

"Koti täällä, juuret täällä"

Sodankylässä selvitys syrjäkylien ikäihmisten elämästä ja palvelutarpeista

Ikäihmisten suhteellinen osuus Sodankylän väestöstä on tällä hetkellä lähellä suomalaisten maaseutukuntien keskiarvoa. Sodankylä on kuitenkin alkanut ikääntyä nopeasti.

Ikäihmiset haluavat asua mahdollisimman pitkään kotonaan myös syrjäkyliissä. Niissä ovat lähellä suku ja luonto. Ne ovat rauhallisia. Kodit ovat omin käsin rakennettuja ja tilavampia kuin kirkonkylän kerrostaloasunnot, palveluasunnot ja vanhainkoti. Tutussa kylässään asuva kokee olevansa juurillaan.

Sodankylässä on tutkittua tietoa syrjäkylien ikäihmisten elämästä, toimintakyvystä ja palvelujen tarpeesta. Sodankylän Vanhustenkotiyhdistys toteutti v. 2001–2003 kehittämishankkeen, jonka tavoitteenä oli selvittää, kuinka parantaa ikäihmisten mahdollisuuksia elää kotonaan syrjäkyliissä mahdollisimman pitkään.

Hankkeen pohjaksi tehtiin

selvitys, jossa haastateltiin henkilökohtaisesti 86 yli 75-vuotiasta sodankyläläistä 11 syrjäkyliältä. Projektin työntekijät Inga Muikku ja Hely Aikio ovat koonneet haastattelun tuloksista sekä tilastokeskuksen tilastoista ja väestöennusteista raportin "Koti täällä, juuret täällä, luonto, tutut ihmiset".

Vuonna 2010 joka viides on yli 65-vuotias

Sodankylässä oli vuonna 2000 lähes 10 000 asukasta. Tilastokeskus ennustaa, että asukasmäärä laskee edelleen niin, että vuonna 2010 asukkaita on 8 900 ja vuonna 2030 enää 7 600.

Ikäihmisten osuus väesöstä kasvaa samanaikaisesti sekä suhteellisesti että tosiasiallisina lukuina. Vuonna 2000 kunnassa oli 1 359 yli 65-vuotiasta asukasta. Vuonna 2010 heidän määränsä ennustetaan olevan 1 766 ja vuon-

na 2030 peräti 2 758 eli noin kaksinverroin nykyiseen verrattuna. Kun vuoden 2001 lopussa noin joka seitsemäs sodankyläläinen oli yli 65-vuotias, on vuonna 2010 joka viides ja vuonna 2030 joka kolmas yli 65-vuotias.

Suhteellisesti suurin kasvu tapahtuu ikäryhmässä yli 85-vuotiaat. Heidän määränsä kolminkertaistuu.

Sekä vapautta että pelkoa

Haastattelussa kysyttiin suhtautumista ikääntymiseen. Puolet koki siinä myös myönteisiä puolia: se oli antanut muun muassa erilaisia vapauksia työnteosta ja kodon- ja lastenhoidosta. Myönteisimmin ikääntymiseen suhtautuivat haastatelluista nuorimmat li 75-79-vuotiaat ja naiset.

Puolet haastatelluista koki ikääntymisen kielteiseksi elämänvaiheeksi: he tunsivat yksinäisyyttä, avuttomuutta,

toisten armoille jäämisen tai kuoleman pelkoa. Jotkut kärsivät masennuksesta tai unetomuudesta.

Puolella vaikeuksia selviytyä

Arkielämän sujumisen kannalta tärkeää on päivittäistä hygieniasta ja kotitöistä selviytyminen. Jonkinlaisia vaikeuksia selvitä niistä ja liikkumisesta ulkona oli yli puolella vastanneista.

Lääkärin toteamia pitkäaikaisia sairauksia tai vammoja oli 84 prosentilla haastatelluista. Silti 88 prosenttia haastatelluista koko terveydentilansa hyväksi.

Yli puolet haastatelluista ilmoitti tarvitsevänsä apua piha-alueen hoidossa, siivouksessa sekä kuljetuksessa ja polttopuiden hankinnassa. Piha-alueen hoidossa ilmoitti saavansa apua yli puolet, samoin kodin siivouksessa. Noin 40 prosenttia eli kaksi viidestä kertoi

saavansa kuljetusapua.

Omaiset olivat tärkein apu hygienian hoidossa, kevyissä ja raskaissa taloustöissä sekä kuljetuksessa. Myös työnantajaringit mainittiin siivouspalvelujenantajina. Niitä toimi kolmessa tutkimukseen kuuluneessa kylässä. Erilaisia palveluja tuottavat myös naapurit, yhdistykset ja yritykset.

Joka kolmas voisi ostaa yrityksiltä

Vanhustyössä toimivia yrityksiä Sodankylässä ei vielä tutkimusajankohtana toiminnut. Ainoastaan yksi osuus kunta on tarjonnut kotipalveluja järviylien alueella. Haastatelluista kolmannes oli valmis ostamaan tukipalveluja kotiinsa yrityksiltä ja osuuskunnilta. Suurin osa oli valmis maksamaan alimman tarjotun hintavaihtoehdon mukaisesti eli 40 markkaa (noin 6,67 euroa) tunnilta.

Tutkimuksessa todetaan, että julkinen järjestelmä on

tulevaisuudessakin hyvinvointipalvelujen runko. Haastatelluista suurin osa oli käyttänyt edellisen vuoden aikana kunnan terveydenhoitopalveluja. Avopuolen eli kotisairaanhoidon ja terveydenhoitajan palveluja oli saanut joka toinen, kotipalvelua vain joka kymmenes.

Sodankylän vanhainkodin ja avopalvelukeskuksen päiväpalveluja oli saanut joka kolmas. Useimmiten niitä olivat käyttäneet 75–84-vuotiaat naiset.

Kunnan kotiin järjestämiä palveluja piti riittävinä yli kolmannes haastatelluista, riittämättöminä viidennes. 40 prosentilla haastatelluista ei ollut mielipidettä palvelujen riittävydestä. (PI)

Hoivayrittäjiä ei löytynyt

Vanhustenkotiyhdistys palkkasi aluetyöntekijät

Sodankylän kehittämishanke ja siihen kuulunut tutkimus eivät jääneet paperille, vaan sen tuloksena käynnistyi muun muassa vanhustenkotiyhdistyksen aluetyöntekijätoiminta.

Hankkeen päättyessä työskenteli kirkonkylässä kolme työntekijää ja syrjäkyliissä kaksi työntekijää. Työntekijöiden palkkaukseen on saatu työllistämistuki ja asiakailta on peritty 8 euroa tunnilta. Lähinnä siivous-, ruoanlaitto- ja asiointiapua sai aluetyöntekijöiltä noin 70 ikäihmistä.

Aluetyöntekijöiden työ on helpottanut kirkonkylässä erityisesti dementoituneiden vanhusten asumista kotona ja omaisten työtaakkaa. Sivukylien ikäihmisille on voitu tarjota kotiapua, jota kunnan kotihoitoyksikkö ei ole pystynyt tarjoamaan.

Vanhustenkotiyhdistys ryhtyi työnantajaksi, koska kylissä ei löytynyt kotipalveluyrittäjiä halukkaita. Kehittämishankkeen raportti kertoo muutenkin, että hoivayrittäjien löytäminen ainakin Lapin syrjäkyliin on ongelmallista. Hankkeessa mukana olleet hoivayrittäjiksi aikovat olivat työttömiä, vähän koulutettuja henkilöitä, joilla yrittäjyyden harkitseminen oli osaksi pakkotilanne työttömyyden katkaisemiseksi.

Hankkeen päättyessä ei kunnassa ollut edellenkään yhtään yritystä valtakunnallisessa hoivayrittäjien verkostossa. Hoivayrittäjiksi aikovat ovat yleensä naisia, joille raportin mukaan yrittäjäksi ryhtyminen on siihen sisältyvien riskien vuoksi pelottavaa. Osuuskunta olisi riskittömämpi vaihtoehto, mutta osuuskuntiaakaan ei nousut pystyyn.

Raportti nimeää hoivayrittäjyydelle monta estettä. Alalle ei ole täsmäkoulutusta, koska yrittäjyyskoulutukset on yleensä suunniteltu muille aloille. Mahdollisilla asiakkailla ja kunnan vanhustyössä toimivilla on kielteisiä asenteita ja vanhustyöntekijöillä myös pelkoja omien työpaikkojensa puolesta.

Yrittäjiksi aikovat puolestaan odottavat saavansa valmiita asiakkaita kunnalta, vaikka heidän pitäisi osasta itse markkinoida palvelujaan. Kunta ja asiakkaat tarvitsivat hoivayrittäjiltä valmiita tuotepaketteja täsmällisine hinnoineen.



Mauno Uittioniemi tähdentää laitospaikkojen merkitystä



Vappu Simula kertoo, että eläkeläisjärjestöjä arvostetaan.

Yhdistys toimii vireästi välimatkoista huolimatta

– Mauno 26, Teuvo 35, Sylvi 40, Elsa 30, Aune 60, Vilma 40.

Sodankylän Eläkeläisten puheenjohtaja Mauno Uimaniemi ja Eläkeläiset ry:n keskuhallituksen jäsen Vappu Simula ovat juuri tulleet yhdistyksen kerhosta ja luettelevat nimiä ja lukuja.

Nimet ovat jäsenistä ja luvut heidän kerhomatkojensa pituuksia kilometreinä.

Pitkät välimatkat ja huonot bussiyhteydet asettavat haasteita myös maaseudun eläkeläisjärjestöille. Sodankylän Eläkeläisten toimintaluon halkaisija on pitkälti yli sata kilometriä.

– Nelostie on suhteellisen hyvin liikennöity, mutta muut suunnat eivät sitä ole. Suurella osalla jäsenistä ei ole

autoa eivätkä he voi saada joka kerta kuljetusta sukulaisilta tai naapureilta. Kunnan tukema asintointikuljetukseen ei auta, koska sillä on vakioviikonpäivänsä, Uimaniemi sanoo.

Silti sivukylyissä asuvat jäsenet osallistuvat sitkeästi toimintaan. Suvantokummassa asuvan Vilma Kauppinen kerhokäynnille tulee mittaa 8 tuntia.

Aune Karppinen asuu 60 kilometrin päässä Sodankylän keskustasta Matkasta 25 kilometriä on kaiken julkisen liikenteen ulottumattomissa, joten jokaviikkoinen kerhoon osallistuminen ei ole mitenkään mahdollista.

– Yritän osallistua mahdollisimman paljon yhdistyksen matkoille ja retkille koti-

maahan ja viime vuosina myös Viroon, Karppinen kertoo.

Sodankylässä onkin Vappu Simulan mukaan ymmärretty myös eläkeläisjärjestöjen merkitys, kun kuntaan on laadittu vanhustyön suunnitelmia ja strategiaa.

Sodankylän vanhushpalvelujen tuottajista suurin ja merkittävin on kunnan ohella Sodankylän Vanhustenkotiyhdistys, jonka hallituksen jäseniä Simula ja Uittioniemi ovat. Vanhustenkotiyhdistyksellä on 99 vuokraasuntoa ja se omistaa ja hallitsee Helmikotia ja Helmikodin palveluasuntoa dementikoille sekä Hannuksenkartanon 50-paikkaista vanhaikotia ja avopalvelukeskusta.

Viime vuosina vanhusten-

kotiyhdistys on paneutunut erityisesti kotona asumisen tukemiseen sekä sivukylien ikäihmisten elämäntilanteeseen. Ikäihminen kyläyhteisön voimavarana -hanke ja siihen kuulunut selvitys on vain yksi projekteista. Parhaillaan on menossa Kunnassa kotona -hanke, jonka tavoitteena on tukea erityisesti sivukylien ikääntyvien ihmisten toimintakykyä ja aktivoida heitä omaehtoiseen kunnon hoitamiseen.

– Vaikka avopalvelut ja kotona asuminen ovatkin esillä, ei laitoshoitoa saa unohtaa. Sodankylässäkin on suuri pula laitospaikoista. Jonossa on tälläkin hetkellä noin 50 ihmistä eli miltei saman verran kuin laitospaikkoja on, Mauno Uimaniemi sanoo.

Iita Mämmi jakaa vuodenkierron kahdeksi juhlaaksi

Iloista aidoimmat ovat Kairanmaan marjat, talvella loma Turun valoissa

– Vaan enkös minä aika paljon kuntoilekin.



Ennen vanhaan, kun metsämarjoja ei löytynyt metsästä eikä edes rahalla Oulun torilta, sukulaiset ja tutut laita-utuiivat autoon ja matkustivat Pulkilan ja Piippolan rajalla sijaitsevaan Murtokorpeen. Siellä sitten Mämmin Iitalle höylinä nöyrin mielin että miten olisi, olisiko myydä marjaa.

Yleensä oli, elleivät myrskyt ja pakkaset vieneet kukintoa kesän alussa. Iita loikkasi aamulypsyltä metsään ja iltalypsyn aikoihin palasi. Pakostahan sellainen ahkeruus tuottaa tulosta.

Iita on ehtinyt työllensä aika tovin raskasta pyörillä varustettua potkuriaan huonokuntoisella korpitiellä, mutta nyt on jo alla monin verroin parempaa öljysoratietä, joka yhtyy parin kilometrin päässä vilkkaasti liikennöityyn nelostiehen. Sinne asti Iitan on kuntoiltava. Siellä vasta on lähin raatauskaveri, suurin piirtein saman ikäinen rouvashenkilö.

Tienvarren talot ovat talvella tyhjiillään. Erään talon pihamaalla rapsuttelee kesäläispariskunta pihamaata.

– Oli kovat yöpakkaset, meniköhän mustikat, huikkaa Iita tieltä, ja jättääkin potkurin saman tien portille. Aikaa on porinoille, kaukana takana ajat, jolloin Iitalta oli tulenpalava kiire ja hoppu.

Kesäläisten kanssa pitää puhua ankarasta halasta, hilloista ja mustikoista. Ne ovat asioiden tärkeimmistä päästä. Ennen oli nevoilla hillaa, nyt vähemmän, kun ruoijat ojittivat.

Niin muuttuvat asiat ja painotukset, mutta vielä on onneksi kankailla mustikkaa ja puolukkaa yllin kyllin.

Iitan Murtokorpi on nykyisin muutaman talon hiljainen syrjäkylä. Siellä eivät enää lehmät ammu eivätkä maitotonkan kannet helähtele. Sotien jälkeen taloissa oli lapsia sakeat laumat. Nyt heistä useimmat asuvat etelän kaupungeissa tai Ruotsissa. Iita on sotien jälkeisistä synnyttäjäistä ainoa elossa oleva. Hiljaiseksi on korpi käynyt, etenkin pimeinä talvipäivinä sen tuntee ihan luissa asti.

Sinä et arvaa miten oli lysti, kun pojan vaimo järjести minulle jalkahoitoa ja ihohoitoa, ja oli ihan paatipunkka ja kaikki. Sai lotrata vedellä miehen määrin. Minulla oli oma huone, ja kaupat lähellä. Kaksi kuukautta keskellä talvea elin Turussa, ajattele. Johan minä tyttö nautin, sanoo Iita.

Turussa asuva Matti-poika sai houkutelua äitinsä korvesta viime talvena kahdeksi kuukaudeksi Turkuun ”valohoitoon”, ja tämä taisi olla jo toinen peräkkäinen talvi. Hyvä näin, 80 vuotta täytettyään Iitalle vasta valkeni kunnolla että paljon on nähtävää ja koettavaa Murtokorven ulkopuolellakin.

Mutta parasta elämässä on kuitenkin tutuissa kotimetsissä kulkeminen ämpäri kainalossa. Se on aivan ehdoton kokemus, se on Iitan intohimo. Vaikka jalat ovat talvella kankeat, niin annas, kun tulee marja-aika, niin Iita kytkee ”nelivedon päällä” ja tekee metsässä täysiä päiviä. Saalista kertyy vieläkin myyntiin asti, ja pitäähän äidin lähettää muutama kymmenen kiloa etelässä asuvalle tytölle ja pojallekin.

Iitan rakkaus metsiin juontuu kaukaa lapsuudesta. Jo kymmenen vanhana tyttösenä hän paimensi ja lypsi Kärsämäen Saviselän mummon kanssa kahdestaan 30-päisen karjan, ja kaiken kuk-

kuraksi syrjäisellä metsälaitumella. Toukokuussa sinne mentiin ja syyskuussa palattiin, maito kurnuttiin voiksi ja hyvin se kelpasi kaupunkilaisille, vaikka maalaisvoita olikin.

– Vaan olihan se juhlavaa aikaa, huokaa Iita. – Miehet kuskasivat sinne hevosrattailla kinttupolkuja myöten leivät ja kahvit ja veivät mennessään valmiin voin. Kymmenen vuotta, sen verran aikaa siellä syrjässä kului.

Liekö Iita koskaan moittinut aikoja huonoiksi, vaikka hänen on pitänyt venyttää mukulansa aikuiseksi monenkirjavan puutteen läpi. Kun märät lapset kisusivat vielä helmoissa, niin ruoki ja lypsä lehmät, tee halot ja heinät, juokse siinä sivussa vielä nevat ja kankaat. Mies oli tienestissä missä milloinkin. Tuoreella rintamiestilalla ei tietenkään ollut sähköjä, lähteestä retuutettiin vesi, silti kaikesta selvitettiin.

Nuorin tytär perheineen asuu karjatonta kotitilaa, sen verran korpihenkisiä hekin ovat. Iita asuu ikiomaa ja tuttua kamariaan. Iita siunailee että ”tyttö kuskaa autolla kirkolle kauppaan liiankin ahneesti”.

Pieni linja-auto kerää syrjäkylien mummot ja muutaman papankin pari kertaa viikossa kirkolle ja takaisin. Linjurissa olisi niin mukava ookata ja raatata useammastikin. Oman tyttären auttamishalu



vie tämänkin ilon, mutta tähän on huumorin sävyttämä toteamus vain.

Hei sitten, minäpästä tästä menenkin, sanoo Iita. – Raatikaveri siellä jo odottaa, lääkärikin patistaa että pitää tahdistimen takia kuntoilla. Vaan enkös minä aika paljon kuntoilekin.

Muuan vuosi sitten sairaanhoitaja tuumasi kohonesta verenpaineesta, että Iitan pitäisi liikkua enemmän. Iita oli polkenut pyörällä yli kymmenen kilometrin taipaleen korvesta terveyskeskuksen vastaanotolle ja kohta tietenkin polkisi takaisin. – Vai liikkua enemmän, Iita totesi.

Iitan potkuri etenee tiellä hitaasti, mutta varmasti. Hän ohittaa monet hiljaiset talot, joiden kahvipöydässä on aikoinaan kahvitellut.

Iita tekee tikusta asian. Hän käy kysymässä kehonpijalkaiselta mummolta naurunvirne suupielessä, että kuinkas monta täyttä mustikkasankoa tälle pitikään kesän mittaan toimittaa.

Kuvat ja teksti:
HEIKKI KIRSTINÄ

Lyhyesti eläkkeistä

Suomessa asuvien keskimääräinen kuukausieläke oli vuoden 2002 lopussa 1052 euroa. Luku ei sisällä pelkkää perhe-eläkettä saavia.

Miesten keskimääräinen kokonaiseläke oli 1 210 euroa, naisten 931 euroa kuukaudessa.

Korkein keskimääräinen eläke oli Kainuissa, 1 908 euroa kuukaudessa, toiseksi korkein Espoossa, 1 399 euroa kuukaudessa ja kolmanneksi Helsingissä, 1 318 euroa kuukaudessa.

Alin keskieläke oli Keski-Pohjanmaan Ullavassa, 734 euroa kuukaudessa.

Muukunnista kolme oli valtakunnallisen keskitason yläpuolella: Uusimaa 1259 euroa/kk, Ahvenanmaa 1 086 euroa/kk ja Kymenlaakso 1 067 euroa/kk. Seuraavana oli Lappi, 1 046 euroa/kk.

Pienimmät keskieläkkeet olivat Etelä-Pohjanmaalla (899 euroa/kk), Keski-Pohjanmaalla (922 euroa/kk), Pohjanmaalla (957 euroa/kk) sekä Etelä-Savossa ja Pohjois-Karjalassa (958 euroa/kk).

Vanhuus onkin geenivirhe

Tampereen yliopiston molekyylibiologian professori Howy Jacobsin johtama tutkimusryhmä on onnistunut löytämään ensimmäiset kiistattomat todisteet siitä, että solujen mitokondrioissa sijaitsevan DNA:n eheyden ja elimistön vanhenemisen välillä on selvä yhteys.

Mitokondrioiden DNA sisältää geneettiset käyttöohjeet kehomme kenties tärkeimmälle koneistolle, soluhengitykselle.

Soluhengityskoneistoa voisi verrata auton moottoriin: huippuunsa viritetty moottori vie vain vähän polttoainetta, työskentelee tehokkaasti ja tuottaa ainoastaan pieniä määriä myrkyllisiä pakokaasuja. Huonokuntoinen moottori taas toimii päinvastoin.

On esitetty, että huonokuntoisen mitokondriomoottorin myrkylliset sivutuotteet vahingoittavat ja rappeuttavat soluja, mikä näkyy vanhenemisena.

Hoito murroksessa

Helsinki tiukentaa vanhusten hoitoon pääsyä

Helsingissä vanhusten on entistä vaikeampi saada kaupungin kotihoitoa, päästä palveluasuntoihin, tehostettuun palveluasumiseen tai vanhainkoteihin.

Laitospaikkoja vähennetään ja nykyistä suurempi vastuu hoidosta siirtyy vanhuksille itselleen ja omaisille. Entistä huonokuntoisemmat vanukset saavat palveluja ja hoivaa. Osalle huonokuntoisista vanhuksista kotihoidosta saattaa tulla pakkohoitoa.

Helsingin kaupungin vanhuspalvelut ovat murroksessa. Sosiaali- ja terveystoimen vanhuspalveluja on supistettu vedoten kaupungin tiukkaan talouteen ja laitosvaltaisuuteen. Pitkäaikaishoidon laitospaikkojen vähentämistä perustellaan viiden suurimman kaupungin vanhusten hoidon rakenteella. Helsingissä vanhuksia hoidetaan laitoksissa enemmän kuin muissa suurissa kaupungeissa.

Hoidon tarve ei kuitenkaan vähene. Vanhusten palvelujen tarve kasvaa, mikä on luonnollista eliniän kohotessa. Helsingissä jonottaa jatkuvasti noin 200 vanhusta sopivaa hoitopaikkaa. Korkein kynnys on sosiaalitoimen palveluihin.

Osa vanhuksista odottaa vanhainkotipaikkaa tai palveluasumispaikkaa Helsingin terveyskeskuksen akuuttisairaaloissa tai pitkäaikaishoidossa. Myös kotona asuu laitoshoitoa tarvitsevia vanhuksia.

Sosiaalitoimen tavoitteena on laitospaikkojen vähentäminen, mikä on ristiriidassa hoivatarpeen kanssa. Myös avopalveluiden saantia on tiukennettu. Entistä huonokuntoisemmat vanukset saavat kaupungin kotihoitopalveluja, päiväsaaralapaikan

tai kotisairaanhoidoa.

Virkistys- ja palvelukeskukset uhattuna

Helsingissä käytiin tiukkaa taistelua palvelukeskusten säilyttämisen puolesta viime kevään ajan. Sosiaalitoimi yritti siirtää kaupungin virkistys- ja palvelukeskusten toiminnan järjestöille.

Käyttäjien ja vapaaehtoistyöntekijöiden yhteinen vastarinta pelasti palvelukeskukset ulkoistamiselta. Palvelukeskusten puolustaminen on saanut myös laajempaa symbolista merkitystä.

Puolustaessaan palvelukeskusten säilyttämistä käyttäjät haluavat viestittää oman toiminta-areenan merkitystä. Palvelukeskuksissa ikäihmiset voivat kohdata taustoistaan riippumatta tasavertaisina aktiivisina toimijoina.

Käyttäjät ja vapaaehtoistyöntekijät kokevat palvelukeskukset omiksi paikoikseen. Palvelukeskuksilla on merkittävä rooli kotona selviytymisen tukemisessa, sosiaalisen verkoston ylläpitämisessä ja ruokailun tarjoajana.

Muistisairaudet erityinen haaste

Vanhuspalvelujen tulisi entistä enemmän painottua terveyden vaalimiseen sairauden hoitamisen ja hoivan ohella. Tämä tarkoittaa haastetta myös terveydenhoidolle. Sairauksiin on puututtava ajoissa.

Dementian, muiden muistisairauksien ja ylipainoisuudesta seuraavan diabeteksen varhaiseen tunnistamiseen ja ennalta ehkäisyyn on panostettava voimakkaasti.

Dementoivat sairaudet on suuri

haaste terveydenhuollolle ja myös este kotona asumiselle. Yli 65-vuotiaista suomalaisista noin kahdeksan prosenttia ja yli 85-vuotiaista 35 prosenttia kärsii vähintään keskivaikeasta dementiaasta. Muistisairaudet kasvavat voimakkaasti väestön ikääntyessä.

Masennuslääkkeet lisääntyvät

Myös vanhusten masennuslääkkeiden syönti on kasvanut huolestuttavasti. Yksinäisyyttä ja puuttuvaa hoitoa torjutaan masennuslääkkeillä ja rauhoittavilla lääkkeillä.

Masennuslääkkeiden sijaan vanhuksella tulee olla mahdollisuus hoitoon ja toimiviin sosiaalisiin verkostoihin, jotka ehkäisevät mielenterveysongelmia. Parasta lääkettä olisi vanhuuden arvostuksen nostaminen.

Lähes näkymättömissä oleva asia on vanhusten hyväksikäyttö. Silloin tällöin uutiset kertovat vanhuksen joutuneen huijarin kohteeksi, ja rahat on viety. Viestejä tulee myös riistosta uskonnon varjolla ja seksuaalisesta hyväksikäytöstä.

Nämä ovat vaikeita asioita käsiteltäväksi. Ne tulisi tunnistaa terveydenhoidossa ja sosiaalitoimen palveluissa, joita vanukset käyttävät.

Omaishoitoa lisätään koko maassa

Yksi vanhustenhoidon suurista visioista on omaishoidon laajentaminen. Taannoin valmistui selvityshenkilö Elli Aaltosen esitys omaishoidosta. Tavoitteena on kasvattaa omaishoitoa korottamalla omaishoidosta maksettavaa korvausta ja lisäämällä tukipalveluja.

Suomessa arvioidaan olevan yli 300

000 läheisensä hoidossa olevaa ihmistä. Heistä yli 26 000 on kunnallisen omaishoidon tuen piirissä. Omaishoitajista yli puolet on eläkkeellä. Selvityksen mukaan jo vajaan kymmenen vuoden päästä arvioidaan yli 75-vuotiaita omaishoitajia olevan noin 34 000.

Omaishoidon lisääminen tuntuu houkuttevalta hoitomuodolta, sillä sen katsotaan säästävän merkittävästi kustannuksia. Omaishoito siirtää vastuuta hoidosta ja hoivasta kotiin, usein naiselle, aviopuolisolle. Monesti omaishoitaja itsekin ei ole terve.

Omaishoidon oltava vapaaehtoista

Omaishoitoa tulee kehittää vain vapaaehtoisuuden pohjalta. Ikäihmisten ajaminen olosuhteiden pakosta omaishoitajiksi ei ole inhimillistä vanhusten hoitoa. Eräs yli 20 vuotta Helsingin kotisairaanhoidossa ollut sairaanhoitaja totesi omaishoidon olevan maailman raskainta työtä, jossa ilot ovat harvassa.

Raha ei korvaa raskasta työtä, ja erityisen tärkeää on kehittää omaishoidon tukipalveluja. Omaishoitajien päivittäistä ja viikoittaista vapaa-aikaa tulee lisätä. Hoidettavalle omaiselle tulee taata hoitoapua kotona tai erilaisissa päivähoitopalveluissa ja intervallihoidossa.

SIRPA PUHAKKA

Kirjoittaja on Helsingin kaupungin valtuutettu ja terveyslautakunnan jäsen

Tähän mennessä tapahtunut Suomessa:

Kotipalvelut puolitettu, laitoshoido huterampaa

Yli 85-vuotiaiden ja yksin asuvien 75 vuotta täyttäneiden määrä on lisääntynyt Suomessa viimeisen 10 vuoden aikana, samoin dementoituneiden määrä. Puutteellisesti tai erittäin puutteellisesti (puuttuu vesijohto, viemäri, lämminvesi tai wc) asuvien määrä on pysynyt ennallaan: vuonna 1998 yli 75-vuotiaista joka viides asui näin.

Ikääntyneiden palvelutarve on siis kasvanut ja kasvaa edelleen.

Viimeisen 10 vuoden aikana kodinhoitoavun asiakasmäärä on vähentynyt lähes kolmanneksen., tukipalvelujen asiakkaiden määrä kasvanut yhden prosentin.

Kymmenen viime vuoden kehityksen tärkeimmät piirteet ovat kotipalvelun vähentäminen miltei puoleen ja siirtyminen pitkäaikaishoidossa halvempiin ja kevyempiin ratkaisuihin, erityisesti palveluasumiseen.

Kotihoito (kotipalvelu ja kotisairaanhoido) on kohdennettu entistä iäkäämmille, yli 85-vuotiaille ja eniten sitä on vähennetty 65-74-vuotiailta. Vuonna 1999 kaksi viidestä asiakkaasta sai vain kotipalvelua, vajaa neljäsosa vain kotisairaanhoidoa ja joka kolmas molempia.

Kotipalvelu on muuttumassa huonokuntoisten kotihoidoksi ja muut jäävät sitä ilman. Arviolta noin puolet yli 75-vuotiaiden kotipalvelun tarpeesta on tyydyttämättä.

Kun perinteistä vanhainkotihoitoa on vähennetty ja tilalle tuotu monen-

kirjavaa palveluasumista, on laitoshoidon taso ja turvallisuus kärsinyt.

Maaseutukunnissa on kaupunkimaisia kuntia kattavampi kotihoito, kaupunkimaisissa kunnissa enemmän terveyskeskusten pitkäaikaishoitoa. Säännöllisen kotihoidon piirissä oli vuonna 1999 maaseutukunnissa 8 prosenttia ja kaupunkikunnissa 5,9 prosenttia yli 65-vuotiaasta väestöstä.

Asiakailta perittävien maksujen suhteellinen osuus on yleensä suurin ikääntyneille tarjottavista palveluista. Se on vanhusten laitoshoidossa 21 prosenttia kustannuksista ja kotipalveluissa 16 prosenttia. Lasten päivähoitossa se on 15 prosenttia, erikoissairaanhoidossa 7 prosenttia, perusterveydenhuollon vuodeosastohoidossa 16 prosenttia ja avohoidossa 6 prosenttia.

Ikääntyneiden keskeisiin hoivapalveluihin (kodinhoitoapu, tukipalvelut, omaishoidontuki, palveluasuminen, vanhainkotiasuminen ja pitkäaikaishoito terveydenhuollossa) maksoi vuonna 2000 noin 1 miljardi markkaa vähemmän kuin vuonna 1992.

Lähde: Marja Vaarama, Päivi Voutilainen & Sari Kauppinen: "Ikääntyneiden palvelut". Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukatsaus 2002. Stakes 2002.

Helsingin kesäpäiville vieraita Eestistä

Helsingin Eläkeläiset ry järjestää kesäpäivät hotelli Vuorannassa Vuosaarella entisessä Alkon koulutuskeskuksessa 26. päivänä elokuuta. Tilaisuuksia on kello 13:sta lähtien kello 21:een.

Aluksi on kulttuuriryhmille tarkoitettuja koulutusta-pahtumia ja illalla kello 17 alkaa juhla, jonka teemana on "KSL 40 vuotta". Kesäpäiville saapuu vieraita myös Eestistä josta tulee kuuden hengen lauluryhmä Vanhat miehet. Ryhmän moni tunteekin. Ryhmän laulajien ikä on yli 80 vuotta.

Laulajien lisäksi Eestistä tulee Eläkeläisten järjestön johdon valtuuskunta. Kesäpäiville on ilmoittautunut myös Eläkeläiset r:n yhdistyksiä muista piireistä.

Tarkempia tietoja kesäpäivistä saa Antti Henrikssonilta 09-141 070 tai Pirkko Heleniukselta 09 - 349 5110.

Kuntorantaan 17.-18.10

Uudistettu Kylpylähotelli Kuntoranta on Uudenmaan, Helsingin ja Kymen eläkeläisten aluejärjestöjen retkeilypäivä kohde lokakuun 17.-18. päivänä. Aluejärjestöt ovat varanneet koko hotellin käyttöönsä tarkoituksena testata sen toimivuus.

Ohjelmassa on tutustumista laitokseen, illanvietto orkesteritanseineen. 18.10 kello 10 on tarkoitus keskustella järjestösihteeri Anu Mäen opastuksella järjestömme julkisuuskuvausta

Retkestä tarkemmin Uudellamaalla Olli Lipponen puh. 0500-506 702 ja Lauri Kehlo puh. 040-544 6010 tai Helsingissä Pirkko Helenius 044-349 5110 ja Antti Henriksson puh. 040-5276 425. Kymessä retkestä voi tiedustella Jorma Ahvenaiselta puh. 0400-250 317.

Millennium-luentoja Heurekassa

Heurekassa jatkuvat 16.6. saakka maksuttomat luennot, esitykset ja toimintapisteet: teekkarit tulevat tutuiksi, kun eri puolilta Suomea saapuneet tekniikan ylioppilaat esittelevät omia innovaatioita ja opiskelualojaan. Luentoja pitävät Petteri Järvinen, Kari Sipilä ja Risto Linturi.

Heurekan Millennium-tapahtuma huipentuu keskiviikkona 16.6. kello 14 Millennium-palkinnon voittaneen Tim Berners-Leen yleisöluento. Hän pitää yleis-tajuisen englanninkielisen luennon keksimänsä WWW:n synnystä ja tulevaisuudesta