

Arja Jämsén & Tuula Kukkonen

# Terveisiä Ikä-Suomesta!

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisu B,  
Oppimateriaaleja ja kokoomateoksia: 41

Vastaava toimittaja  
Kari Tiainen

Graafinen suunnittelu ja taitto  
Salla Anttila

© Tekijät ja Karelia-ammattikorkeakoulu

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

ISBN 978-952-275-183-6 (painettu)  
ISBN 978-952-275-184-3 (verkkojulkaisu)  
ISSN-L 2323-6876  
ISSN 2323-6876

Julkaisujen myynti ja jakelu  
Karelia-ammattikorkeakoulu  
julkaisut@karelia.fi  
tahtijulkaisut.net

Joensuu, LaserMedia Oy, 2015

---

Arja Jämsén  
*yksikön johtaja, YTM*  
Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus  
Siltakatu 20 A 11, 80100 Joensuu  
+358 44 279 5037  
arja.jamsen@isonet.fi

Tuula Kukkonen  
*yliopettaja, YTT*  
Karelia-ammattikorkeakoulu  
Tikkarinne 9, 80200 Joensuu  
+358 50 467 5923  
tuula.kukkonen@karelia.fi

---

## SISÄLLYS

Ikä-Suomi on täällä! **4**

Aktiivisuuden ikäkausi **6**

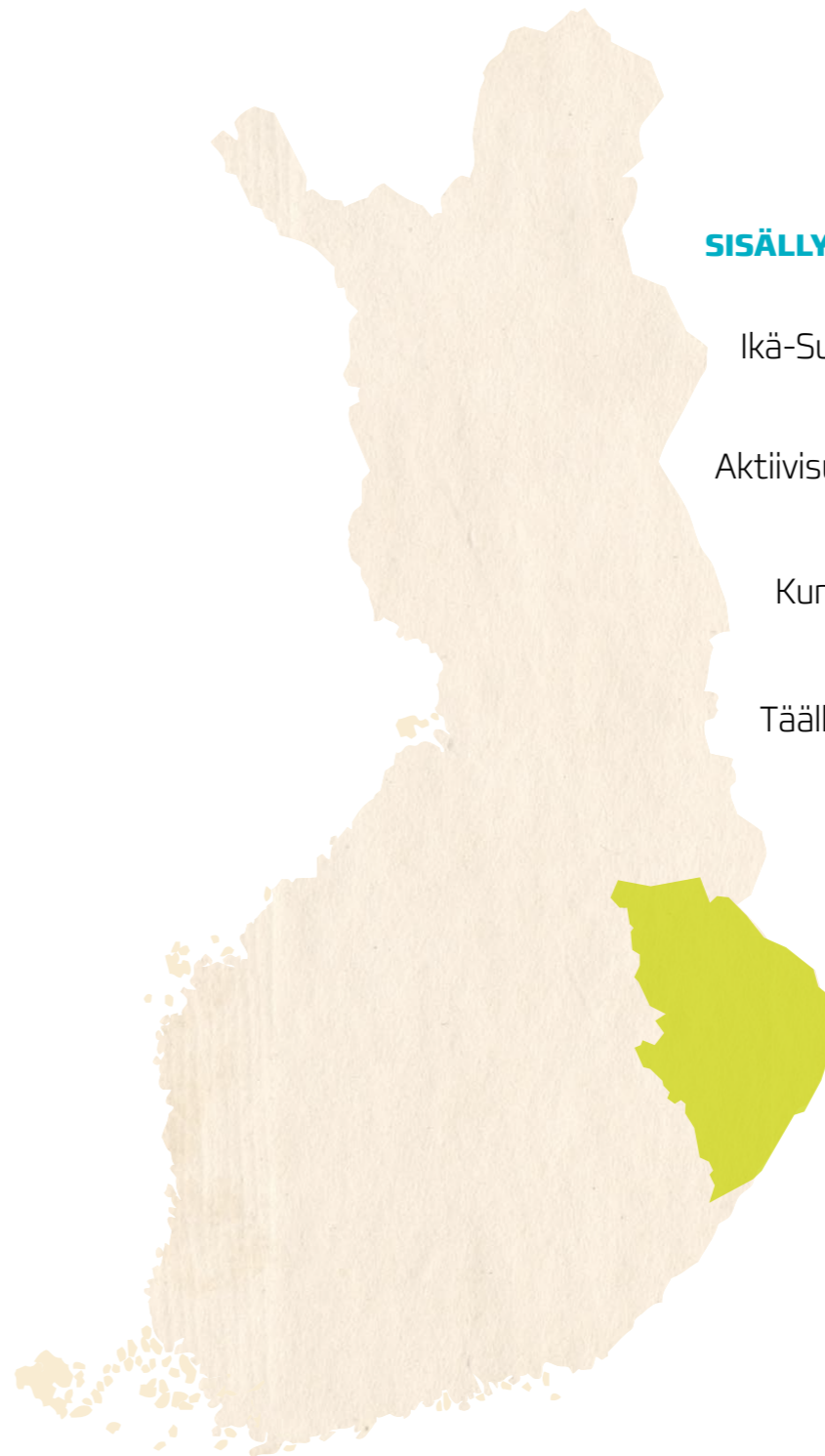
Kun mummo tabletin osti **8**

Täällä minä yhä olen! **10**

Kunhan pää ja jalat toimivat  
ja on yhteistä tekemistä **12**

Ikäihminen muuttaa **14**

Ikäystävällisen bisneksen  
markkinat kasvavat **16**



## Ikä-Suomi on täällä!

Tähän julkaisuun on koottu Sanomalehti Karjalaisessa maaliskuu-kuussa 2015 julkaistut Ikä-Suomesta -kolumnisarjan kolumnit.

Ikä-Suomesta -kolumnisarjan idea syntyi joulukuussa 2014. Silloin julkaistiin kolme ikäosaamisen julkaisua: IKÄ! Moninainen ikäosaaminen, Ikäsyryjästä – Puhetta ikäosaamisesta sekä Ikäosaamista Voimalasta.

Julkistamistilaisuudessa virisi keskustelua pohjoiskarjalaisten ikäihmisten oman äänen kuuluville saamisesta. Ja pian olikin heitetty ilmoille idea kolumnisarjasta, jossa pyrittäisiin tuomaan esille ikäihmisten kokemuksia ja antamaan ikäihmisten äänelle tilaa. Julkistamistilaisuuteen osallistunut Sanomalehti Karjalaisen pääkirjoitustoimittaja Helena Tahvanainen innostui ideasta ja lupasi kolumnisarjalle palstatilaa.

Kolumnisarjan nimeksi muotoutui Ikä-Suomesta. Nimi viittaa tietenkin ikääntyvään Suomeen, mutta tuo mieleen myös Itä-Suomen. Myöhemmin kuulimmekin, että osa kolumnisarjan lukijoista oli alkuun vaistomaisesti lukenut Ikä-Suomen Itä-Suomena. Ei haittaa, aika sama asiahan se on.

Kolumnisarjaan valittiin ikääntyvän Suomen tulevaisuuden ja ikäosaamisen kehittämisen kannalta keskeisiä teemoja.

Ikäihmisten osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet

- kuuluuko kaikkien ikäihmisten ääni?
- kysytäänkö ikäihmisten tarpeita, toiveita ja kokemuksia?
- muistetaanko aina, että ikäihmiset ovat oman elämänsä asiantuntijoita?

Ikäihmisten aktiivinen kansalaisuus

- hyvän elämän tukeminen arjen pienillä asioilla
- merkityksellinen toiminta

Ikäihmisten asuminen

- kodin ja kotona asumisen merkitys
- ikäihmisen muuttaminen
- palvelujen tarve muuttamisen taustalla

Ikäihmiset ja älykäs teknologia

- omien asioiden hoitaminen ja osallisuus
- ikäihmiset mukana muutoksessa

Ikäosaava yritys

- uusien tuotteiden ja palvelujen tarve
- ikäihmisten kokemukset yritysten tuotteista ja palvelusta

Ikääntyminen, toimintakyky ja palvelut

- riittävä toimintakyky on kotona pärjäämisen edellytys
- tarve vahvistaa kuntoutuksellista toimintaa
- uudet osaamistarpeet

## IKÄIHMISTEN ÄÄNTÄ KUULUVILLE

Ikäihmisten äänen kuuluville saattaminen otettiin tämän kolumnisarjan yhdeksi tavoitteeksi. Totesimme, että aktiivisten ja osallistuvien ikäihmisten ääni kyllä kuuluu, ja he vaikuttavat myös päätöksentekoon. Suurin osa pohjoiskarjalaisista ikäihmisistä ei kuitenkaan toimi aktiivisesti eikä vaikuta ikäpolitiikkaan. Toisaalta koko ajan tulee myös viestiä siitä, että vaikuttamisen halua olisi, mutta kanavia ei löydy. Pidimme tärkeänä, että saisimme tietoa juuri näiden ikäihmisten kokemuksista ja näkemyksistä – oli siis päästävä kuulemaan ja kysymään heiltä.

Joskus pelätään, että ikäihmisten äänen vahvistaminen tarkoittaa lisävaatimuksia, uusia palveluita ja kasvavia kustannuksia. Voi olla siihenkin tarvetta. Mutta: useimmiten ikäihmisten toiveet ja tarpeet liittyvät kohteluun, palvelujen oikea-aikaisuuteen, joka taas ei paljon maksa – päinvastoin jopa pienentää kustannuksia. Tai parantaa elämänlaatua, mikä ei ole vähäinen asia sekään.

Tarja Parviainen, yksi kolumnien kirjoittajista, vastasi ikäihmisten kokemusten ja näkemysten keräämisestä. Hän toimii palveluohjaajana Joensuun kaupungilla. Aineistoa kertyi erilaisista tapaamisista ikäihmisten kanssa.

Osa ikäihmistä ei osallistu järjestettyyn ja järjestäytyneeseen sosiaaliseen toimintaan. Onko niin, että he ovat tyytyväisiä ja haluavat olla rauhassa. Toki toki. Mutta heidänkin ajatuksensa olisivat arvokkaita ja ansaitsivat tulla kuulluiksi. Tässä mielessä myös tyytyväisyys elämään on uutinen, asia, jonka on hyvä näkyä ja kuulua. Ja on meillä vielä se ryhmä ikäihmisiä, esimerkiksi yksinäisiä tai sairaita ikäihmisiä, jolla ei ole voimaa, osaamista tai mahdollisuuksia osallistua. Heidän tavoittamiseksi on tarpeen luoda uudenlaisia etsivän työn menetelmiä.

## KIRJOITTAJAKUMPPANUUS

Ikä-Suomesta kolumnien kirjoittajat edustavat pohjoiskarjalaisia ikäosaamisen kehittämiskumppaneita: Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskusta, Joensuun kaupunkia ja Karelia-ammattikorkeakoulua. Kolumnit on kirjoitettu työpareina. Tämä on ollut luonteva tapa jakaa ja työstää ideoita sekä edelleen vahvistaa yhteistyötä.

Kirjoittaminen on myös yksi yhteiskunnallisen vaikuttamisen tapa. Kirjoittamalla voi tehdä asioita ja ilmiöitä näkyväksi, nostaa esille uusia kysymyksiä ja ehkä myös virittää eteenpäin vievää keskustelua. Toivomme, että nämä terveiset Ikä-Suomesta luotaavat myös omalta osaltaan uutta ikäosaamista ja uusia tekoja ikäihmisten hyvinvoinnin hyväksi.

Kiitämme Sanomalehti Karjalaista ja erityisesti pääkirjoitustoimittaja Helena Tahvanaista hyvästä yhteistyöstä.

Joensuussa 12. kesäkuuta 2015

Arja Jämsén, yksikön johtaja  
Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Tuula Kukkonen, yliopettaja  
Karelia-ammattikorkeakoulu

# Aktiivisuuden ikäkausi

**J**ulkisuudessa on aika ajoin esillä ikäihmisiä, jotka ovat erityisen aktiivisia tai ansioituneita. Yksi ikäihmisten aktiivisuuden ikoni on Aira Samulin, ja 101-vuotias Hannes Hynönen nousi vastikään esille paitsi ikänsä niin myös ennen kaikkea elämänsä vuoksi.

Mutta ovatko Samulin ja Hynönen poikkeuksia? Kuuluko ikäihmisten ääni yleisemmin? Kysytäänkö ikäihmisten näkemyksiä, kokemuksia, toiveita ja tarpeita? Taannoin tuli esille, että useimpien markkinointitutkimusten ja Gallupien ikähaarukka on 15–70 vuotta. Iso osa ikäihmisistä ja heidän mielipiteistään jätetään jo kättelyssä näiden tutkimusten ulkopuolelle.

Tuore lainsäädäntö, erityisesti vanhuspalvelulaki ja sosiaalihuoltolaki korostavat osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia. Vanhuspalvelulain mukaan ikäihmisellä on oltava oikeus yksilöllisiin palveluratkaisuihin ja mahdollisuus osallistua omien palvelujensa suunnitteluun. Joka kunnassa on lain mukaan oltava vanhusneuvosto, joka on tärkeä osallistumisen ja vaikuttamisen väylä kunnan tasolla. Vanhusneuvosto osallistuu muun muassa kunnan hyvinvointisuunnitelman valmisteluun ja arvioi palvelujen riittävyttä ja laatua.

Aktiiviset, hyväosaiset ihmiset osaavat useimmiten vanhoinakin pitää puolensa. Eläkeläisjärjestöt osallistuvat Pohjois-Karjalassa esimerkiksi Järjestöasiain neuvottelukunnan, JANEn, ja maakuntaliiton eläkeläistyöryhmän toimintaan. Poliittisissa puolueissa toimii paljon eläkeikäisiä. Tämä vaikuttamistyö on laajaa ja arvokasta.

Mutta nämä aktiivit ovat vain osa ikäihmisistä. Kuka kuulee niitä vanhoja ihmisiä, jotka eivät itse ole aktiivisesti äänessä? Miten heidän näkemyksensä ja ajatuksensa välittyvät? Otetaanko heidän kokemuksensa huomioon? Ja miksi pitäisi?

Kokemusten ja näkemysten kuuleminen ei tarkoita pohjatonta toiveiden tynnyriä ja kasvavia kustannuksia. Päin vastoin! Muun muassa maakunnallisen Siun sote -hankkeen kokemusten mukaan kansalaisilta tuli eniten palautetta kohtaamisen ja vuorovaikutuksen ongelmista. Asioista, jotka olisivat usein korjattavissa ilman rahallista lisäpanostusta.

”

Kuka kuulee niitä vanhoja, jotka eivät itse ole aktiivisesti äänessä? Miten heidän näkemyksensä ja ajatuksensa välittyvät? Otetaanko heidän kokemuksensa huomioon?

On myös ihmisryhmiä, joiden elinoloista ja hyvinvoinnista ei ole kokemusperäistä tietoa juuri lainkaan. Tällaisia ovat esimerkiksi kasvava joukko yli 90-vuotiaita tai kotona yksin asuvat muistisairautta sairastavat.

Tarvitaan vahvaa näkemystä siitä, että ikäihmiset ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja tuntevat parhaiten tilanteensa ja tarpeensa. Lisäksi tarvitaan uusia yhteiskenttämisen menetelmiä ja tapoja.

Jatkossa tässä kolumnisarjassa tuodaan esille ikäihmisten ääntä ja näkemyksiä muun muassa asumisesta ja teknologiasta. Niiden ihmisten, jotka muuten helposti voivat hukkaa tilastoihin ja powerpoint-esityksiin.

Arja Jämsén, yksikön johtaja,  
Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Tuula Kukkonen, yliopettaja,  
Karelia-ammattikorkeakoulu

Sanomalehti Karjalainen 8.3.2015

# Kun mummo tabletin osti

**T**ieto- ja viestintäteknologian kehitys on ollut hui-maa. Kännykkä on lähes joka taskussa ja tavallisia matkapuhelimia vaihdetaan vauhdilla älypuheli-miksi. Kannettavat tietokoneet eivät enää olekaan uusinta uutta, tilalle ovat tulleet tabletit. Teknologian sovellukset, laskujen maksaminen verkkopankissa, ostosten teko verk-kokaupassa ja sähköinen asiointi, vaikkapa laboratorioajan varaaminen netistä, alkavat olla arkipäivää.

Miten ikäihmiset ovat lähteneet tähän muutokseen mu-kaan? Kännykän käyttöönoton nopeus taisi jopa yllättää. Markkinoille tuli helppokäyttöisiä laitteita, ja lähipiiri auttoi ikäihmisiä alkuun puhelimen kanssa. Moninaisia toimintoja sisältäviä kännyköitä on kuitenkin myös kri-tisoitu, ja muistuteltu, että puhelimen tärkein tehtävä on kuitenkin se, että sillä voi soittaa. Useimmat ikäihmiset arvostavat vielä keskustelua pikaviestien sijasta.

Perinteisten puhelujen lisäksi läheisiin pidetään yhteyt-tä myös tietokoneen välityksellä: Skype on tullut tutuksi ikäihmisille. Ukki skypeuttaa opiskelijavaihdossa olevalle lapsenlapselle Australiaan, ja tuore mummi seuraa Skypen kautta vauvan kasvua Miamissa.

Verkkopankki on tärkeä asioiden hoitamisen väline, kun pankkien aukioloajat ovat supistuneet ja konttoriverkko-kin on harvennettu. Pankkiautomaatti on jo opittu, mutta verkkopankki saattaa tuntua pelottavalta. Avun pyytämi-nen henkilökohtaisten raha-asioiden hoitamiseen voi olla kiusallista.

Pohjoiskarjalainen atk-yhdistys Joen Severi ry on lähte-nyt vahvistamaan ikäihmisten tietotekniikkaosaamis-ta raikkaalla otteella. Kannustavat ja rohkaisevat motot ”Meiltähän tämä käy!” ja ”Pelko pois” kertovat asenteesta oppimiseen. Severin kokemusten mukaan tietotekniikan oppiminen edistää myös toimintakykyä ja virkistää aivoja. Arkiasioiden hoitamisen lisäksi maailma avartuu, uutiset ovat käden ulottuvilla ja kaukaisia perheenjäseniä kohda-taan äänen lisäksi kuvan avulla.

Joen Severin toiminnassa korostuu vapaaehtoisten vertais-ohjaajien merkitys: ikäihminen neuvoa toista ikäihmistä. Samalla vertaisohjaajat kokevat saavansa itse paljon hyvää näistä kohtaamisista ja oppivansa myös itse koko ajan uutta.

”

Ukki skypeuttaa opiskelijavaihdossa olevalle lapsenlapselle Australiaan, ja tuore mummi seuraa Skypen kautta vauvan kasvua Miamissa.

Toinen kiintoisa kohtaamisen väylä on avautunut ikäih-misten ja nuoremman sukupolven välille. Sukupolvet kohtaavat uudella tavalla, kun lastenlapset opastavat isovanhempia kännyköiden, tablettien ja moninaisten sovellusten saloihin. Muutoin ehkä hyvin erilaisissa arki-todellisuuksissa elävillä ihmisillä onkin yhtäkkiä yhteistä jaettavaa, ja vielä niin että nuori saa jakaa omaa kokemus-taan ja osaamistaan elämää pitkään nähneelle ikäihmiselle.

Monet ikäihmiset hyödyntävät aktiivisesti uutta tekniik-kaa. Sähköisten palvelujen kehittämisessä tulisi kuitenkin muistaa myös niitä ikäihmisiä, joilla ei ole mahdollisuutta tai uskallusta hankkia tietokonetta tai älypuhelinta. He tarvitsevat edelleen ymmärrettävää kohtaamista ja helpos-ti saavutettavia palveluita. Tärkeä tieto ei saa olla piilossa www-linkin tai verkko-osoitteen takana.

Arja Jämsén, yksikön johtaja,  
Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Tuula Kukkonen, yliopettaja,  
Karelia-ammattikorkeakoulu

Sanomalehti Karjalainen 17.3.2015

# Täällä minä yhä olen!

”Elämme oman persoonamme kautta, ei se ole mikään muuttunut, vaikka kaikenlaista krempkaa ja ryppyä onkin ilmaantunut”, toteaa 93-vuotias nainen. Ihmisen sisin säilyy samana, vaikka onkin elämäntekemusten ja opetusten kouluma. ”Täällä minä edelleen olen, tämän muuttuneen kropani sisällä”, muistuttaa toinen vanha rouva nuoremmille.

Usein myös elämäntyylit ovat pysyviä. Nuorena toimielias ja menevä on sitä vanhempanakin. Tiedonjanoinen seuraa maailman tapahtumia tarkalla silmällä kiikkutuolistakin. Liikunnan harrastajalla vauhtia riittää vanhempanakin, mutta laji ehkä iän myötä vaihtuu. Juoksu tai sukellus vaihtuu saunakävelyyn. Toisten auttamisesta iloa saava löytää avun tarpeessa olevat. Huolenkantaja taas murehtii ja kantaa taakkoja iän kaiken.

Yksinasuvien ikäihmisten määrä kasvaa. Yli 90-vuotiaista asuu yksin yli 60 prosenttia. Yksinasuminen ei välttämättä tarkoita yksinäisyyttä. Totta kuitenkin on, että yksinäisyys on monen vanhuksen kaveri niin maalla kuin kaupungissakin. Ikätoverit ovat jo harvassa, ja sukulaiset saattavat asua kaukana. Ei ehkä päivä- tai viikkokausiin ole mahdollisuutta puhua kenenkään kanssa.

Vanha mies toivoo: ”Että en oo näkymätön, vaan minulla ja minun elämällä on tarkoitus. Minua tarvitaan vielä, vanhanakin.” Eräessä tilaisuudessa vanhalla rouvalla oli mukana iso pussi villasukkia ja lapasia. Hän kertoi olevan intohimoinen neuloja, mutta hänellä ei ole ketään, kenelle neuleita antaisi.

Yksinäisyys on kuolemanvakava asia. Se tappaa varmempin kuin ylipaino, näin on tutkimuksin todettu. Yksinäisyyden torjuntaan on kuitenkin kiinnitetty kummallisen vähän huomiota.

Hyvää elämää voidaan tukea pienillä arjen asioilla. Millaisia luontevia kohtaamisen paikkoja meillä on? Marketin tuulikaappi tai Iso Myyn aula voi olla ikäihmisille tärkeä kohtaamispaikka. Siellä käsitellään päivän politiikka ja ruokakauppojen tarjoukset. Mutta onko siellä tuoleja, joilla istuskella?

Kerrostalojen kerhuhuoneita ja korttelitupia on saatettu virittää uudelleen yhteiseen toimintaan. On ystäväysten puhelinrinkiä ja lenkiporukoita. Lyhimmillään lenkki saattaa olla portaiden kulkemista kaverin kanssa tai ulkoilua talon ympäri. Iso asia hissittömässä talossa asuvalle huonojalkaiselle ikäihmiselle.

On taloyhtiön yhteisiä saunavuoroja. Moni ikäihminen kun ei uskalla mennä saunaan yksin. Kerrostalon pihalle saattaa ilmestyä kasvilaatikko yhteiseen käyttöön. Sanomalehti viedään naapurille ja kahville kutsutaan. Paljon hyvää tapahtuu, vaikka niistä ei lööppejä revitä.

Ikäihmisten asumiseen kaivataan myös rakenteellisia vaihtoehtoja. Sosiaalitalokareista on hyvää kokemusta. Heillä on huoltoyhtiön miestä laajempi toimenkuva ja mahdollisuuksia varmistaa arjen turvaa. Vanhanajan talonmies-täkin muistellaan hyvällä.

Yksinasumisen yhtenä vaihtoehtona voi olla yhteisöasuminen, josta on monia eri malleja kimppekämpistä soluasuntoihin. Yhä useammin kuulee kuusikymppisten suunnitteleman yhteistä kommuunia – 60-luvun tyyliin.

Arja Jämsén  
yksikön johtaja, Itä-Suomen  
sosiaalialan osaamiskeskus

Tarja Parviainen  
palveluohjaaja, Joensuun kaupunki

Sanomalehti Karjalainen 23.4.2015

”

Totta kuitenkin on, että yksinäisyys on monen vanhuksen kaveri niin maalla kuin kaupungissakin. Ikätoverit ovat jo harvassa, ja sukulaiset saattavat asua kaukana. Ei ehkä päivä- tai viikkokausiin ole mahdollisuutta puhua kenenkään kanssa.

# Kunhan pää ja jalat toimivat ja on yhteistä tekemistä

*”Unohdetaanko minut kotiini? Tuleeko kodistani säilytyspaikka, jossa odotan seuraavaa hoitajan käyntiä? Pidetäänkö minusta, elämänarvoisesta elämästäni huolta, kun en enää itse siihen pysty?”*

*Lapsetkin asuvat kaukana.”*

Tätä huolta kantaa useampikin ikäihminen Pohjois-Karjalassa. Viime aikojen vanhuspolitiikan suunta korostaa sitä, että ikäihmisten tulisi voida asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Se on pääosin myös ikäihmisten oma toive.

*”Koti on paras paikka elää ja asua, kunhan vaan ei tarvitse olla aina yksin. Kunhan jalat, kädet ja pää pelaisivat. Ja kunhan lähitienoilla olisi yhteistä virkistystä ja tekemistä.”*

Siinäpä on kiteytetty laaja-alaisen toimintakykyisyyden olemus. Ikäihmiset asuvat mieluiten kotonaan, jos heillä on riittävästi voimavaroja, vuorovaikutussuhteita ja osallistumismahdollisuuksia.

Päättäjiltä on unohtunut, että kotona pärjäämisen edellytys on ikäihmisten riittävä toimintakyky. Sen tukemiseksi tarvitaan muutakin kuin usein vaihtuvien työntekijöiden nopeasti tekemät kotikäynnit.

*”Laitospaikat puretaan ja kotona asutaan yhä huonommassa kunnossa ja entistä pidempään. Ajatellaanko ikäihmisten pärjäävän ja elävän merkityksellistä elämää lyhyiden kotikäyntien varassa?”*

*”Tuttavallani on käynyt kotihoito 1,5 vuoden ajan. Yhteensä 60 eri kotihoitajaa.”*

Kotihoidon henkilökunta tekee parhaansa, mutta väkeä on liian vähän. Jotta ikäihmisten toimintakykyä voidaan kotioloissa tukea, tarvitaan ajan lisäksi myös osaamista. Koulutukset takaavat ajantasaisen tiedon siirtymisen käytäntöön. Hoitopainotteisen kotihoidon muuttaminen kuntoutuspainotteiseksi ei käy hetkessä eikä ilman henkilöstön koulutusta.

*”Kotihoidon työntekijöillä jo nyt kiire, siirtyykö henkilöstöä laitoshoidosta kotihoitoon?”*

Tämä ikäihmisen kysymys voisi tarjota varteenotettavan vastauksen henkilöstön lisäämishaasteeseen. Laitoshoidosta vapautuvien henkilöstöresurssien suuntaaminen kotihoitoon tuntuisi järkevältä. Tokihan laitospaikkoja-kin tarvitaan, ja myös laitoshenkilöstö tarvitsee koulutusta ja ohjausta, jotta työote muuttuisi tukemaan enemmän ikäihmisten omatoimisuutta.

Laitoshoidon ja kotihoidon väliin tarvitaan myös vaihtoehtoisia asumisen muotoja, kuten ryhmäasumista, yhteisökoteja, perhehoitoa. Tällaisia jo onkin monin paikoin ja niistä on saatu hyviä kokemuksia.

Kannattaisi miettiä sitäkin, millaisia ammattilaisia kotihoidossa työskentelee. Voisiko sinne lisätä kuntoutushenkilökuntaa (esim. fysio- ja toimintaterapeutteja), jos halutaan lisätä ikäihmisten itsenäistä kotona pärjäämistä? Osallistumista ja yhteistä tekemistä on mahdollista lisätä vaikkapa kouluttamalla vapaaehtoisia, lisäämällä verkostoitumista alueen yhdistysten, ihmisten luontaisten koontumistapojen ja julkisten palvelujen kesken. Myös erilaiset liikkuvat palvelut tai tapahtumat voivat tarjota osallistumismahdollisuuksia.

Liisa Suhonen, yliopettaja,  
Karelia-ammattikorkeakoulu

Tarja Parviainen, palveluohjaaja,  
Joensuun kaupunki

Sanomalehti Karjalainen 31.5.2015

# Ikäihminen muuttaa

**M**uuttolaatikoiden pakkaaminen liittyy usein elämänmuutoksiin. Nuori aikuinen muuttaa opiskelupaikkakunnalle, työikäinen muuttaa työpaikan perässä. Myös muutokset parisuhteessa ja perheen koossa ovat/voivat olla muuttamisen taustalla.

Ikääntyminenkin voi olla syy muuttamiselle. Maaseudulla asuvan ikäihmisen uusi koti löytyy usein lähikirkonkylästä tai -kaupungista.

Monet ikäihmiset kuvaavat muuttoa kotikylältä palvelujen perässä muuttamiseksi. Myös tarve kodin muutostöihin voi kannustaa muuttamaan: remontteja ei enää haluta tehdä, kun ei tiedetä, kuinka kauan kodissa pystyttäisiin asumaan. Linja-autoyhteydet ovat harventuneet, joten asioiden hoitaminen on hankalaa. Yllättävän moni tuntuu ajattelevan, että muuttaminen on jossain ikävaiheessa välttämätöntä. Pelätään turvattomuutta ja vaikeuksia palvelujen saamisessa.

Koti ja kotona asuminen ovat monessa mielessä merkityksellisiä asioita. Koti merkitsee turvaa, omaa paikkaa. 85-vuotias pohjoiskarjalainen rouva kertoo, että hänelle tärkeitä asumiseen liittyviä asioita ovat valoisa ja lämmin sekä sopivan kokoinen koti. Asuinympäristöltään hän kaipaa riittävää teknologiaa, kuten tarvittavia apuvälineitä sekä hissiä. Itse haluan tehdä sen mitä vielä pystyn tekemään, säilyy jotenkin ote tähän omaan elämään, hän toteaa. Lähiympäristöltä hän toivoo osallistumismahdollisuuksia. Lisäksi on tärkeää tietää, että tarvittaessa apua on saatavilla.

Koti ei aina muutu asuinpaikan vaihtuessa. Kun keskustellaan kotona asumisesta, ikäihmiset kysyvät, mitä kotia tarkoitetaan? Sitäkö kotia, jossa kasvatettiin lapset ja elettiin elämän kiireisiä vuosia, vai ”kirkonkylän kotia”, johon muutettiin iän kartuttua.

Ikäihmisten muuttaminen kyliltä taajamiin ja kaupunkiin keskusteltiin jo 25 vuotta sitten. Joensuun yliopistossa valmistuneessa tutkimuksessa kysyttiin, muuttuivatko muuttajat, eli minkälaisia kokemuksia maaseudulta kaupunkiin muuttaneilla ikäihmisillä oli muutosta ja elämästä muuttamisen jälkeen.

Ikäihmiset jaoteltiin heidän kokemustensa perusteella kahteen muuttajatyyppiin: säilyttäjiin ja sopeutujiin. Säilyttäjät eivät löytäneet uudesta asuinympäristöstä muita hyviä puolia kuin asumisen vaivattomuuden ja palvelujen läheisyyden. He kaipasivat aiempia asuinpaikkojaan eivätkä löytäneet merkityksellistä tekemistä uudessa ympäristössä. Sopeutujat taas löysivät uudesta ympäristöstä paljon kiinnostavia asioita kuten uusien ihmisten tapaaminen ja erilaiset osallistumismahdollisuudet.

Ikäihmisen kokemusta muuttamisesta ei voida ennakoita, kukin kokee muuttamisen tarpeet ja onnistumisen omalla tavallaan. Hyväksi varmaan olisi, jos noista muuttajatyypien ominaisuuksista syntyisi toimiva yhdistelmä: Olisi jotain mitä voisi säilyttää, olisi edellytyksiä sopeutua ja voimavaroja selviytyä. Tulisiko vanhasta hääasua koskevasta hokemasta ”jotain uutta, jotain vanhaa, jotain lainattua, jotain sinistä” kehitelläkin hyvää ikäihmisen muuttoa kuvaava muistisääntö: ”Jotain entisistä, jotain uutta ja jotain innostavaa”?

Tuula Kukkonen, yliopettaja,  
Karelia-ammattikorkeakoulu

Tarja Parviainen, palveluohjaaja,  
Joensuun kaupunki

Sanomalehti Karjalainen 11.5.2015

”

Koti ja kotona asuminen ovat monessa mielessä merkityksellisiä asioita. Koti merkitsee turvaa, omaa paikkaa.



# Ikäystävällisen bisneksen markkinat kasvavat

**M**oni kauppias, yrittäjä, tuotekehittäjä miettii kuumeisesti uusia markkinoita ja asiakkaiden tarpeita. He yrittävät päästä myös ikäihmisen pään sisään. Mikä on ikäihmisen maailmankuva? Miten kuluttavat, mitä haluavat ostaa? Millaisia tuotteita ja palveluja kaipaavat?

Millainen markkinointiviestintä tavoittaisi 65+ -kansan? Mikä voisi olla ”se myyntivaltti”? Kumpi iskee paremmin: halpuutettu hinta vai yksilöllinen tuote ja palvelu? Entä ostotapahtuma: miten tuotteiden esillepanoa tulisi kehittää? Osataanko auttaa oikein? Sinutellaanko vai teititelläänkö? Puhuvatko nuoret myyjät samaa kieltä kaksikymppisten kanssa?

Pohjois-Karjalassa on noin 25 000 yli 70-vuotiasta henkilöä. Heidän osuutensa väestöstä on 15 prosenttia. Melkoinen joukko asiakkaita! Ajat ovat kuitenkin käymässä vielä kiinnostavammiksi: 60–69-vuotiaita pohjoiskarjalaisia on nyt reilut 26 000.

Itäsuomalaiset ikäihmiset sinnittelevät usein pienillä eläkkeillä, ja eurojen käyttö harkitaan tarkoin. Samaan aikaan kuitenkin myös hyvätuloisia eläkeläisiä on yhä enemmän. Euroopassa yli 55-vuotiaat kuluttavat jo 54 prosenttia koko väestön kulutuksesta, ja heidän hallussaan on 75 prosenttia yksityisestä varallisuudesta.

Yritysmaailmassa on toistaiseksi niukasti tietoa siitä, miten ikäihmiset kokevat yritysten tuotevalikoiman, palvelut, markkinoinnin ja palvelun. Asiakaskokemusten selvittäminen toisi tietoa ikäihmisten tarpeista ja odotuksista. Tiedossa on jo, että ikäihmisistä asiakkaina ei voida piirtää yhtä kuvaa. Esimerkiksi 70 ja sadan ikävuoden väliin mahtuu yksilöllistä ikääntymistä ja moninaisia elämänvaiheita ja -tilanteita.

Olennaista on oivaltaa, että väestön ikääntyminen ei vaikuta vain sosiaali- ja terveyspalvelujen tarpeisiin ja kehittämiseen, vaikka toki sekin on ajankohtaista. Ikääntyminen koskettaa kaikkia elämänalueita, ja siten luo myös uusia markkinoita. Tarvitaan tuotteiden ja palvelujen uudelleenmuotoilua, tarvitaan uusia tuotteita ja palveluja – ehkä jotain, mitä ei vielä osata edes kuvitella.

”

Olennaista on oivaltaa, että väestön ikääntyminen ei vaikuta vain sosiaali- ja terveyspalvelujen tarpeisiin ja kehittämiseen, vaikka toki sekin on ajankohtaista. Ikääntyminen koskettaa kaikkia elämänalueita, ja siten luo myös uusia markkinoita.

Maailmalla kehitellään ikäystävällisen yrityksen ideaa ja pohditaan ikäihmisten ottamista mukaan tuotteiden ja palvelukonseptien kehittämiseen. Punainen lanka löytyy ikäihmisten kokemusten ja tarpeiden tavoittamisesta: Miltä palvelun käyttäminen tuntuu, sopiiko tuote käyttäjälleen ja millä – usein pienillä – muutoksilla palvelukokemus saadaan hiottua niin, että tyytyväinen asiakas tulee uudelleen - ja tuo mukanaan muitakin.

Väestön ikääntyminen on tuttu juttu myös muulle maailmalle. Ei Suomi tässä yksin pähkäile. Esimerkiksi Manchester, entinen perinteinen brittiläinen teollisuuskaupunki, hakee uutta suuntaa. Siellä on parhaillaan meneillään laaja, kaikki elämänalueet kattava ohjelma, jolla luodaan ikäystävällisiä ympäristöjä, palveluita sekä kulttuuria. Uudistusta tuetaan tutkimuksella. Manchesterin tavoite on kunnianhimoinen: tulla ikääntymisen kansalliseksi ja kansainväliseksi johtajaksi. Olisiko tässä jotain meillekin?

Arja Jämsén, yksikön johtaja,  
Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Tuula Kukkonen, yliopettaja,  
Karelia-ammattikorkeakoulu

Sanomalehti Karjalainen 16.5.2015



