

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Honkonen, A. & Leppäniemi, T. (2020) Moi mummo, kiva nähdä! Mitä sinä siellä oikein syöt? Eläkkeensaaja 50:3, 2-3, 7.

Saatavilla: https://www.ekl.fi/site/assets/files/5526/esaaja_3_2020_sivuja.pdf

TEKNOLOGIATERVEISIÄ LAUREASTA: Yhteiset ateriahetket lapsenlapsen ja mummon kesken – kuvapuhelun avulla

Moi mummo, kiva nähdä! Mitä sinä siellä



Tänä keväänä kuvapuhelua on soiteltu entistä useammin. Lounastreffit onnistuvat WhatsAppilla Onnilta ja mummolta hyvin, välimatkasta huolimatta. Kuva: Anniina Honkonen.

Kuvapuhelut ovat oiva tapa pitää yhteyttä läheisiin. Tarvitset vain sopivan laitteen, toimivan nettiyhteyden ja helposti ladattavan sovelluksen. Yksinkertaisilla ohjeilla pääsee alkuun.

2,5-vuotias Onni-poika kuljettaa tottuneesti äidin puhelinta ympäri taloa. Hän haluaa näyttää mummolle eilen ostetun uuden leluauton ja olohuoneeseen vaihdetut kevätverhot. Pöydällä odottaa aamupala puolimoisissa. Onnilla ja mummolla on tapana viikonloppuisin syödä yhdessä aamupala. Ei haittaa, vaikka etäisyyttä on 400 kilometriä. Onneksi on kuvapuhelut, joista on tänä keväänä tullut entistä tärkeämpiä.

Kuvapuhelupalvelut edis-

tävät yhteydenpitoa läheisiin. Niiden kautta isovanhemmat voivat olla osana lastenlastensa arkea monin tavoin: näkemässä taaperon kasvavan ja oppivan uusia asioita, auttamassa kouluista kotitehtävissä tai ihan vain juttukaverina. Samalla lastenlapset oppivat tuntemaan kauempana asuvia isovanhempiaan. Kun sitten kasvatusten nähdään, juttuu juttu siitä, mihin se edellisessä kuvapuhelussa jäi.

Mitä kuvapuhelu vaatii ja mitä se antaa?

Tutkimuksessa (Chopik 2016) on osoitettu, että teknologian sosiaalinen käyttö voidaan yhdistää fyysiseen sekä psyykkiseen terveyteen ja vähentyneeseen yksinäisyyteen. Läheisten ihmissuhteiden vaalimi-



Tärkeä aloite

Salon Eläkkeensaajat teki aloitteen rintasyövän seulontaan liittyen. Siinä esitetään seulonnan yläikärajaa nostettavaksi 69 vuodesta 75 vuoteen. Tärkeä asia, sillä onhan kyse naisten yleisimmästä syöpäsairaudesta. Miesten vastaava on taas eturauhassyöpä ja siitä on oma juttunsa tässä lehdes-sä sivulla 10.

Kaikkiaan rintasyöpään sairastuu Suomessa vuosittain noin 5000 naista. Heistä runsas puolet on seulontaikäisiä, 50-69-vuotiaita. Seulonta voi varhentaa diagnoosihetken levinneisyyttä, ja ajoissa tehty seulonta mahdollistaa vähemmän aggressiiviset ja säästävämät hoidot.

Seulontamammografiat muodostavat melko pienen kustannuserän rintasyövän kokonaiskuluista. Kun rintasyöpien vuotuiset potilaskustannukset ovat noin 186 miljoonaa euroa (Torkki ym. 2018), on vastaavasti seulontaohjelman arvioitu vuotuinen kustannus noin 10 miljoonaa euroa. Hyötyjen lisäksi seulonta aiheuttaa myös haittoja esim. yli-diagnostiikan muodossa. Yksi viidestä seulontaan säännöllisesti osallistuvasta naisesta lähetetään vähintään kerran tarpeettomasti jatkotutkimuksiin.

Seulontaan eli mammo-grafiitutkimukseen kutsutaan 50-69-vuotiaat naiset noin kahden vuoden välein. Seulontaan osallis-

tuu yli 80 prosenttia kutsun saaneista naisista. Vuoden 2018 vuosikatsauksen mukaan alin osallistumisaste rintasyövän seulontoihin oli Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella (78 %) ja korkein Satakunnan ja Ahvenanmaan sairaanhoitopiireissä (88 %). Isoissa kaupungeissa osallistumisen tiedetään olevan alhaisempaa kuin muualla Suomessa. Huonoin osallistumisaste oli edellisvuosien tapaan Helsingissä, jossa seulontoihin osallistui vain 74 prosenttia kutsutuista.

Suomen syöpärekisterin 2018 vuosikatsauksen suosituksissa ja päätelmissä todetaan, että yli 30 vuotta käynnissä ollut rintasyövän seulontaohjelma on ollut Suomessa vaikuttava ja

myös kustannusvaikuttava. Ohjelma on ollut systemaattisen, laajamittaisen arvioinnin kohteena, ja tehtyjen tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että toiminnan hyödyt ovat ylittäneet sen haitat. Hyötyjen ja haittojen arviointia tarvitaan silti edelleen, jotta voidaan jatkossakin todentaa ohjelman vaikuttavuus ja mahdolliset ongelmat.

Suomen valtakunnallisen ohjelman toimijoiden välillä on ollut merkittäviä eroja diagnostiikan laadussa ja ilmeisesti myös toimintakäytännöissä. Tämän takia ohjelmassa on edelleen nähtävissä suuria alueellisia eroja sairaanhoitopiirien välillä. Valtakunnallisen ohjelman yhtenäistäminen

edellyttää valtakunnallisen ja alueellisen ohjausrakenteen luomista. Ohjausrakenteen yhtenä tavoitteena tulee olla seulontaohjelman laadunvarmistuksen kehittäminen.

Osallistumisaktiivisuus kutsuun perustuvassa seulontaohjelmassa on viime vuosina pienentynyt aiemasta lähes 90 prosentin tasosta enää vain noin 83 prosentin tasoon vuonna 2016. Osallistumisaktiivisuutta tulee pyrkiä parantamaan, vähimmäistavoitteena tulee olla vähintään 85 prosentin osallistumisaktiivisuus.

Hyvään osallistumistasoon vaikuttavat oleellisesti hyvät kutsukäytännöt. Näytteenottoaika ja -paikka

oikein syöt?

nen on yksi merkittävimmistä tekijöistä, ja teknologian avulla suhteita voidaan pitää yllä.

Käyttö voi tuntua alussa haastavalta, jos vastaavista laitteista tai ohjelmista ei ole kokemusta, mutta yksinkertaisilla ja hyvillä ohjeilla pääsee nopeasti käyttöön mukaan.

– WhatsApp-kuvapuhelun käyttö tuntuu helpolta. On mukavaa nähdä kasvot pelkän äänen lisäksi. Kuvapuhelusovelluksen käyttö ei ole vaikeaa, haastavinta on muistaa, että kuvapuhelussa näkyy kasvot myös toiseen suuntaan eli pitää kammata hiukset, sanoo Onnin **Pirkko-mummo**, 63.

Kuvapuheluiden käyttö vaatii siihen sopivan laitteen ja internet-yhteyden. Laitteissa on runsaasti valinnan varaa. Jos kotoa löytyy jo tietokone, tabletti tai älypu-

helin, laitehankintaa ei tarvita. Laitteelle asennetaan ohjelma, jolla kuvapuheluja soitetaan, ja sitten vain rupattelemaan!

Kuvapuheluohjelmia on useita

Kuvapuheluohjelmia on laitteiden perusasetuksissakin runsaasti. Jos käytösäsi on jokin iPhone-malleista, löytyy siitä **Facetime**. Jos vastaanottajallakin on käytössään iPhone, ilmestyy puhelimen yhteystietoihin henkilön tietojen kohdalle Facetime-vaihtoehto. Sinun ei tarvitse tietää, mikä puhelin läheiselläsi on, iPhonesi tietää. Android-puhelimissa samanlainen ohjelma on nimeltään **Google Duo**.

JATKUU SIVULLA 7

TOIMINNANJOHTAJALTA ■ TIMO KOKKO

tulisi antaa kutsukirjeessä valmiina, ja seulontaan osallistumattomille tulisi lähettää uusintakutsu.

Suosituksissa ja päätelmissä ei suoraan suositella seulonnan ulottamista yli 69-vuotiaisiin. Nykyisellään mammografiatutkimuksen ulottaminen yli 69-vuotiaisiin voisi lisätä väärin diagnoosien ja ylihoidon riskiä merkittävästi, minkä ohella ikäänntyvillä useat terveyteen liittyvät haitat vaikuttavat testien tuloksiin. Tuloksia tarvittaisiin lisää näiden testien tehokkuudesta.

Syöpärekisterin mukaan kansainvälisissä tutkimuksissa seulonnan on kuitenkin todettu vähentävän rintasyöpäkuolleisuutta myös 70–74-vuoden iässä.

Vaatus seulonnan laajentamisesta tähän ikäryhmään lieneekin oikeutettua ja tärkeää.

Erittäin tärkeää on se, että jäsenyhdistyksemme toimivat aktiivisesti sen eteen, että seulonnan osallistumisaktiivisuus saadaan omassa kunnassa nousemaan ylöspäin. Kannattaa esim. tarkastaa, millaiset ovat kutsukäytännöt ja tarvittaessa tehdä aloite niiden parantamiseksi edellä kirjoitetun mukaisesti. Asialle on hyvä hakea tukea myös vanhusneuvostojen kautta.

SIMO PAASSILTA

päätöimittäjä, chefredaktör
Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja
Pensionstagarnas Centralförbunds ordförande



PÄÄKIRJOITUS

Ei jäädä tuleen makaamaan

Elämme poikkeuksellisia aikoja. Koronavirus-epidemia on vaikuttanut meidän kaikkien arkeen dramaattisella tavalla. EKL on ottanut kiitollisuudella vastaan valtioneuvoston ohjeet, joiden tarkoituksena on suojata erityisesti yli 70-vuotiaat koronavirusstartunnalta. Ikäihmisillä on selkeästi nuoria suurempi riski sairastua.

Toimintaohjeena yli 70-vuotiaat on nyt velvoitettu pysymään erillään lähikontakteista muiden ihmisten kanssa, eli karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Meidän kaikkien on nyt otettava huomioon tartuntariski ja omalla toiminnallamme estettävä taudin leviämistä.

Eristäytyminen karanteenin kaltaisiin olosuhteisiin on yksilölle aina äärimmäinen kokemus, joka aiheuttaa epä tietoisuutta ja stressiä. Vuorovaikeus toisten kanssa on yksi ihmisen keskeisimpiä perustarpeita. Kun yksinäisyys nakertaa hyvinvointia, se myös on merkittävä terveyden riski ja vie lopulta toimintakyvyn.

Ihmisten seura on kuin kylpy hyvissä hormoneissa. Nyt, kun yli 70-vuotiaat eivät voi kokoontua kylpemään näissä hyönteihormoneissa, on löydettävä muita keinoja.

EKL:n toimiston väki on tarttunut haasteeseen ja kehittänyt uusia toimintamuotoja, joita nyt on tarjolla ja osin vielä suunnitteilla. Niitä on esitelty liiton huhtikuussa uutiskirjeessä. Poikkeusoloihin sopivia uusia toimintamuotoja on aihetta miettiä myös piireissä ja yhdistyksissämme. Naapuri- ja läheisavun antaminen ja sen pyytäminen ovat nyt erityisen tärkeitä. Kaveria ei jätetä – sanonta on nyt mitä ajankohtaisinta.

Nyt, kun EKL-yhdistysten totut toimintatavat eivät ole mahdollisia, on rohkeasti yhdessä etsittävä keinoja yhteydenpitoon ja virkistykseen. Monet näistä jo käyttöön otetuista ja suunnitteilla olevista edellyttävät digi-laitteita ja niiden käytön osaamista.

Me emme kuitenkaan saa unohtaa niitä, joilla syystä tai toisesta ei ole mahdollisuutta osallistua digipohjaisiin aktiiviteetteihin. Monet yhdistykset ovatkin jo käynnistäneet erilaisia puhelinrinkejä, joiden tarkoituksena on pitää huolta toinen toisistaan ja vähentää jäsenistön huolta ja mahdollista yksinäisyyttä.

EKL on perustanut Facebookiin EKL hyvät ideat -ryhmän, jossa jäsenet, yhdistykset ja piirit voivat julkaista ja vaihtaa kokemuksiaan onnistuneista ja hyvistä käytännöistään.

Liitossa on myös ideoitu bucket list -asioita, sellaisia, joita halutaan tehdä tulevaisuudessa. Sen tarkoituksena on, että ajatukset kääntyisivät velvollisuuksien ja tärkeiden päivämäärien lisäksi myös tavoitteisiin, suunnitelmiin sekä haaveisiin, ja laatii niistä konkreettisen listan.

Tällaiset toimenpiteet, suunnitelmat ja toteutuneet unelmat vahvistavat mielen hyvinvointia ja lisäävät sisältöä elämään.

Vi blir inte liggande i elden

Vi lever under exceptionella tider. Coronavirus-epidemien påverkar allas vardag dramatiskt. PCF har med tacksamhet mottagit statsrådets direktiv för att skydda i synnerhet över 70-åringar från coronavirussmitta. Seniorerna har en klart större risk att insjukna än yngre.

Avnisningen är att de som är över 70 förpliktas avstå från närbkontakt med andra människor, dvs. vara i något som liknar karantän. Vi måste nu alla beakta smittorisken och genom våra egna handlingar förhindra att sjukdomen sprids.

Att isolera sig som i karantän är alltid en exceptionell upplevelse för individen. Det leder till osäkerhet och stress. Umgänge med andra är ett av de mest grundläggande behoven hos en mänska. När ensamheten gnager på välmåendet utgör det också en betydande risk för hälsan och leder till slut till att handlingsförmågan försvinner.

Sällskap av andra människor är som ett bad i goda hormoner. Nu, när över 70-åringarna inte får samlas för att bada i dessa välmåendehormoner, måste vi hitta andra sätt.

PCF:s anställda har antagit utmaningen och utvecklat nya verksamhetsformer, som nu erbjuds och delvis fortfarande planeras. De presenterades i förbundets nyhetsbrev i april. Det är skäl att också i distrikten och föreningarna fundera på nya verksamhetsformer som lämpar sig för undantagsförhållanden. Att ge grann- och närståendehjälp och att be om sådan är ytterst viktigt nu. Vi lämpar inte kompisen – det uttrycket är nu synnerligen aktuellt.

Nu när PCF-föreningarnas bekanta verksamhetsätt inte är möjliga, ska vi modigt tillsammans leta efter nya sätt att hålla kontakt och pigga upp oss. Många av dem som redan tagits i bruk och planeras förutsätter digitala apparater och kunskap i att använda dem.

Men vi får inte glömma dem, som av en eller annan orsak inte har möjlighet att delta i digitala aktiviteter. Många föreningar har redan startat telefonringar för att bry sig om varandra och för att minska medlemmarnas oro och eventuella ensamhet.

PCF har skapat en EKL hyvät ideat -grupp på Facebook där medlemmarna, föreningarna och distrikten kan presentera och byta erfarenheter kring lyckade och goda metoder.

Förbundet har också kläckt idén om bucket list -saker, som man vill göra i framtiden. Avsikten med listan är att vända tankarna från enbart förpliktelser och viktiga datum till att också tänka på mål, planer och drömmar och att göra upp en konkret lista på dem.

Sådana åtgärder, planer och förverkligade drömmar ökar vårt mentala välmående och ger innehåll i livet.

JATKOA SIVULTA 3

Mummon ja lapsenlapsen yhteinen aamupala – kuvapuhelun avulla

Jos sinulla on älypuhelin, vilkaisehan, löytyykö jompi-kumpi näistä sovelluksista puhelimestasi.

Jos käytössäsi on Google-tili, eli gmail-päätteinen sähköpostiosoite, sinulla on mahdollisuus käyttää **Google Hangouts**-puheluja. Se on toiminnoiltaan melko saman kaltainen kuin maailman suosituin kuvapuhelupalvelu **Skype**, jonka kuka tahansa voi ladata laitteelleen. Skypen toimiminen edellyttää käyttäjältä Microsoft-tiliä, mutta sen voi helposti luoda käyttöönottoaiheessa.

Senioriväestö on Facebookin suurin lisääntyvä käyttäjäryhmä. Hyvä juttu, sillä yksi Facebookin ominaisuuksista on yksityisviestipalvelu **Messenger**. Seuraavan kerran Facebookiin kirjautuessasi, katsohan valikkolaidasta vasemmalta Messenger-sivu. Etsi tuttu henkilö, ja katso miten keskusteluikkunan valikkoon ilmestyy sini-

sellä puhelimen ja videokameran ikonit. Videopuhelun voi soittaa myös täällä.

Yksi suosituimmista kuvapuhelun mahdollistavista sovelluksista on Onni-pojan ja Pirkko-mummon käyttämä **WhatsApp**. Pikaviestiohjelman etuna ovat monipuoliset mahdollisuudet lähettää niin tekstiä, kuvia kuin ääniviestejäkin - ja tottakai, soittaa myös kuvapuheluja! Ilmaisen ohjelman saa käyttöönsä lataamalla sovelluksen Appstoresta tai Playstoresta puhelimesi mallista riippuen.

Ohjevideot auttavat alkuun

Jos olet jo tottunut internetin käyttäjä, teepä Google-haku sanoilla *Yle Digitreenit ja videopuhelu*. Artikkeleihin Yle on koontanut lyhyet ohjeet kunkin kuvapuheluohjelman käytöstä. Jos haluat olla kuin Pirkko-mummo ja kokeilla Whats-

App-puhelua, suosittelemme etsimään *YouTube.com -palvelusta* ohjevideon, jossa neuvotaan vaiheittain, miten puhelu soitetaan.

Video löytyy hakusanoilla "Kuinka soitan videopuhelun helposti Whatsappilla?" Nimimerkki Opettajan mies (voit myös hakea tällä hakusanoilla YouTubesta) tekee muutenkin oikein mainioita ja selkeitä videoita erilaisten teknisten laitteiden käytöstä.

Lauantai-aamupäivänä puhelu Onni-pojan kanssa päättyy.

– Jospa lähtisi aamulenkille, kun on aurinkoinen päivä tulossa, Pirkko-mummo miettii. Voisi ottaa kuvan järven rannasta ja lähettää sen Onnille, joka ihmettelee, kun mummolassa on vielä lunta.

Anniina Honkonen
Tiina Leppäniemi
Laurea-ammattikorkeakoulu



Onnin mielestä on tosi kivaa, että voi heti aamullakin jutella Pirkko-mummon kanssa. Kuva: Anniina Honkonen.

Verkosta virtaa -toiminnan

ETÄOPASTUKSET OVAT ALKANEET!



Kun kaipaat neuvoa digiongelmiisi, voit varata itsellesi etäopastusajan puhelimitse tai suoraan opastajiltamme!

Löydät etäopastusta antavien opastajiemme yhteystiedot vieraillemalla osoitteessa: www.verkostavirtaa.fi/opastuspaikat

Voit ottaa opastajiin yhteyttä sähköpostilla ja sopia ajan opastukselle. Omalla asuinpaikkakunnallasi ei ole väliä, voit ottaa yhteyttä kehen opastajaan tahansa.

Puhelimitse aikoja voi varata järjestösuunnittelija Juha Viitaselta, puh. 050 408 3376



OLETKO JO
KÄYNYT LIITON
UUDISTUNEILLA
KOTISIVUILLA?

KÄY
TUTUSTUMASSA:

WWW.EKL.FI

KERRO MIELIPITEESI
PALAUTE-
LOMAKKEELLA,
JOKA LÖYTYY
TÄÄLTÄ:

[WWW.EKL.FI/
TIETOA-MEISTA/
PALAUTE](http://WWW.EKL.FI/TIETOA-MEISTA/PALAUTE)

KIITOS!