

## **Kohti ikä- ja muistiystävällistä yhteiskuntaa ja hyvinvointialuetta**

Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen vanhusneuvosto/Merja Mäkisalo-Ropponen

17.10.2022

Kun ajattelemme Suomen tulevaisuutta, yksi asia on varma: kansakuntamme ikääntyy. Taustalla on syntyvyyden laskun lisäksi elinikämme pidentyminen.

Kun vuonna 1971 syntyneen tytön odotettu keskimääräinen elinikä oli 74 vuotta ja pojan 66 vuotta, vuonna 2017 syntyneen tytön odotettu elinikä on jo yli 84 ja pojan lähes 79 vuotta.

Tällä hetkellä yli 65- vuotiaita on Suomessa jo yli miljoona ja vuonna 2030 heitä arvioidaan olevan jo lähes 1,5 miljoonaa. Kun tänä päivänä väestöstä

lähes 22 prosenttia on yli 65-vuotiaita, on vuonna 2030 yli 65-vuotiaita on jo neljännes väestöstä (25,6 %). Vielä 1990-luvulla ikääntyneiden osuus väestöstä oli 13,5 prosenttia.

Eliniän pidentyminen ei ole ”paha” asia - päinvastoin. Olemme kautta vuosisatojen tavoitelleet pidempää elinikää. Vuosikymmeniä on myös systemaattisesti pyritty terveiden elinvuosien lisäämisen tavoitteeseen. Nyt tavoitteena tulee olla, että jokainen kansalainen voi elää mahdollisimman pitkään aktiivista elämää. Eliniän pidentymisen vastapainona on se, että tulevaisuudessa ikäihmiset ovat keskimäärin terveempiä kuin tällä hetkellä.

Viime aikoina on puhuttua myös siitä, että tarvitsemme myös eläkkeellä olevien työpanosta – sen lisäksi että eläkeikää on nostettu. Jos tätä tavoittelemme, niin

tärkeää on työn muokkaaminen sellaiseksi, että sitä jaksaa fyysisesti ja psykososiaalisesti tehdä ja siinä voi kokea työniloa.

Ikäjohtamisen ja työkykyjohtamisen puutteet aiheuttavat usein tilanteita, joissa ikääntyvä työntekijä kokee, ettei hänen osaamistaan arvosteta tai tarvita. On turha toivoa ihmisten haluavan jatkaa työelämässä pidempään, elleivät työnantajien ja lähijohtajien asenteet muutu myönteisiksi.

Tulevaisuudessa ikäihmiset ovat yhteiskunnallisesti nykyistäkin merkittävämpi ryhmä, jonka joukkovoima on valtaisa. Koska kansakunnan menestys riippuu kaikkien kansalaisten yhdessä toimimisesta yhteiseksi hyväksi, kaikenikäiset ihmiset on saatava kohtaamaan yhteiskunnan keskustelu- ja päätöksentekoaarenoilla tasavertaisina kansalaisina. Ikäihmisillä on paljon annettavaa muun muassa elämäkokemuksen tuoman viisauden myötä ja tätä viisautta tulee hyödyntää aktiivisesti. Ikääntyneet tulee nähdä voimavarana ja vahvuutena yhteiskunnassa.

Ikäihmiset ovat usein eläkkeelle jäätyään aktiivisia toimijoita ja mm.

kulttuuripalvelujen käyttäjiä. He osallistuvat niin omista vanhemmistaan kuin lastenlapsistaan huolehtimiseen. Aktiivinen kansalaisuus tarkoittaa ikäihmisten kohdalla myös muun muassa kollektiivista isovanhemmuutta (ei edellytä, että on omia lapsia tai lapsenlapsia), osallisuutta, vapaaehtois- ja vaikuttamistyöhön osallistumista ja elinikäistä oppimista.

Kollektiivinen isovanhemmuuden kehittäminen voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että päiväkodeissa ja alakouluissa järjestetään ”ukki- ja mummitoimintaa” ja sitä, että kouluissa hyödynnetään ikäihmisiä oman sukupolvensa elämän asiantuntijoina ja historian kertojina.

Laajemmin ajateltuna kyse on perusasenteen muuttamisesta: ikääntyneiden ihmisten osaaminen, kokemustieto ja -taito tulee saada paremmin käyttöön. Kysymys on erilaisten ja uusien kohtaamisareenoiden rakentamisesta eri ikäisille ihmisille, joiden avulla toinen toisiltaan oppiminen mahdollistuu. Elinikäisen oppimisen perusajatus on se, että ihminen oppii koko elämänsä ajan, ainoastaan oppimistyylit vaihtuvat.

### **Yhteisenä ikäpoliittisena tavoitteena tulee olla ikäystävällinen Suomi.**

Kysymys on fyysisestä ympäristöstä, mutta myös palveluista ja asenteista. Ministeriössä on valmistunut ikäohjelman periaatepäätös, jolle parasta aikaa laaditaan toimeenpano-ohjelmaa. Ajattelen, että Vanhusneuvostossa kannattaisi etsiä nämä asiakirjat käsiinne ja peilata tämän valtakunnallisen ohjelman tavoitteita hyvinvointialueen toimintaan. Teidän tehtävänänne on tehdä aloitteita, kannanottoja, pitää asiaa esillä jne. Vanhusneuvoston edustus on myös lautakunnissa juuri siksi, ettei ikäihmisten näkökulmia päätöksenteossa unohdeta.

Kansakunnan ikääntyminen on tosiasia ja siihen liittyy paljon myönteisiä näkökulmia, mutta valitettavan paljon on uhkapuhetta, jonka ikäihmiset kokevat omalla kohdallaan.

Eläkeläisten etujärjestö Eetu ry:n noin viisi vuotta sitten teettämässä Huomisen kynnyksellä –kyselyssä 75 prosenttia 55–84–vuotiaista koki tulevansa kohdelluksi toisen luokan kansalaisena ja lähes yhtä monet kokivat, että yhteiskunnassa on paljon ikään kohdistuvaa syrjintää. 70 prosenttia kyselyyn vastanneista kertoi, että heidän käsityksensä mukaan vanhempia ihmisiä ei pidetä yhteiskunnassa voimavarana vaan pikemminkin kulueränä. Minusta nämä tulokset

kertovat surullista tarinaa yhteiskunnan arvoista ja olen aistivinani, että samaa asennetta on yhteiskunnassa edelleen - tai ainakin ikäihmiset kokevat näin.

Sivistyneessä yhteiskunnassa arvostetaan kaikenikäisiä ihmisiä ja ymmärretään, että jokaisella on oma tärkeä paikkansa. Hyvässä yhteiskunnassa ihminen on tärkein – olipa hän minkä ikäinen tahansa.

Perustuslaki (19§) turvaa jokaiselle oikeuden välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon. Lisäksi julkisen vallan on turvattava riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ja edistettävä väestön terveyttä. Vaikka sosiaali- ja terveystoimi ovat siirtyneet hyvinvointialueille, niin kunnan perustehtävänä on edelleen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Esimerkiksi kulttuuri- ja liikuntapalvelut ovat keskeisiä hyvän elämän mahdollistajana. Kunta tarvitsee terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi myös järjestöjen apua ja yhdessä tekemisen taitoja. Tehkää yhteistyötä kuntien vanhusneuvostojen kanssa ikäihmisten terveyden- ja hyvinvoinnin edistämisen asioissa. Samaan suuntaan meneminen aina lisää voimia vaikuttaa. Esimerkiksi yhdessä tekemisen tärkeydestä on ulkoilun mahdollistaminen. kenelle kuuluu kotihoidon asiakkaiden ulkoilutus? Hyvinvointialueelle, kunnille vai järjestöille? Esimerkiksi Oulussa on oppisopimuksella koulutettu lähikuntouttajia; toiminnassa mukana järjestöt, oppilaitokset, kunta ja tulevaisuudessa hyvinvointialue.

Perustuslain lisäksi on syytä muistaa Euroopan neuvoston sosiaalisen peruskirjan artikla 23, jossa taataan ikääntyneiden oikeudet.

Suomi on tämän artiklan mukaisesti sitoutunut muun muassa:

1) Antamaan ikääntyneille mahdollisuuden valita vapaasti elämäntapansa ja viettää itsenäistä elämää tutussa ympäristössään niin kauan kuin he itse haluavat ja ovat siihen kykeneviä

2) Takaamaan ympärivuorokautisessa hoidossa ja hoivassa oleville ikääntyneille asianmukaisen tuen, kunnioittaen heidän yksityisyyttään, ja mahdollisuuden osallistua heidän elinolosuhteitaan koskevaan päätöksentekoon.

Suomessa Ihmisoikeuskeskuksen tehtävänä on edistää ikääntyneiden perus- ja ihmisoikeuksia ja vahvistaa oikeudellista näkökulmaa vanhuksiin liittyvässä päätöksenteossa ja asenteissa. Tämä tehtävä on tärkeä, sillä esimerkiksi molemmissa edellä mainitun Euroopan neuvoston sosiaalisen peruskirjan artiklan asioissa Suomessa on paljon kehitettävää.

### **Vanhusten viikon viesti**

Lokakuun ensimmäinen viikko oli vanhusten viikko ja sen teemana oli tänä vuonna yhdessä luontoon. Kotihoidon resurssien niukkuuden takia ikäihmiset eivät pääse ulkoilemaan ja harrastamaan kodin ulkopuolella mieleisiään asioista. Meillä on paljon ikäihmisiä, jotka eivät koskaan pääse ulos omasta kodistaan. Tätä voidaan pitää ihmisoikeusloukkauksena. Viime viikolla oli eduskunnassa keskustelu

oikeusasiamiehen kertomuksesta. Siellä tuli tänäkin vuonna jo useiden aiempien vuosien tapaan samoja ongelmia ympärivuorokautisessa hoivassa ja hoivassa; eli puutteita ravinnon, hygienian, vaippojen vaihdon, kuntoutuksen, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja ulkoilun osalta.

Ikäihmisen ääntä ei myöskään aidosti kuulla siinä, milloin on esimerkiksi muistisairauden tai yksinäisyyden aiheuttaman masentuneisuuden takia aika muuttaa omasta kodista yhteisökotiin. Monelle yksin asuvalle muistisairaalle yhteisökoti olisi inhimillisempi asumispaikka kuin oma koti.

Yhteisökoteja ovat muun muassa erilaiset palveluasumisen muodot, ryhmäkodit ja perhehoito. Kesäkuussa voimaan astuneen lakimuutoksen jälkeen emme puhu enää tehostetusta palveluasumisesta vaan ympärivuorokautisesta palveluasumisesta. Tavallinen palveluasuminen on taas uuden lain mukaan yhteisöllistä asumista.

Myös ympärivuorokautisessa hoidossa ja hoivassa on puutteita. Perinteinen laitospolttuuri ja henkilökuntaresurssien niukkuus estävät usein ikäihmistä elämästä oman näköistä elämää. Ympärivuorokautinen hoito ja hoiva muistuttavat edelleen enemmän laitoshoidoa kuin yhteisökotiasumista.

Toivon, että Suomessa lähdetään systemaattisesti kehittämään uudenlaista kulttuuria ikääntyneiden hoitoon ja hoivaan. Tässäkin asiassa toivon vanhusneuvoston olevan aktiivinen aloitteentekijä. Myös yhteisökodissa pitää olla kodin meno ja meininki sekä elämisen monimuotoisuus läsnä. Hoitajien lisäksi siellä tulisi olla muun muassa kulttuurin ja kauneusalan ammattilaisia. Jos tavoitteena on yhteisökOTI, niin perhehoidossa toteutuu mielestäni hyvin tämä tavoite. Ikäihmisten perhehoitokoteja on vielä liian vähän ja toisaalta tulee muistaa, ettei perhehoito sovellu kaikille.

## **Muistiviikolla puhuttiin muistiystävällisestä yhteiskunnasta**

Syyskuussa vietettiin myös muistiviikkoa ja koko syyskuu oli maailman muistikuukausi.

Muistiviikon teemana oli tänä vuonna ”Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa”. Ikäystävällisessä yhteiskunnassa on puhuttava myös muistiystävällisyydestä, sillä muistisairaudet tuovat elämään erityispiirteitä, jotka on huomioitava ympäristösuunnittelussa, asumisessa, palveluissa ja kohtaamisessa.

Suomessa on tällä hetkellä noin 200 000 muistisairasta ja jos jokaisella ajatellaan olevan kaksi lähi-ihmistä, muistisairaudet koskettavat läheisesti jo 600 000 ihmistä. Kysymys ei siis ole mistään pienestä marginaaliryhmästä.

Muistiystävällisessä Suomessa muistisairaat ihmiset ja heidän läheisensä voivat elää arvokasta elämää, eikä heitä jätetä ilman tukea. Myös asennoituminen muistisairaita ihmisiä kohtaan on asiallista, ystävällistä ja kunnioittavaa. Muistiystävällinen yhteiskunta takaa muistisairaille ihmisille asianmukaisen hoidon ja huolenpidon sekä kuntoutusta.

Muistiystävällistä yhteiskuntaa voi meistä jokainen olla omalta osaltaan rakentamassa, esimerkiksi miettimällä omia asenteitaan muistisairaita kohtaan.

Jokainen voi myös pohtia, liikenisikö aikaa ryhtyä muistikummiksi tai minkälaisia muistiystävällisen tekoja vois in tehdä. Näistä toimintamuodoista saa tietoa esimerkiksi Muistiyhdistyksistä. Yksi muistiystävällinen teko on jo

se, ettemme puhu esimerkiksi dementiasta, sillä sellaista sairautta kuin dementia ei ole olemassakaan.

Muistiystävällistä yhteiskuntaa rakennetaan myös poliittisilla päätöksillä. On tärkeää

ymmärtää, että panostukset muistisairauksien ennaltaehkäisyyn ja sairauden tunnistamiseen ajoissa säästävät yhteiskunnan kustannuksia.

Tämän päivän muistiystävälliset päätökset edistävät ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua sekä hillitsevät muistisairauksiin liittyviä kustannusten kasvua.

Muistiystävällisyyteen kuuluu myös aivoterveysten edistäminen. Tämän muistiystävällisen teon voi jokainen tehdä itselleen ja samalla pienentää oma riskiä sairastua muistisairauteen. Toisaalta aivoterveellisillä elämäntavoilla voidaan myös muistisairauksien etenemistä hidastaa. Esimerkiksi liikunta- ja kulttuuripalvelut ovat tärkeää aivoterveyttä edistävää toimintaa. Valitettavasti ikäihmisten kulttuuriset oikeudet eivät toteudu riittävästi, vaikka kulttuurin hyvinvointivaikutuksista on jo paljon tutkimustietoa. Tässäkin tarvittaisiin hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen yhdessä tekemistä.

**KIITOS MIELENKIINNOSTA!**