? Tai entä jos ikäihminen ei pysty olemaan samalla tavoin aktiivinen kuin aiemmin – joutuuko hän luopumaan aktiivisuudesta ja tuleeko jotain tilalle? Huomaammeko, miten moninaista ikäihmisten aktiivisuus voi olla?

Jos ihminen ei ole aiempina vuosinaan osallistunut aktiivisesti yhteisiin rentoihin, joko elämän moninaisten tehtävien vuoksi tai kiinnostuksen puutteesta, hänestä ei välttämättä kuoriudu eläkeläistapahtumien suurkuluttajaa. Ihmisen elämänpiiri voi myös eri syistä olla hyvin pieni, ja aktiivisuuden juhlaa voidaan viettää jo postilaatikolla käynnin johdosta.

”

Ikäystävällisyyttä tarvitaan silloinkin, kun on tarpeen tunnistaa aktiivisuuden moninaisia muotoja ja hyväksyä se, että kukin ikääntyy ja on aktiivinen omalla tavallaan.

Yksin asuva ikäihminen voi tätä nykyä olla hyvin aktiivisesti yhteydessä läheisiinsä ja seurata maailman tapahtumia aktiivisemmin kuin saatamme arvatakaan. Tai kaivata seuraavaa rohkenematta sitä ilmaista, tai arastella erilaisuuttaan ja vetäytyä omiin oloihinsa.

Ihmisen toiminta heijastelee hänen arvojaan: tehdään sitä, mikä koetaan tärkeänä ja merkityksellisenä. Ja tehdään sitä, mihin juuri sillä hetkellä pystytään, toimintakyvyn ja muiden voimavarojen puitteissa. Näistä asioista kumpuavat myös ikäihmisten omat tavoitteet hyvinvoinnille: yksi voimaantuu kulttuuritapahtumista, toinen itse tehtyjen polttopuiden pinoamisesta, ja kolmas haluaa vihdoinkin olla rauhassa ilman mitään tavoitteita.

Aktiivisuus ei välttämättä näy eikä kuulu: ajattelukin on aktiivisuutta. Kun vuosia ja elämää kertyy, on paljon muisteltavaa, ja on myös kokemuspohjaa, johon peilata uusia ilmiöitä. Näin viidenkymppin kieppeillä alkaa jo ymmärtää aavistuksen siitä, miksi mummo aikoinaan saattoi istua pitkän aikaa hiljaa ja hievahtamatta pihatuolessaan. Hän ei ollutkaan toimeton ja passiivinen, vaan varmasti kulki muistoissaan elämänsä paikoissa, kuljetteli ajatuksissaan monia ihmisiä matkan varrelta – ja kuka tietää, vaikka olisi kehitellyt mielikuvituksessaan ihan uusia käännteitä elämänkohtaloihin.

Ikäystävällisyyttä tarvitaan silloinkin, kun on tarpeen tunnistaa aktiivisuuden moninaisia muotoja ja hyväksyä se, että kukin ikääntyy ja on aktiivinen omalla tavallaan.

Tuula Kukkonen, yliopettaja,  
Karelia-ammattikorkeakoulu

Sanomalehti Karjalainen 23.8.2019



# Ikäystävällisille yrityksille on tilausta

**R**uotsin kuningatar Silvia osallistuu huonekalujätti IKEA:n ja rakennusyhtiö Skanskan hankkeeseen, jossa suunnitellaan turvallisia asuntoja ihmisille, joilla on muistisairaus. Sekä Silvia että yritykset ovat havainneet nämä tarpeet. Samalla nämä yritykset ovat ta-kuulla tunnistanee myös uuden kiinnostavan markkinan.

Naapurimaan tapaus on yksi esimerkki yritysten ikäystävällisyydestä. Mitä voisivat olla pohjoiskarjalaiset sovellukset? Miten yritys voisi olla ikäystävällinen? Ja miksi yritys haluaisi olla ikäystävällinen? Miksi yrityksen kannattaisi olla ikäystävällinen?

Yrityksen ikäystävällinen toiminta tukee ikäihmisten hyvinvointia, ja toiminnan liiketaloudellinen kannattavuus syntyy ikäihmisten osoittamasta lisääntyvästä kysynnästä. Ikäystävällisen yrityksen kehittäminen tulisi aloittaa yritystoiminnan kehittämisestä ikäihmisiä palvelevaksi – taloudellinen hyöty seuraa tässä onnistumisesta.

Yritysten ikäystävällisyydellä on taloudellista merkitystä paitsi yksittäisten yritysten liiketoiminnalliselle kannattavuudelle niin myös laajemmin kansantaloudellisesti. Ikääntyneiden määrän kasvamisen ja taloudellisen aseman paranemisen myötä tämän asiakasryhmän merkitys markkinoilla tulee kasvamaan. Uudet ikääntyvät sukupolvet kaipaavat juuri heidän tarpeisiinsa suunniteltuja tuotteita ja palveluja.

Ikääntyvien ja ikäihmisten huomioiminen potentiaalisina asiakkaina edellyttää ikääntymisen moninaisuuden tunnistamista. Ei ole olemassa yhtä ikäihmisten joukkoa, jonka tarpeisiin voitaisiin vastata tietynlaisilla tuotteilla ja palveluilla. Elämän varrella muovautunut elämäntapa heijastuu tarpeisiin myös ikäännyttäessä. Tämä moninaisuus näkyy palvelujen ja tuotteiden kysynnän muutoksena.

Yrityksen ikäystävällisyyden kriteereitä on kehitetty eri puolilla maailmaa. Ikäystävällisen yrityksen status edellyttää asiakaskunnan yksilöllisyyden ja tarpeiden huomioimista sekä panostamista vuorovaikutukseen ja turvallisuuteen. Yrityksen viestintää kannattaa kohdentaa ikäihmisille, heidän käyttämissään kanavissa. Markki-

”

Yrityksen ikäystävällinen toiminta tukee ikäihmisten hyvinvointia, ja toiminnan liiketaloudellinen kannattavuus syntyy ikäihmisten osoittamasta lisääntyvästä kysynnästä.

nointia tulisi tarkastella ikänäkökulmasta: miten ikään-tyneet ja ikäihmiset esimerkiksi mainoksissa esitetään, ja näkykö heitä ylipäättään. Yrityksen saavutettavuus ja esteettömyys ovat ikäystävällisyyden tärkeitä ulottuvuuksia, ja samalla niistä on hyötyä meille kaikille. Näiden kriteerien lisäksi yrityksen toiminta ikäystävällisenä työnantajana on merkityksellistä paitsi ikääntyvien työntekijöiden työssä jatkamiselle niin myös ikääntyneille asiakkaille.

Ikäystävällisen yrityksen kehittämisessä on olennaista tunnistaa ikääntyneiden ja ikäihmisten rooli, ei vain palvelujen ja tuotteiden käyttäjinä ja ostajina, vaan myös kehittämiseen osallisina toimijoina. Ikääntyneiden ja ikäihmisten rekrytointi asiakasraateihin ja muuhun asiakaskokemuksista tietoa tuottavaan toimintaan saattaa tuottaa uusia näkökulmia.

Sitä aikaa odotellessa, jolloin voimme äänestää jaloillamme ikäystävällisyyden puolesta ja valita ikäystävällisen yrityksen palvelujen käyttämisen.

Tuula Kukkonen, yliopettaja,  
Karelia-ammattikorkeakoulu

Sanomalehti Karjalainen 6.9.2019

# Ikäasumista hissillä vai porrastreenillä

Talo, jossa asun, on lähestulkoon samanikäinen kuin itse olen. Muutin taloon aikoinaan pienen lapsen äitinä. Kipaisin hissittömän talon portaat ylös ja alas, käsissä milloin kauppakassi, milloin kirjareppu. Ja usein oli vielä lapsi kainalossa. Eikä askel painanut.

Nyt kiroan talon portaita ja hissittömyyttä raahatessani matkalaukkua neljänteen kerrokseen. Tällaisia nelikerroksisia hissittömiä taloja on kotikaupungissani paljon. Hissejä on myös rakennettu paljon. Osaan taloista hissi on rakennettu kaventamalla portaita ja osaan hissikuilu on rakennettu talon ulkopuolelle. Meidän talossamme kumpikaan vaihtoehto ei teknisen selvityksen mukaan ole mahdollista.

Ikääntyessä miettii tulevaisuuden asumista ja ikäystävällisempää kotia. Asunto ja asuinympäristö voivat tukea ikääntyvän arkea ja hyvinvointia tai ne voivat rajoittaa ja estää hyvää elämää. Esimerkiksi hissi on helpotus ja mahdollistaa ulospääsyn. Mutta omassa tilanteessani voin katsoa asiaa myös toisesta näkökulmasta. Minulle tulee nyt porrastreeniä useamman kerran päivässä, ihan luonnostaan ja ilmaiseksi. Jos hikeennyn, ähisen ja puhisen, sekin lienee minulle ihan oikein.

Lähipiirissäni on 102 vuotta täyttänyt naisihminen, joka asuu nelikerroksisen hissittömän talon yläkerrassa. Hän pitää kuntoaan yllä kulkemalla portaat vähintään kerran päivässä alas ja ylös. Eikä ole lunta eikä jäätä vaarana, hän sanoo. Hän on itse sitä mieltä, että porraskävely on osaltaan varmistanut hyvän toimintakyvyn säilymistä.

Ikäasuminen näkyy myös uudessa hallitusohjelmassa, jossa hissi- ja esteettömyysavustukset mainitaan osana ikääntyneiden asumisen erillisohjelmaa. Lisäksi halutaan edistää uusia yhteisöllisiä asumisratkaisuja ja kiinnittää erityistä huomiota muistisairautta sairastavien asumisen turvallisuuteen.

Yhteisöllisen asumisen ajatellaan tuovan asumiseen turvallisuutta ja toisaalta vähentävän yksinäisyyttä. Omalle ikäpolvelle kommuunit ja kimppekämpät ovat tuttuja opiskeluajoilta. Yhteisasumisesta on mukavia muistoja, asuminen oli halpaa ja porukka samanhenkistä.

Uudet ”mummokommuunit”, esimerkiksi Outokummussa, ovat herättäneet suurta kiinnostusta. Viimeisimpänä uutisoitiin Kouvolan asunomessuille rakennetusta kyläyhteisöstä, Virkkulankylästä (YLE 10.9.2019). Saman mallin mukaisia senioreiden ”kylä” on rakennettu eri puolille Suomea, muun muassa Joensuuhun ja Outokumpuun.

”

Kutsuisin heitä kolmen ikäihmisen yhteisölliseksi naapurustoksi.

Tarvitaan monenlaisia ikäasumisen malleja ja yhteisöllisyyden asteita. Ei yhteisöllinen asuminen, saati yhteisasuminen, kaikille sovi eikä tarvitsekaan sopia. Mutta jollekin yksinasuvalle se voi olla yksinäisten eläkepäivien pelastus.

Eräs eläkeläisystäväni asuu kerrostalossa naapureinaan kaksi muutakin yksin asuvaa eläkeläistä. Heillä kaikilla on omat asuntonsa, mutta he touhuavat paljon yhdessä: käyvät yhdessä marjassa, matkoilla, saunassa, auttavat toipilasta kotihommista ja lainaavat toisilleen vaikka mehu-majjaa. Kutsuisin heitä kolmen ikäihmisen yhteisölliseksi naapurustoksi.

Arja Jämsen  
tietokirjailija

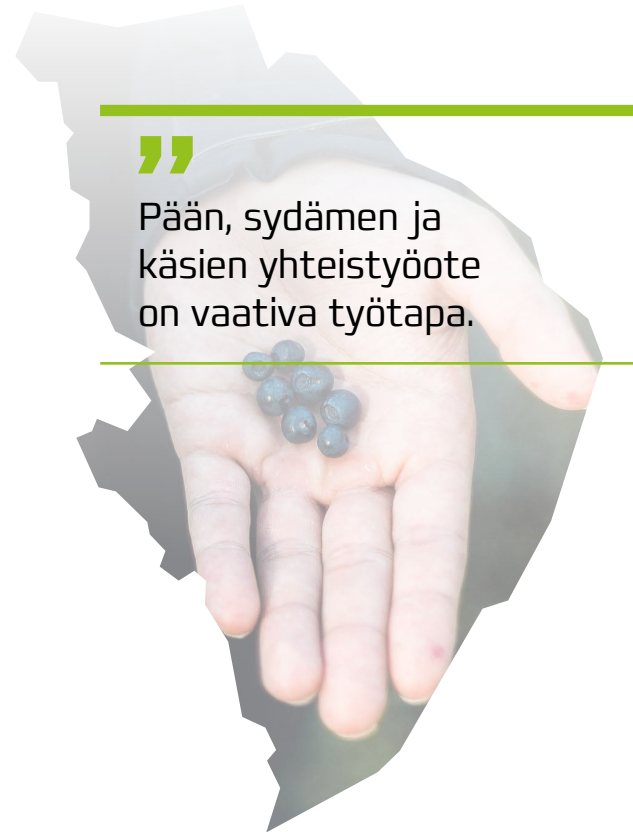
Sanomalehti Karjalainen 27.9.2019

# Ikäystävällisyyttä lisää soteen

**Y**leinen keskustelu vanhusten hoidosta tai kohte-  
lusta kuulostaa paikoin päättömältä ja kädettö-  
mältä, joskus jopa sydämettömältä. Ikään kuin  
iäkäs ihminen, vanhempi aikuinen, olisi jossain kohtaa  
elämäänsä muuttanut erilaisten säästö- tai holhoustoi-  
menpiteiden kohteeksi, taloudelliseksi rasitteeksi tai rat-  
kaistavaksi pulmaksi. Tai hänen kanssaan ammatillista  
tai vapaaehtoistyötä tekevä ihminen olisikin ensisijaisesti  
säästöjen ja tehokkuuden palvelukseen valjastettu koneis-  
ton osa, jonka oma hyvinvointi on toissijaista.

Sosiaali- ja terveysalan ammatit perustuvat voimavaraläh-  
töisyyteen ja kokonaisvaltaisuuteen, tehtiinpä työtä sitten  
lasten ja perheiden, nuorten, aikuisten tai vanhempien ai-  
kuisten parissa. Tällaisen työn tekemisen tapaa voidaan  
kuvata ”pään, sydämen ja käsien” yhteistyönä.

”Pää” kuvaa kaikkea sitä ajattelua, tietoa ja osaamista, jotka  
ohjaavat työtä eri-ikäisten ihmisten kanssa. ”Sydän” puo-  
lestaan, kuvaa erilaisia tunteita, empatiaa, myötätuntoa,  
kiintymystä ja välittämistä, jota vuorovaikutuksessa ja  
kohtaamisissa välittyy puolin ja toisin. ”Kädet” kertovat  
toiminnasta ja yhdessä tekemisestä, osallistumisen ja vai-  
kuttamisen mahdollisuuksista.



”

Pään, sydämen ja  
käsien yhteistyöte  
on vaativa työtapa.

Pään, sydämen ja käsien yhteistyöte on vaativa työtapa. Se  
edellyttää jatkuvaa pohdintaa paitsi omista arvoista ja ih-  
miskäsityksestä myös tasavertaisena ihmisenä olemisesta  
toisen ihmisen rinnalla. Tämä toinen on kanssani tasaver-  
tainen riippumatta siitä, missä roolissa tai asemassa hän  
on. Tai minkä ikäinen hän on, tai onko hän terve vai sairas.

Pään, sydämen ja kädet huomioiva lähestymistapa tai työ-  
ote on ikäystävällistä, tehtiinpä sitä sosiaali- ja terveysalan  
ammattilaistyössä, järjestöjen vapaaehtoistyössä tai kult-  
tuuri- ja sote-alan kehittämishankkeissa. Kaikkialla siellä,  
missä päät, sydämet ja kädet tavalla tai toisella kohtaavat.

Pään, sydämen ja käsien yhteistyöotteessa on keskeistä  
luovuus. Se on uuden, tarkoituksenmukaisen ja merki-  
tyksellisen synnyttämistä ja kovettuneiden ja itsestään  
selvien ajatus- ja toimintatapojen rikkomista. Luovassa  
työotteessa ennen kokematon, elämyksellinen ja uusi, in-  
nostava ulottuvuus tulevat arvoiksi sinänsä. Ilman näitä  
elementtejä laitteistumme ja laitostumme, tulemme osaksi  
teknistä ja näennäisesti tehokasta koneistoa.

Luovuus ja sen todeksi eläminen kuuluvat myös vanhalle,  
vuoteenomalle, muistinsa menettäneelle tai muulla tavoin  
raihnaiselle ihmiselle. Ne kuuluvat myös hänen kanssaan  
työtä tekeväille ja hänen rinnallaan kulkevalle sosiaali- ja  
terveysalan ammattilaiselle ja vapaaehtoiselle.

Ikäystävällinen työtapa on rinnalla kulkemista, kohtaa-  
mista ja tasavertaista vuoropuhelua. Se on osallistumisen  
mahdollista, yhdessä tekemistä ja yhdessä olemista. Se on  
luovuutta, asiakkaiden, potilaiden ja työntekijöiden elä-  
mäniloa, oivalluksia, ihmettelyä ja omaperäisyyttä.

Teija Nuutinen, tuntiopettaja,  
Karelia-ammattikorkeakoulu

Sanomalehti Karjalainen 1.11.2019

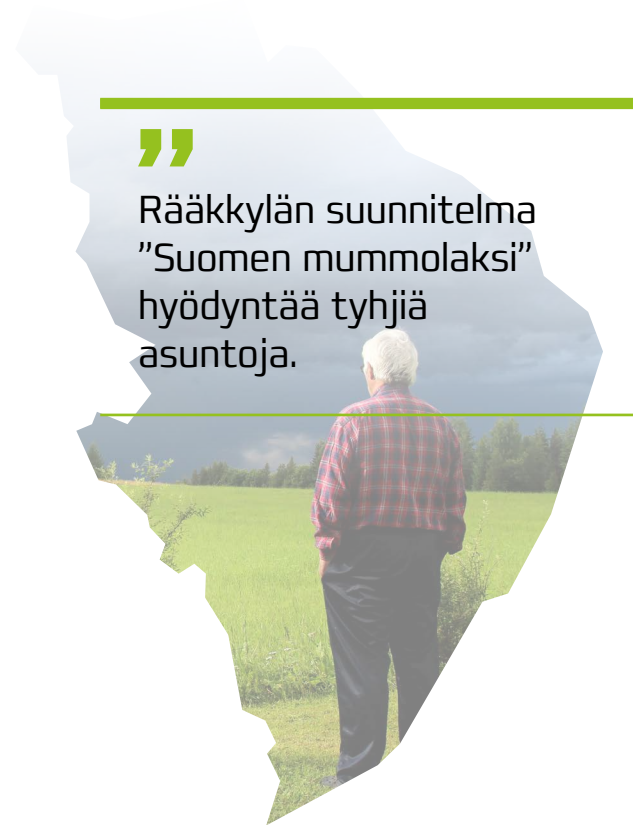
# Ikääntynyt on yksi meistä

Ikääntymisessä kunnassa ikääntynyt kohdataan kuten kuka tahansa. Ikääntyminen ei heikennä ihmisen elämänlaatua. Se tuo mukanaan omia haasteitaan, mutta ei määritä tapaa kohdata ihminen.

Tavoitteena on aktiivinen ikääntyminen. Lakisääteisten palveluiden lisäksi ikääntyneen osallisuus ja kuulluksi tuleminen mahdollistetaan ja tiedonkulku turvataan. Palvelut ovat tavoitettavissa ja niitä saa myös perinteiseen tapaan kasvokkain.

Nykyisin kuntien huono taloudellinen tilanne uhkaa kariuttaa monta hyvää tavoitetta. Pienilläkin kustannuksilla saadaan kuitenkin parannuksia aikaiseksi. Esimerkiksi Rääkkylän kunnan suunnitelma ”Suomen mummolaksi” hyödyntää tyhjinä olevia asuntoja. Koko kunnasta tulisi ”mummola”.

”Mummokylään” on ideoitu ohjelmaa kiertävästä kylärintolasta kylän yhteisiin saunavuoroihin, kyläilyperinteen elvyttämistä ja yhteisöasuntojen perustamista. Ikääntyneet olisivat luontevasti tekemisissä eri-ikäisten kuntalaisten kanssa eivätkä eristettyinä omiin laitoksiinsa.



”

Rääkkylän suunnitelma  
”Suomen mummolaksi”  
hyödyntää tyhjiä  
asuntoja.

Hyvien julkisten palveluiden rinnalla vapaaehtoistyöllä on tärkeä rooli ikäihmisten auttamisessa. Se voi olla naapuriapua tai järjestöjen organisoimaa toimintaa. Kolmas sektori vahvistaa ikääntyneen ihmisen elämänsisältöä.

Järjestöt toimivat usein keskellä ihmisten arkea. Ikääntyneiden tarpeisiin voidaan vastata nopeastikin, ilman turhaa byrokratiaa. Esimerkkinä on Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen ikämieshanke Ikaros, joka toimii Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahalta. Toiminnan tavoitteena on ikämiehen kokonaisvaltainen tukeminen. Hankkeessa on tavoitettu reilut 200 ikämiestä.

Tuki on ollut etsivää katutyötä ikämiesten arkiympäristössä ja yksilötyötä kotikäynteineen. On muun muassa tarjottu keskusteluapua, ohjattu palveluihin, tehty hakemuksia ja oltu tukena asiointikäynneillä virastossa. Ikämiehille on etsitty mielekästä tekemistä, ja miesten itsensä luomat Velmut-ryhmät tarjoavat vertaistukeen perustuvaa ryhmätoimintaa sekä vaikuttamismahdollisuuksia erilaisissa verkostoissa.

Ikääntynyt huomioidaan yksilöllisesti ja hänen elämäntilannettaan katsotaan kokonaisuutena. Tarvittaessa ikämies haetaan hankkeen toimintaan mukaan kotoaan, jos itsenäinen liikkuminen on vaikeaa.

Ikääntyneet ovat toimineet työntekijän työparina jalkautuvassa työssä sekä ovat vertaistukena toisilleen. Näin on tavoitettu erityisesti niitä, jotka jäävät yhteiskunnassa syrjään ja joita edes järjestöjen perinteinen ryhmätoiminta ei tavoita.

Ikääntyneiden kohtaamiseen ja osallisuuteen liittyvät elementit sopivat kenen tahansa ihmisen kohtaamiseen. Velmu-ryhmän omassa laulussa todetaan: ”Ihminen kaipaa ihmisen luo”.

Jorma Kinnunen, ikämiesten Velmut-ryhmässä toimiva kansalaisaktiivi

Katja Hämäläinen-Puhakka, yhteisökehittäjä, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry

Sanomalehti Karjalainen 12.11.2019

# Eläkkeellä ja töissä

**V**iime aikoina olen yhä useammin törmännyt työnhakua pohtivaan vanhuuseläkeläiseen. Joku selaillee ahkerasti keikkatyöfirmojen sivuja ja toivoo löytävänsä vaikka hyllyttäjän paikan tavaratalosta. Toinen soittelee entiselle työntantajalle ja kyselee töitä. Kolmas tarjoaa toiminimen kautta asiantuntemustaan.

Varsinkin eläkkeellä olevia hoitajia kysytään tämän tästä paikkaamaan työntekijävajetta. Eläkeläisiä löytyy myös opettajina, kaupan kassoina ja yrittäjinä. Ja kertoipa äsken reilusti yli 60-vuotias ystäväni hämmentyneenä, mutta iloissaan, työtarjouksesta yrityksen johtotehtäviin. Eläkeläisten työssäkäynti on myös tilastojen mukaan kasvanut, samaten yritysten perustaminen.

Ja miksipä ei eläkkeellä töihin? Osa eläkeläisistä kokee, että heillä on vielä hyvinkin käyttökelpoista osaamista ja kokemusta, jota haluaisivat hyödyntää. Ei myöskään ehkä huvita tämän tästä kuulla olevansa hyödytön eläkeläinen ja iso kustannus yhteiskunnalle. Osa taas hakee merkityksellistä tai mukavaa tekemistä eläkepäiviinsä. Ja osalla eläke ei riitä kattamaan menoja, ja pienikin tulonlisä on tarpeen.



”

Halutaanko ikääntyvien oikeasti jatkavan työelämässä pitempään?

Uskaltaisiko nyt ajatella, että kaikki hyvin? Tyytyväiset eläkeläiset ovat löytäneet merkityksellistä tekemistä ja osallistuvat näin omalta osaltaan työelämään? Ei toki ole kaikki hyvin. Nyt tekstiviestipalstoilla valitetaan, että eläkeläiset vievät nuorten työpaikat.

Työministeri Harakka nosti Ylen Ykkösaamussa lokakuussa puheeksi suomalaisen työelämän ikäsyrrinnän. Hänen mukaansa yli 50-vuotiaita ei usein kutsuta edes työhaastatteluun ja pitkä työkokemus katsotaan pikemminkin haitaksi kuin eduksi. Samalla ministeri korosti, ettei Suomessa ole varaa olla käyttämättä kenenkään työpanosta ja osaamista.

Englannissa eläkeläisten työpanoksen arvo on huomattu jo aikoja sitten. Siellä toimii rekrytointifirma, joka on erikoistunut välittämään töitä yli 60-vuotiaille. Tarjolla on osa- ja kokoaikaista työtä insinööristä vapaaehtoistyön koordinaattoriin.

Pitäisikö meidän päästä jonkinlaiseen yhteisymmärrykseen eläkeikäisten ihmisten työhön osallistumisesta? Suomessa ollaan huolissaan työvoimapulasta ja kestävyysvajesta. Halutaanko ikääntyvien oikeasti jatkavan työelämässä pitempään? Miten sitä tuetaan? Onko hyvä, että eläkeläiset jatkavat työelämässä, tavalla tai toisella? Miten se mahdollistetaan?

Harvoin kuulee jonkun kertovan, että minua pyydettiin jatkamaan vielä yli eläkeiän. Tavallisempi tarina on tunteesta, että työpaikalla lasketaan kuukausia, milloin päästään lähtökahveja juomaan. Uskon, että toisenlaisessa, ikäystävällisessä ilmapiirissä moni olisi innostunut ehkä muotoilemaan työtehtäviään tai työaikaansa ja siten jatkamaan eläkeikään ja ylikin.

Muistettava on myös tarinan kääntöpuoli. Työelämä tuntuu muuttuvan yhä vaativammaksi, suorastaan julmaksi. Jos työntekijät näännytetään loppuun ennen aikojaan, on turha houkutella jatkamaan eläkkeen häämöttäessä käden ulottuvilla. Työurien pidentämiseen tarvitaan monenlaisia uudistuksia ja parannuksia sekä työoloihin että johtamiseen.

Arja Jämsén, tietokirjailija

Sanomalehti Karjalainen 10.12.2019



# Ikäystävällisiä tekoja työelämässä

**V**iisikymppinen ei saa enää synttärilahjaksi keinu-  
tuolia. Suhtautumisemme vuosien karttumiseen  
on muuttunut. Eläköityminen on kuitenkin säily-  
nyt merkkipaaluna, jota odotetaan, kuka milläkin mielellä.

Suomalaisten ylivoimaisesti yleisin eläköitymisikä on 63 vuotta, alin eläkeikä ohjaa useimpien ratkaisuja. Taustalla on yksilöllisiä elämäntilanteita, tavoitteita ja unelmia, mutta kertookohan tämä myös työelämästämme? Miten ikääntyminen kohdataan, minkälaisia kokemuksia ikääntyvillä työntekijöillä on, ja mikä kannustaa tai ei kannusta heitä jatkamaan työntekoa ohi alimman eläkeiän?

Työpaikan ikäystävällisyyden on todettu lisäävän työntekijöiden halua jatkaa työssään pidempään. Lisäksi ikäystävällisyys ehkäisee ikäyrjinnän kokemuksia ja parantaa työpaikan tulosta – melko hyviä vaikutuksia! Asiakkaatkin – yhä useammat ikääntyneitä – arvostavat ikäystävällisesti toimivaa yritystä tai organisaatiota.

Ikäystävällisyys kuvastuu työelämän käytännöissä. Ikäystävällinen työpaikka tunnustetaan joustavista ratkaisuista, ikämyönteisestä rekrytoinnista, kaikenikäisten urakehityksen edistämisestä sekä ikäpositiivisesta kulttuurista.

Joustavat ratkaisut eivät usein vaadi suuria operaatioita, vaan kohdentuvat täsmällisesti yksilöllisiin tarpeisiin. Joustoilla huomioidaan työntekijöiden elämäntilanteita ja työkykyä. Jos työn ja perhe-elämän yhdistäminen näkyy käytännön toimina, sekä pienten lasten vanhemmat että ikääntyneiden vanhempiensa asioita ja arkea turvaavat työntekijät voivat paremmin.

Rekrytointi on ikäystävällistä, kun ikä jätetään huomioimatta ja annetaan osaamisen ja kokemuksen ratkaista. Silloin myös työntekoa ja eläkeläisyyttä yhdistelevä työntekijä löytää paikkansa ja voi vastata työpaikan osaajatarpeisiin. Eläköitymisen suunnitteluun voisikin kuulua myös työn jatkamisen tai työn ja eläkkeen joustavien yhdistelmien pohdinta. Myös irtisanomistilanteissa on viisasta katsoa kokonaistilannetta eikä ikävuosia.

Kaikenikäisten urakehityksen edistäminen on varmasti aina tavoitteena, mutta onko meillä sittenkin näkymättömiä ikärajoja esimerkiksi kouluttautumisen mahdollisuuksissa? Miten lähellä oletettuja eläkevuosia vielä tuetaan aktiivisesti työntekijän osaamisen kehittämistä? Iän myötä kertyneen osaamisen aitoon hyödyntämiseen tarvitaan uusia tapoja.

”

Eläköitymistä odotetaan, kuka milläkin mielellä.

Ikämyönteinen kulttuuri on välttämätön edellytys ikäystävällisyydelle. Tarvitaan avointa keskustelua ikäystävällisistä toimista – ja lähiesimiehille lisää osaamista ja tietoa ikäystävällisistä käytännöistä. Työyhteisöllä on suuri voima: jos joustoja ja muita yksilöllisiä ratkaisuja ei työyhteisössä hyväksytä, eläköityvä työntekijä tuskin haluaa jatkaa edes keikkalaisena.

Tämä asia ei ole vain ystävällisyyden varassa: Suomessa on voimassa yhdenvertaisuuslaki, joka kieltää syrjinnän mm. iän perusteella, velvoittaa työnantajia kehittämään työoloja sekä edistämään henkilöstön valinnan ja muiden henkilöstöratkaisujen yhdenvertaisuutta.

Tuula Kukkonen, yliopettaja,  
Karelia-ammattikorkeakoulu

Sanomalehti Karjalainen 27.12.2019

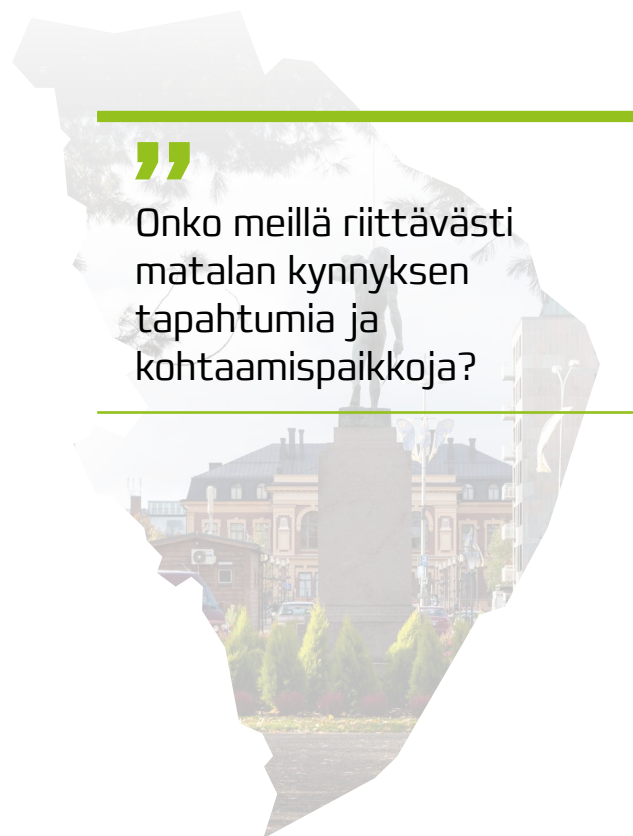


# Elävä kaupunkikeskusta on ikäystävällinen

**M**arraskuussa ravintola Kerubi järjesti keskellä lauantaipäivää Mummodiskon. Sometuksen perusteella meno oli kova ja tunnelma hyvä. Mummodiskot ovat yksi tämän päivän ikäihmisille oivallisesti tuotettuja tapahtumia. Tapahtumat ovat keränneet tuhansia ikäihmisiä eri puolella Suomea yhteen pitämään hauskaa, tartuttamaan iloa ja mahdollistamaan sosiaalisia kohtaamisia.

Mummodisko muistuttakoon meitä siitä, että ikäihmisiä ei pidä ajatella homogeenisena ja passiivisena toiminnan kohteena. Tämän päivän ikäihmiset ovat suurelta osin sitä ikäluokkaa, joka on tehnyt ehjän työuran ja eläköidyttyään päättäneet aloittaa aktiivisen ”kolmannen elämän”. Kohti kolmatta elämää suuntaavat toivovat terveyden ja toimintakyvyn lisäksi omaa aikaa ja mahdollisuutta tehdä unelmoimiaan asioita, harrastaa, osallistua ja olla ylipäänsä toisten ihmisten parissa.

Joensuu vetää maakunnasta eläköityviä kaupunkiasunnon ostajia, jotka haluavat muuttaa kulttuuri- ja liikuntarientojen sekä palveluiden pariin. Usein näillä pitkän työuran tehneillä eläkeläisillä on myös varaa nauttia eläkepäivistään.



”

Onko meillä riittävästi matalan kynnyksen tapahtumia ja kohtaamispaikkoja?

Kerran lounastaessani ravintolassa oli väkeä tungokseen asti. Pöydässäni olevaan vapaaseen tuoliin istahti pirteä rouva, ikää kuulemma pitkästi yli yhdeksänkymmenen. Herkullinen kreikkalainen noutopöytä oli saanut hänet kotiaan liikkeelle. Kysyin rouvalta, että mitäs hän tykkää Joensuun kaupunkikeskustasta. Päällimmäisenä murheena rouvalla oli turvattomuuden tunne. Jatkoimme jutustelua ja totesimme, että suurin osa paikallislehden palstoilta luettavista nahinoista on tapahtunut yöaikaan ravintoloiden läheisyydessä. Yleensä alkoholilla on ollut osuutta asiaan. Totesin rouvalle, että ei huolta, jatkossakin rollaattori vaan rallattelemaan ja ihmisten ilmoille!

Yleinen järjestys julkisilla paikoilla on yksi ikäystävällisen kaupungin kehittämisen lähtökohta. Erilaiset ilmiöt, kuten julkijuopottelu torin reunalla keväisin, vaikuttavat kaupunkilaisten viihtyisyyden ja turvallisuuden tunteeseen. Usein juuri ikäihmiset kokevat nämä ilmiöt muita ikäryhmiä uhkaavampana.

Kaupunkikeskustan ikäystävällisyyttä voi tarkastella myös rakennetun kaupunkiympäristön kautta. Voisimme kiinnittää huomiota esimerkiksi kulkupintojen liukkauteen, jalkakäytävien esteettömyyteen tai istumapaikkojen ja julkisten vessojen riittävyyteen keskustassa.

Entäs osallisuuden näkökulma: onko meillä riittävästi matalan kynnyksen tapahtumia ja kohtaamispaikkoja? Tunnistavatko ravintolat, liikekeskukset, kulttuuri- ja liikunta-palvelujen tuottajat tämän yhä kasvavan ja potentiaalisen asiakaskunnan tarpeet?

Kun mietitään, kuinka Joensuun kaupunkikeskustaa tulisi kehittää ikäystävällisesti, tulee sitä kysyä ikäihmisiltä itseltään. Näin olen ajatellut tehdäkin, vierailut Vanhusneuvoston kokoukseen ja Torihelmeen löytyvät kalenterista alkuvuodesta. Se juuri Joensuussa on ihan parasta, aito halu yhteiseen tekemiseen ja vilpittömän osallisuuden kaipuu. Joensuu-pullat ja mummodiskot.

Katja Kolehmainen, Virta ry:n toiminnanjohtaja

Sanomalehti Karjalainen 10.1.2020

# Muistin tähden, elämän- makuisia tarinoita muistista

**A**lzheimer-diagnoosin saanut 65-vuotias nainen kertoi: ”Ensimmäiset kolme päivää itkin. Sitten päätin, että kyllä elämä sentään jatkuu!” Tämä on yksi tarina Muistin tähden -hankkeen Muistiradiossa.

Tarina on avoin ja rohkea. Omasta tai läheisen muistisairaudesta on pitkään ollut tapana vaieta. Tai sitten nimien ja tapaamisten unohtelusta yritetään vääntää vitsiä, dementia iski, heh, heh.

Muistista ja muistin ongelmista tarvitaan rehellistä ja ihmisläheistä puhetta. On totta, että sairastumiseen liittyy paljon pelkoa, surua ja tuskaa. Samalla on kuitenkin hyvä huomata, että elämä voi diagnoosista huolimatta jatkua pitkään hyvänä. Tieto siitä, että sairastunut läheisineen saa tukea, helpottaa, tuo lohtua ja toivoa. Kyllä tästä voi selviytyä.

Muistisairauksista tarvitsevat lisää tietoa ja ymmärrystä muutkin kuin sairastuneet. Sosiaali- ja terveydenhuollosakin muistisairauden varhainen toteaminen tai kuntoutus voivat ontua ja viivästyä. Tavallinen kansalainen voi kau-

pungilla, parkkipaikalla, kaupassa ja kahvilassa törmätä hämmentävään tilanteeseen, jossa jää miettimään, onko kyseessä muistisairaus vai mikä. Ja ennen kaikkea, miten minun pitäisi nyt osata toimia. Asiakaspalvelijat ja muun muassa poliisi, vartiointiliikkeiden työntekijät tai vaikkapa papit kohtaavat ihmisiä ”muistin merkeissä” lähes päivittäin. Muistiosaaminen tulisikin ymmärtää tämän päivän kansalaistaitona.

Muistiradion tarinoiden moniääninen puhe on ansiokasta. Lähes 70 haastattelussa ääneen pääsevät sairastuneiden ja läheisten lisäksi monet muistin ja muistamisen tutkijat ja asiantuntijat, muiden muassa juristi, psykologi, neurologi, surututkija ja ravitsemusterapeutti. Muistista ja muistamisesta puhutaan monelta kantilta. Kiinnostavaa on, miten muun muassa teatterin ammattilaiset kertovat pitävänsä muististaan huolta ja miltä tuntuu, kun joskus teatterin lavalla muisti pettää kesken kaiken.

Muistin ongelmissa ei aina ole kyse muistisairaudesta. Taustalla voi olla jokin muu sairaus tai pitkäkestoinen altistuminen kiireelle ja stressille. Ajallemme on tyyppil-

”

Muistiosaaminen  
tulisi ymmärtää  
tämän päivän  
kansalaistaitona.

listä tarve reagoida nopeasti, mistä seuraavat yltiöpäinen multitaskaus ja monisähälääminen. Tietoa, uutisia, kuvia ja ääniä tulvii monien eri välineiden kautta. Aivot pauhaavat täysillä varhaisesta aamusta myöhäiseen iltaan, ei tule uni eikä rauhoitu polla.

Aivoterveellisen elämäntavan avainasioita ovat terveellinen ravinto, liikunta ja aivojen riittävä rauhoittaminen. Huomasinpa juuri, kännykässä on ”rauhota elämäsi” -nappula! Nukkuminen on aina hyväksi, ja luonto tekee tunnetusti eetvarttia. Aivoja voi myös treenata ja jumpata, Muistiradiossa vinkataan.

Muistiradio on Pohjois-Karjalan Muisti ry:n Muistin tähden -hankkeen tuotosta toimittajanaan Sarah Laukkanen.

Arja Jämsén, tietokirjailija

Sanomalehti Karjalainen 14.1.2020

# Entä, jos en muista, miten kalasoppa keitetään

**A**nteeksi, mikä peruna on hyvä kalakeittoon? Minulla on Alzheimerin tauti enkä oikein muista, miten se meni.” Tämä kysymys herätti minut ajatuksistani yhtenä iltana kaupan perunalaarin äärellä.

Jatkoimme rouvan kanssa keskustelua hyvän kalakeiton aineksista, olisiko täysmaito tarpeen, kannattaisiko laittaa kalaliemikuutio. No, sipulia ja tilliä nyt ainakin on oltava. Ja pippuria. Entäs se kala?

Olin itse tulossa muistiyhdistyksen kokouksesta ja keräilin makkarasopan aineksia. Kokouksessa oli puhuttu muistisairauksien yleisyydestä. Monelle on yllätys, että työikäinenkin voi sairastua muistisairauteen ja ettei sairaus useinkaan näy ulospäin. Muistiyhdistyksen tapaamisissa on usein vaikea erottaa, kuka on sairastunut, kuka omainen, kuka vapaaehtoinen ja kuka työntekijä. Ihanaa arjen tasa-arvoa!

”

Perunakaupassa  
voi mennä muisti  
solmuun.



Soppakeskustelu kaupassa jatkui. Rouva palasi diagnoosiinsa aina silloin tällöin ja tuntui olevan sairautensa kanssa hyvin sinut. Tällöinen sairaus nyt on ja se tuo välillä erilaisia arjen pulmia. Mutta niistä selviää, kun kysyy tai pyytää apua. Näin kuvittelen rouvan ajattelevan.

Kolmasosa yli 65-vuotiaista kokee, että muistin toiminnassa on jotain häiriötä. Nimet ja vuosiluvut katoavat päästä. Läheskään aina kyse ei ole muistisairaudesta, kovalevy alkaa vain olla näillä kymmenillä kohtuullisen täysi. Jos asia kuitenkin huolettaa, kannattaa mennä tutkimuksiin.

Totta on, että muistisairaudet koskevat monia ihmisiä omakohtaisesti ja lähipiirissä. Muistisairautta sairastavia ihmisiä voit kohdata missä tahansa, naapurustossa, kaupungilla, lenkipolulla. Kaupan myyjät, pankkivirkailijat, taksikuskit ja linja-autonkuljettajat, poliisit ja muut asiakaspalvelutehtävissä työskentelevät saattavat olla ymmällään, miten kohdata muistisairautta sairastavia. He tarvitsevat tietoa ja ymmärrystä muistisairauksista.

Muistiosaaminen on tätä nykyä yhtä tärkeä kansalaistaito kuin ensiapukoulutus. Muistiliitto onkin napannut mallia Englannista ja aloittanut muistikummitoiminnan. Vapaaehtoisina toimivat muistikummit oikovat väärinkäsityksiä ja ennakkoluuloja ja tuovat muistisairauksista positiivista tietoa: muistisairauden kanssa voi elää hyvää elämää. Ihmisiä kannustetaan muistiystävällisiin tekoihin.

Oma muistiystävällinen tekoni on, että pysähdyn perunalaarilla pohtimaan kalakeiton salaisuutta.

Arja Jämsén, tietokirjailija

Sanomalehti Karjalainen 10.4.2019





