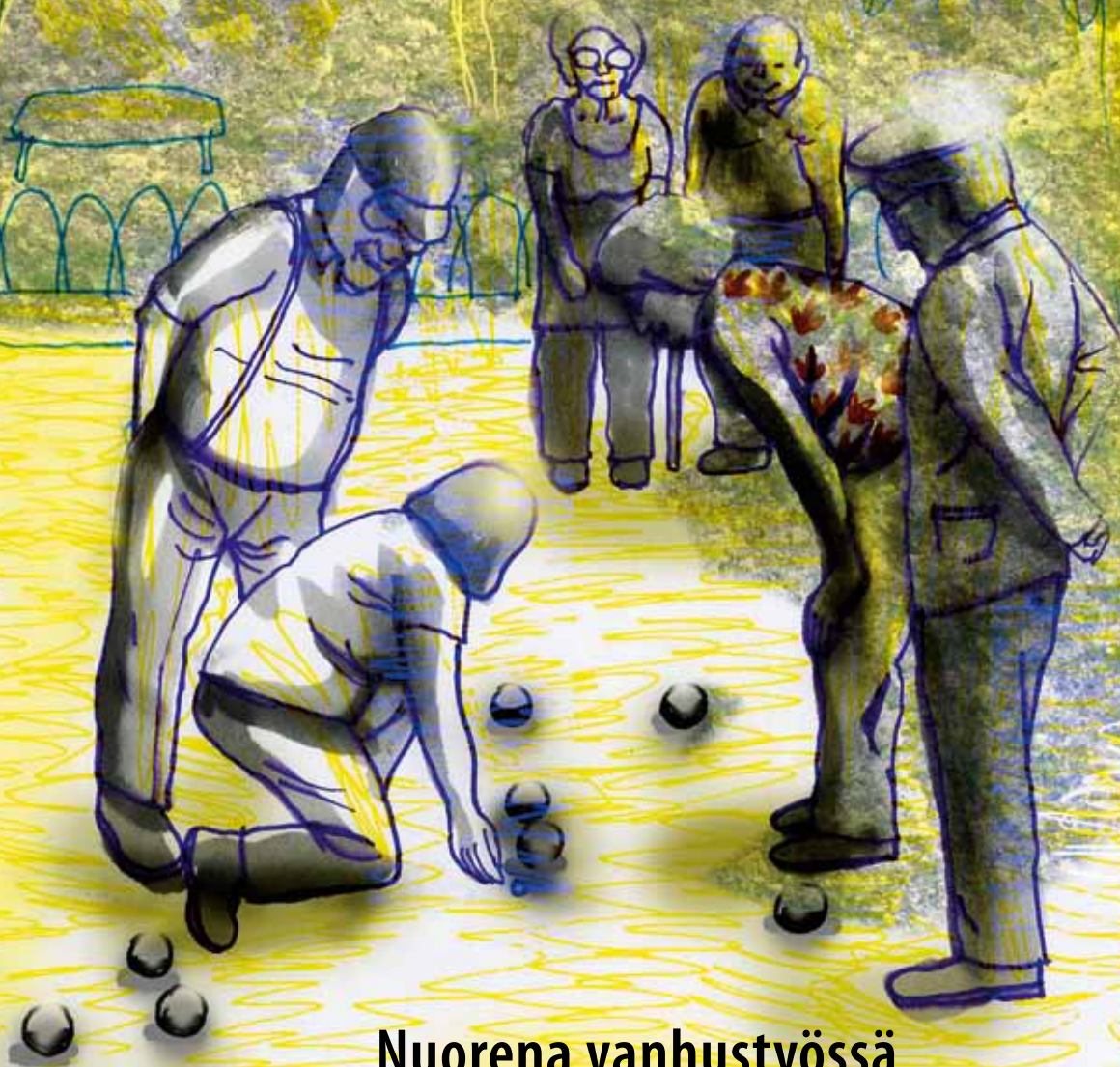


Tasapainoinen vanhuus



**Nuorena vanhustyössä
Vanhusten perushoidosta ei tingitä
Isovanhemmuus**

Tasapainoinen vanhuus

- 3 **Pääkirjoitus** Kuka haluaa olla tänä päivänä vanhus?
- 4 **Diaari**
- 4 **Kirjat**
- 6 **Kuvassa** Jenni Valta
- 8 Korkea ikä oli harvinaista herkkua Raamatun ajan ihmisille
- 10 Muuttuva vanhustyö
- 12 Hengellinen hoitotyö on palvelemiseen suostumista
- 14 Tarvitseeko muistisairas messua?
- 15 **Menninkäinen**
- 16 Mikä mättää vanhusten asumisessa ja palveluissa?
- 18 Vanhusten perushoidosta ei tingitä
- 20 Elämäniloa-kurssi™ – Voimaantumisen kautta vertaistukijaksi
- 21 Ihmisistä rakentuva temppele
- 23 De patti phuuridenge – douva hin godjiba
- 24 **Henttiset**
- 26 Alkoholin syrjäyttämiä ikäihmisiä etsimässä
- 28 Oikeus turvalliseen ja väkivallattomaan vanhuuteen
- 30 Isovanhemmuus – menneisyyden ja tulevaisuuden herkkä kohtaaminen
- 32 **Iltahartaus** Elämän räsymatto

6



16



23



26





JULKAISJA

Diakonia ry
Kirkon diakonia ja yhteiskuntatyö
Suomen Diakonialaitosten Liitto
Diakoniatyöntekijöiden Liitto
Suomen Kirkon Seurakuntaopiston Säätiö
Kirkkopalvelut
Suomen Merimieskirkko
Espoon Diakoniasäätiö
Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö

HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJA
Antti Lemmetyinen

KUSTANTAJA

 Kustannus-Osakeyhtiö
Kotimaa 

TOIMITUSKUNTA

Laura Hakoköngäs
Tiina Laine
Tomi-Pekka Liias
Jussi Mursula
Irene Nummela
Terttu Pohjolainen
Maija Sankari
Ilkka Sipiläinen
Asta Turtiainen

TOIMITUS

PL 185
00161 HELSINKI

PÄÄTOIMITTAJA

Kalle Kuusimäki
p. 050 501 2901

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ

Raïli Suviranta
p. 040 142 5166
raïli.suviranta@evl.fi

TOIMISTOSIHTTEERI

Eila Karkkunen
p. 050 369 0988
eila.karkkunen@evl.fi

TAITTO JA KUVANKÄSITTELY

Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa

TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET

Eila Karkkunen
p. 050 369 0988
eila.karkkunen@evl.fi

TILAUSHINTA KOTIMAAHAN

Tilaushinta kotimaahan 36 €/vuosikerta,
ulkomailla 38 €/vuosikerta, opiskelijahinta 18 €.
Osoitetietoja voidaan luovuttaa kaupallisille
ilmoittajille.

KANSI:

Kalle Ahonen

LEHTI ILMESTYY

6 kertaa vuodessa
Numero 4 ilmestyy 2.9.2011
Lehden teemana
Auttaminen verkossa

ISSN 0355-8797

Kirjapaino Uusimaa, Porvoo

ILMOITUSHINNAT:

nelivärisenä 1,30 e / pmm
Ilmoitushintoihin lisätään arvonlisävero 23 %.

ILMOITUSMYynti:

Seija Kosunen, p. 020 754 2270
seija.kosunen@kotimaa.fi

ILMOITUSTEN VASTAANOTTO JA VALMISTUS:

ilmoitusmyynti@kotimaa.fi
p. 020 754 2000

Kuka haluaa olla tänä päivänä vanhus?

50 vuotta naimisissa ollut pari viettää viimeiset elinvuotensa eri hoitoloissa, kun yhteistä asumista samassa laitoksessa ei ole mahdollistettu. Tämänkaltaisia tarinoita on viime vuosina kuultu paljon, koska vanhusten hoito ontuu monilla paikkakunnilla. Hoitoloissa ei ole tarpeeksi hoitohenkilökuntaa ja yksityiset palveluntuottajat ovat pienituloisten eläkeläisten ulottumattomissa. Mikä on seurakuntien ja kirkon tehtävä vanhusten kohdalla?

Suuret ikäluokat poistuvat työmarkkinoilta vuoteen 2015 mennessä. Kirkon kannalta on tuhannen taalan kysymys, miten osaamme tarjota sellaista tekemistä, joka vetoaisi ja saisi tulevan eläkeläisjoukon kiinnostumaan kirkon toiminnasta.

Meidän kirkko -strategiassa nostetaan esille se, että jokainen seurakuntalainen tulisi kohdata viisi kertaa laadukkaasti vuoden aikana. Miten se tapahtuu vanhuksen kohdalla, joka ei osaa ja jaksa pyytää seurakunnan palvelua? Kirkon tilastot vuodelta 2010 näyttävät, että työntekijöiden tekemät kotikäynnit vähenevät vuosi vuodelta. Mitä on saavutettavuus vanhusten kohdalla? Miten hänelle mahdollistuu yhteisöllisyys ja toisen ihmisen kohtaaminen aikana, jolloin yksinäisyys on suurimpia ongelmia vanhusten kohdalla ja yhä useampi vanhus elää yksin? Kohtaammeko muistihäiriöisen, vammaisen tai päihteistä kärsivän seurakunnan vanhuksen?

Vanhusten hengelliset tarpeet ovat nousseet viime vuosina esille, ja monien mielestä ne ovatkin osa hyvää vanhustenhoitoa. Vanhusten hengellisiin tarpeisiin tulee vastata, mutta ei ylhäältäpäin vaan kuunnellen vanhusta itseään. Vanhustyö ei kuulu pelkästään diakoniatyölle. Myös papit, lapsityöntekijät ja nuorisotyöntekijät kohtaavat työssään kaikki vanhuksia. Valmiuksia näihin kohtaamisiin tulisi vahvistaa.

Kirkon tehtävä on ihmisarvon puolustaminen. Vanhukset tarvitsevat puolestapuhujia. Meidän tulee nostaa esille rohkeasti se, että jokainen vanhus on arvokas Jumalan luomana. Sen tulisi olla mukana kaikessa puheessa ja ennen kaikkea tulla esiin teoissamme. Vanhuksen arvostus tulee esille muun muassa siinä, miten kohtaamme ja arvostamme hänen elämänsäkokemustaan ja mielipiteitään. Meidän tulee näyttää käytännössä, että haluamme huolehtia vanhuksistamme ja antaa siihen seurakunnissa tarvittavia resursseja.

Turvallinen vanheneminen edellyttää sitä, että saa arvostusta ja hyvää kohtelua hamaan kuolemaan saakka. Eikö se, että ihminen on luotu Jumalan kuvaksi, velvoita meitä toimimaan ihmisarvoa kunnioittavasti ja lähimmäisen rakkauden hengessä "päiviemme loppuun asti"?

– IRENE NUMMELA

Diakonian muutokset – diakonian tutkimuksen päivä

11.11.2011 klo 9–16 Tieteiden talolla (Kirkkokatu)

- 9.00 Tervetuloa,
Mikko Malkavaara DTS:n pj
- 9.15 Diakonian muutos
Heikki Hiilamo:
Miten diakoniatyö näkyy
muuttuvassa sosiaalihuollossa
Elina Juntunen:
Muutokset diakoniatyössä
Kari Latvus:
Diakonia-käsitteen muutokset
- 11.30 Lounastauko
(omakustanteinen)
- 12.30 Työryhmät
1. Diakonia ja yhteiskunnan muutos
(Jouko Karjalainen)

2. Mikä diakoniassa on tärkeää
(Ulla Jokela)
3. Ajankohtaista diakoniasta
*(Anni Tsokkinen + ylemmän amk:n
ot-tekijät)*
4. Vapaa aihe –muotoutuu ehdotettujen esitysten perusteella (jos tunnet innostusta ryhtyä tämän työryhmän vetäjäksi, ota yhteyttä)

Jokaisessa työryhmässä pidetään noin neljä 20 minuutin esitystä + keskustelu. Lähetä ehdotuksia esityksestä 30.9. mennessä osoitteeseen ulla.jokela@diak.fi

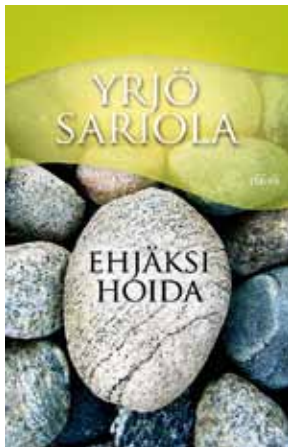
15.00 Työryhmien koonti ja tilaisuuden päätös

TERVETULOA!

Lisätietoja www.dts.fi tai
ulla.jokela@diak.fi
Järjestää Diakonian Tutkimuksen Seura

DTS | Diakonian
tutkimuksen seura

KIRJAT



YRJÖ SARIOLA:
EIJÄKSI HOIDA
PÄIVÄ OSAKEYHTIÖ

Yrjö Sariolan kirja käsittelee hengellisyttä vanhuudessa lämpimästi ja omakohtaisesti. Monet esimerkit kirjassa tuovat esille elämäkokemuksen syvän äänen ja tekevät samalla kirjasta elämänläheisen.

”Meidän on varottava sitä harhaluuloa, että vanhus on pelkästään objekti eli että me hoidamme hänen hengellis-

Hengellisyys vanhuudessa

tä elämäänsä”, emerituspiispa painotti Kirkon vanhustyön neuvottelupäivillä syksyllä 2010. Tämä ajatus tulee myös esille kirjassa, jossa vanhus itse on keskipiste. Ihmisen suorituskyky tai aktiivisuus ei saa mitata vanhenevan ihmisen arvoa. Sen, että vanhetessa riippuvuus toisista ihmisistä lisääntyy, tulisi olla arvokasta ja antaa elämälle sisältöä, painottaa Sariola.

Sariola nostaa esille vanhusten hengelliset tarpeet. Usein kun puhutaan vanhuksista ja heidän hyvästä elämästään, unohdetaan hengelliset tarpeet, jotka kuitenkin saattavat nousta esille vanhetessa ja kuoleman tullessa yhä lähemmäksi. Kirjassa perehdytään siihen, miten rukous ja virret voivat olla voimavarana vanhuudessa. Hengellisyys on ihmisarvoisen vanhuuden oleellinen osa. Kirjan alussa Sariola kuvailee ”vanhuksen psalmin” (psalmi 71) avulla vanhenemista ja sitä, miten vanhuksen psalmeilla on kiinnekohtia moniin muihinkin psalmeihin.

Sariola käsittelee kirjassaan rohkeasti kahta aihepiiriä, jotka helposti sivuutetaan: vanhusten kaltoinkohtelua

ja maahanmuuttajavanhuksia. Psalmi tulevat monella tavalla lähelle kaltoinkohteltua vanhusta. Psalmien kautta on mahdollista samaistua psalminkirjoittajan sisäisiin tuntoihin: kipuun, avunhuutoon ja ahdistukseen, mutta myös siihen luottamukseen, että Herra vastaa rukoukseen. ”Psalminkirjoittaja antaa näin hahmon kätketyille äänille”, jatkaa Sariola. Väkivaltaa ja huonoa kohtelua ei tule koskaan hyväksyä. Sen suhteen tulee olla nollatoleranssi.

Sariola pohtii muistisairaiden ja heidän omaistensa tukemista nimenomaan hengellisestä näkökulmasta. Hengellisen ulottuvuuden tulisi olla luonnollinen osa muistisairaahan hoitopolkua. Seurakunta ei saa unohtaa muistisairasta yksin kotiin, vaan esimerkiksi vapaaehtoisten kautta mahdollistaa kuunteleminen ja läsnäolo.

Kirjan monet tärkeät ajatukset voi kiteyttää lauseeseen: Hengellisen elämän mahdollistaminen on tärkeää joka ikävaiheessa ja sitä ei tule unohtaa varsinkaan vauhuudessa.

– IRENE NUMMELA

Kaikkea maan ja taivaan väliltä.



28,⁷¹

Owe Wikström
Vasta rakkaus antaa merkityksen

Syvempään hengellisyteen johdattavat tekstit seitsemän viikon ajaksi. Kullakin viikonpäivällä on omat teemansa sekä harjoituksensa.

 KIRJAPAJA



17,⁹¹

Kaija Pispala
Vähän on tarpeen Matkanteon välttämättömyydestä

Lyhyitä, kirkkaita tekstejä, jotka avaavat silmät muutoksen eri ulottuvuuksille.

Vähintään 20 kpl 13,90,-

 KIRJAPAJA



16,¹¹

Ritva Kostamo
Tie tulkkoon vastaan ystäväni Mietteitä ja rukouksia mukaan matkalle

Kirjan tekstit siunaavat ja viitoittavat reittiä, olipa matka konkreettinen tai sisäinen.

Vähintään 20 kpl 12,90,-

 KIRJAPAJA



Diakonin stola

Kangas villasekoitetta, kuviot joko varsipistoin kirjottuina tai koneompeleina. Saatavana kaikissa liturgissa väreissä.

**1-puoleinen 135,-
2-puoleinen 215,-**

Atelje Solemnis



18,⁸⁰

(norm. 20,90,-)

Ritva Kostamo (toim.)

Sinua kantavat ikuiset käsivarret

Luottamus ja toivo elämän voimaksi – isotekstinen lahjakirja ikääntyneelle.

Yli 20 kpl 16,80,-

 KIRJAPAJA



Yhteisvastuu

Arkienkeli-kassi

Kotimainen kauppakassi 100% kierrätyspuuvillasta. **Seurakuntahinta 10,00,- (ovh. 15,00,-)**





KAIKKEA MAAN JA TAIVAAN VÄLILTÄ.

Tutustu täyteen Yhteisvastuun ja Kirkon Ulkomaanavun tuotevalikoimaan Kotimaakaupassa!



Nuorena vanhustyössä

Jenni Valta, 25, on työskennellyt Hämeenlinna-Vanajan seurakunnassa vanhustyön diakonina kahden ja puolen vuoden ajan.

– Jotakin piti lähteä opiskelemaan lukion jälkeen. Olin nuorempana seurakuntanuorissa ja kirkollinen työ tuntui hyvältä vaihtoehdolta. Diakoniatyö oli luonteva valinta, koska haluan tehdä työtä kaikenlaisten ja -ikäisten ihmisten parissa, Valta kertoo

Vanhustyö ei ollut Vallan suunnitelmassa opiskeluaikana.

– Valmistuttuani tämä virka sattui olemaan sopivasti avoimena. Mutta nyt koen vanhustyön olevan minulle ehdottomasti parhaan vaihtoehdon. Tämä on hyvin antoisaa, palkitsevaa ja monipuolista työtä. En missään tapauksessa haluaisi vaihtaa vanhustyötä mihinkään muuhun, sanoo Valta

Läheinen suhde omiin isovanhempiin oli osaltaan kannustamassa Valtaa vanhustyöhön.

– Lapsena olin usein mummon ja ukin luona Savossa. Lähempänä asuneen äidinäidin kanssa olin tekemisissä viikoittain. Äidinisi oli kuollut jo ennen syntymääni.

Valta tekee työssään runsaasti kotikäyntejä.

– Pyyntö kotikäynteihin tulee usein vanhuksen omaisilta tai ystäviltä. Monet vanhukset kokevat yksinäisyyttä. Monesti he kertovat myös taloudellisista vaikeuksistaan tai sairauksistaan. Myös hengellisistä asioista halutaan puhua.

Valta pitää viittä eläkeläisten kerhoa, jotka kokoontuvat joka toinen viikko. Lisäksi työhön kuuluu muun muassa vierailuja palvelutaloissa, leirien ja retkien järjestämistä sekä sururyhmien pitämistä. Yhteistyö kaupungin ja järjestöjen kanssa tarjoaa lisäresursseja ja mahdollisuuksia ihmisten kohtaamiseen.

Sukupolvien kohtaaminen tuo toi-

mintaan arvokkaan lisän.

– Rippikouluryhmiä on vieraillut eläkeikäisten leireillä. Vierailut ovat olleet mukavia molemmille osapuolille. Myös päiväkerholasten ja vanhusten tapaamisista on paljon hyviä kokemuksia.

Rohkeammin kontaktia toisiin

Valta on harmissaan vanhusten taloudellisista ongelmista.

– Sairauksia voi tulla ja nykyään lääkkeet ovat kalliita. Kuluja tulee myös lääkärikäynneistä. Näin vanhukset joutuvat miettimään, mistä perusmenoista he karsivat. Toivon, ettei tällaisia asioita tarvitsisi miettiä 80-vuotiaana.

Valta toivoo, että vanhuksia arvostettaisiin yhteiskunnassa enemmän.

– Vanhustyössä ja ylipäätään hoivialalla palkat eivät ole hyviä. Tällaisessa työssä motivaation pitää lähteä muusta kuin rahasta. Taloudellisten satsausten määrä kertoo kuitenkin siitä, mitä yhteiskunnassa arvostetaan.

Valta toteaa, että Suomessa on paljon maallista mammonaa ja puitteet ovat yleisesti ottaen fyysisesti hyvät. Silti monet voivat henkisesti huonosti. Vallan mielestä yksi perusongelma on ihmisten vieraantumisen toisistaan.

– Nykyään nuoret ovat yhdessä paikassa, aikuiset toisessa paikassa ja vanhukset kolmannessa. Luonnollista kanssakäymistä on liian vähän. Ennen eri sukupolvet olivat enemmän tekemisissä keskenään. Nykyään ihmiset asuvat vierekkäin omissa kopeissaan, mutta eivät kohtaa toisiaan.

Vallan mielestä ihmisten pitäisi ottaa rohkeammin kontaktia toisiinsa.

– Nykyään on ehkä liikaa “tämä asia ei kuulu minulle” -asennetta. Pelätään sitä, ettei vaan puututa liikaa toisen asioihin. Sellaistakin voi toki olla, mutta ääripäät ovat ääripäitä.

Valta muistuttaa, että jatkossa vanhuksia on entistä enemmän.

– Jatkossa eläkeläisissä on myös valtava voimavara. Monet heistä ovat hyväkuntoisia. Tämä tarjoaa uusia mahdollisuuksia esimerkiksi vapaaehtoistyöhön.

Samat ikuiset kysymykset

Vallalta kysytään usein, miten hänen ikäisensä nuori ihminen voi tehdä vanhustyötä.

– Minä aina siihen ihmettelen, että miksi ei voisi. Ihminen on ihminen kaikissa ikävaiheissa. Samat ongelmat ja ikuiset kysymykset meitä kaikkia askarruttavat. Tämä työ on täynnä ihmiseltä ihmiselle -tilanteita. Niissä ei ajattele, että minulla ja vanhuksella voi olla ikäeroa 60 vuotta.

– Monet ystäväni kysyvät, että mitä minä oikein teen mummojen kanssa kerhossa. Mutta ihan samanlaisia asioita ne ovat kuin muidenkin kanssa; esimerkiksi leikkimistä, visailua, laulamista ja keskustelua.

Valta arvostaa työssään tapahtuvia kohtaamisia.

– Koetan oppia vanhuksilta ja imeä itseäni heidän hyviä arvojaan. Heillä on elämäkokemusta ja vilpitöntä kiitollisuutta. Vanhukset suhtautuvat elämään hyvällä tavalla nöyrästi. Jotkut pitävät vanhoja ihmisiä valittajina. Itse en ole näin kokenut.

– Vanhukset ovat kokeneet ajan, jolloin asiat olivat nykyistä paljon huonommin. He ovat sitä sukupolvea, joka on nostanut Suomen jaloilleen ja rakentanut tämän maan. Vanhukset kertovat kiinnostavia asioita omasta elämänsä historiastaan ja Suomen historiasta. Se on minusta mielenkiintoista.

Valta uskoo, että yhdelläkin ihmisellä on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa.

– Asioita voi viedä eteenpäin, tuoda muiden ihmisten tietoisuuteen. Yksittäinen ihminen voi omalta osaltaan helpottaa ainakin yhden ihmisen yksinäisyyttä, edes tunnin kerrallaan.

Jenni Valta kokee vanhustyön diakonin tehtävän antoisana. Valta arvostaa työssään tapahtuvia kohtaamisia. Hän toivoo, että vanhuksilla olisi yhteiskunnassa parempi asema.

Usko voimavarana

Valta tuli nykyiseen työhönsä 22-vuotiaana.

– Koen, että nämä kolme vuotta ovat olleet minulle kasvattavaa aikaa. Joka ikinen tapaaminen kasvattaa meitä kaikkia. Tässä työssä näkee ihmisten hätää. Samalla tajuaa, miten hyvin itsellä asiat ovat. Yritän opetella näkemään sen kaiken hyvän, mitä tässä päivässä on. Pienistä asioista on oltava kiitollinen.

Valta uskoo työn vaikuttaneen hänen ajattelumaailmaansa.

– Tiedän miettiväni monia sellaisia asioita, joita minun kaverini eivät mieti. Mietin esimerkiksi sitä, mikä omien vanhempien tilanne on, kun heistä tulee vanhoja. Millainen vanhuus heillä on, menevätkö he palvelukotiin vai muuttavatko minun luokseni? Olen myös miettinyt, millainen olen itse vanhana.

Vanhustyössä kohtaa surua ja kuolemaa.

– Kuolema on läsnä oikeastaan päivittäin. Sitäkin teemaa on tullut pohdittua omien läheisten ja oman itsensä kannalta. Tässä työssä on oppinut sanomaan senkin asian ääneen, että tavataan ensi viikolla, jos Luoja suo. Kukaan meistä ei elä täällä ikuisesti.

Valta toivoo välttävänsä työssään kyynistymisen.

– Tässä työssä on tärkeää säilyttää myötätuntoisuus. Jos asiat lakkaavat koskettamasta, en ole enää hyvä työntekijä. Kohtaamisesta jää silloin puuttumaan jotain.

Usko on Vallan voimavara.

– Itsellä on luja luottamus siihen, että Jumala on olemassa. Usko on tässä työssä äärimmäisen tärkeää. On asioita, joille en voi itse mitään. Voin jättää asiat, ihmiset ja kaiken Jumalan käsiin.

– Minusta tuntuu jotenkin mahtipontiselta ajatella, että olisin työssäni Jumalan käytössä. Mietin välillä, voiko noin sanoa, olenko tarpeeksi kelpaava. Mutta tietysti jokainen on omalla tavallaan ja omilla lahjoillaan Jumalan käytössä.

– JUHANA UNKURI



Seija Puusaari

Korkea

**Elämä on ensimmäinen lahja,
jonka ihminen saa Jumalalta.
Eräessä mielessä se on myös kallein
lahja, sillä ilman sitä meillä ei olisi
mitään muutakaan.**

Raamatussa pitkää elämää pidetään erityisenä siunauksena. Tämän ymmärtää, varsinkin kun ottaa huomioon tuon ajan ihmisten tosiasiallisen eliniän. Lapsikuolleisuus oli suurta ja vain harvat elivät vanhoiksi. Arviolta viisi prosenttia eli yli kuusikymmppiseksi ja vain poikkeustapauksessa saavutettiin 70 vuoden ikä.

Ikäihmiset olivat siis poikkeuksellinen näky Raamatun ajan katukuvasa. Harva kuoli elämästä kylläkseen saaneena. Jos joku eli vanhaksi, Jumalan erityisen siunauksen uskottiin lepävän hänen yllään. Siksi heiltä odotettiin erityistä arvokkuutta ja viisautta. Houkka vanhus oli kauhistus.

Vanhan vaivat ja huolet

Korkea ikä ei ollut pelkästään siunaus. Siihen liittyy monenlaista kipua ja vaihua. Saarnaajan kirjassa kuvataan runollisesti vanhuuden ”pahoja päiviä”. Silloin näkö, kuulo ja liikkumiskyky heikkenevät ja ihminen jää jouten, kunnes lopulta tomu palaa maahan ja henki Jumalan luo (Saarn. 12:3-7).

Eräissä Vanhan testamentin tarinoissa vanhuudenheikkoutta käytetään hyväksi. Kun esimerkiksi patriarkka Iisak oli tullut vanhaksi ja huononäköiseksi, hänen poikansa Jaakob narsasi isänsä siunaamaan hänet veljensä Eesaun sijaan.

Ikäihmisiä uhkasi toimeentulon menetys, koska he eivät enää jaksaneet tehdä työtä ja pitää huolta taloudestaan. Siksi lasten odotettiin huolehtivan vanhuksistaan.

Neljäs käsky ”kunnioita isääsi ja äitiäsi” liittyy juuri tähän. Sillä neuvottiin aikuisia lapsia auttamaan ikääntyviä vanhempiaan. Käskyn lupaama pit-

kä ikä – ”että saisit kauan elää” – toteutui mallioppimisen kautta.

Kun lapset näkevät, miten heidän vanhempansa kohtelevat suvun vanhuksia, he tekevät aikuistuttuaan saman omille vanhemmilleen. Näin vanhemmistaan huolehtivat aikuiset kasvattavat omista lapsistaan itselleen vanhuuden turvan. Uudessa testamentissa sanotaan niinkin jyrkästi, että tämän velvoitteen laiminlyöjä on kieltänyt koko uskonsa (1. Tim. 5:8).

Aina ei vanhuksilla ollut huolehtijaa. Lapset olivat saattaaneet kuolla tai he eivät muuten voineet tai halunneet auttaa vanhempiaan. Silloin jouduttiin turvautumaan muuhun sukuun ja kerjuuseen. Erityisen vaikeassa tilanteessa olivat naispuoliset lesket, koska heitä ei sukupuolensa tähden kunnioitettu samalla tavalla kuin miehiä.

Vanhan testamentin profeetat kehittivät huolehtimaan köyhistä ja leskistä, mikä kattoi myös vanhukset, joilla ei ollut sukulaisia auttamassa.

Jeesuskin liittyi tähän vanhojen puolustamisen perinteeseen tuomitesaan niin sanotun korban-käytännön, jonka avulla ihmiset yrittivät kiertää vastuunsa vanhemmistaan. He lupasivat omaisuutensa Jumalalle, jolloin sitä ei muka tarvinnut eikä saanutkaan käyttää enää suvun hyväksi. Jeesuksen mielestä tällaisilla perinnäissäännöillä ei saanut kumota Jumalan käskyjä.

Vanhuus ja viisaus

Raamatun ajan maatalousyhteiskunnassa arvostettiin vanhojen ihmisten elämäkokemusta. Elinkeinotaitoja ei opittu koulusta ja kirjoista, vaan tekemällä ja kokeilemalla itse. Siksi kauan eläneet tiesivät paljon maanviljelystä, säiden arvioimisesta, ruoan säilyttämisestä ja eläinten hoitamisesta. Lisäksi heidän ajateltiin olevan erityisessä Jumalan siunauksessa.

Siksi vanhat mutta kynnellekykenevät nostettiin usein kylänjohtajiksi, joilta kysyttiin neuvoa kotien ja koko yh-

teisön pulmatilanteissa. Myös uskonyhteisössä vanhat saivat erityisen kunnia-aseman, joskin se oli samalla ansaittava. Uskonperinnettä tuntematon vanhus ei voinut nousta hengelliseksi neuvonantajaksi. Uuden testamentin aikaan tullessa synagogalaitoksen johtajia kutsuttiin ”vanhimmiksi”, vaikka heillä ei olisikaan ollut paljon ikää.

Vanhimman arvonimi periytyi myös nuorelle kristikunnalle; seurakuntaa johtivat vanhimmat, paimenet ja diakonit. Nykyään vanhimpia vastaavat papit, paimenia piispat ja diakoneja muut työntekijät.

Elämä kuin kehitysmaissa

Vanhuus oli harvinaista herkkua Raamatun ajan ihmisille, koska elämän olosuhteet olivat silloin niin vaikeita nykyaikaan verrattuna.

Suurin osa ihmisistä eli toimeentulon rajoilla. Ruoka oli yksipuolista ja aliravitsemus ainainen riesa. Silloisesta lääketieteestä ei ollut juuri apua, päinvastoin, monet hoidot olivat vain haitaksi. Kolotukset, kivut, haavaumat ja infektiot vaivasivat ihmisiä jatkuvasti. Raamatun ajan maailma muistuttaa siis nykyisiä kehitysmaita.

Vain varakas etuoikeutettu yläluokka saattoi odottaa pitkää ikää. Mutta siihen vaadittiin myös onnea, sillä täytyi onnistua välttämään yleisiä kulkutaujeja ja infektioita, jotka veivät ihmisen ennen aikaiseen hautaan.

Uskon suuntaviittoa vanhuuteen

Voisiko Raamatun pohjalta hahmotella jonkinlaista vanhuuden teologiaa? Toisin sanoen, mitä kristillinen sanoma sanoo korkeaan ikään ehtineille ja heidän läheisilleen? Seuraavia suuntaviittoa voidaan pystyttää.

Ensimmäisenä esiin nousee kiittolisuus. Ei ole itsestään selvää, että saa elää pitkään. Siksi ikäihmisiä kutsutaan kiittämään Jumalaa monista elinvuosistaan.

Elinvuosista kiitetään myös käyttämällä ne viisaasti. Ihmisellä on velvollisuus pitää itsestään huolta joka elämänvaiheessa. Kun eläkkeelle jäämisen aika lähestyy, siihen on valmistauduttava rakentamalla sosiaalista elämää niin, että tullaan toimeen ilman työn tarjoamia ihmissuhteita ja tehtäviä.

Vaikka eläkevuodet on taloudellisessa mielessä ansaittu, työelämän lopettaminen ei merkitse vastuun lakkaamista. Kristillisen eetoksen mukaan pitkä ikä on annettu myös siksi, että ihminen olisi siunaukseksi lähipiirilleen ja paikalliselle yhteisölleen. On kohtuutonta ja elämän arvon vastaista, jos vireä eläkeikä käytetään pelkästään elämästä nauttimiseen, virkistäytymiseen ja kaikenlaisen itselle tulevaan hyvään. Itsekkyuden synty saa oman muotonsa eläkevaiheessa.

Samalla on muistettava, että ihminen on itseisarvo, ei vain välinearvo. Elämäntyönsä tehneellä on myös lupa vain levätä ja olla, jos voimia ei ole muuhun.

Perheyhteyden merkitys korostuu siellä, missä on paljon ikävuosia. Lapset ovat saaneet vanhemmiltaan lahjaksi elämän ja huolenpidon, joten heidän on kohtuullista katsoa vanhempiensa perään, kun nämä ikääntyvät. Myös koko yhteiskunta on vastuussa vanhuksesta sekä yleisen humanisuuden etä kiittollisuuden velan tähden.

Tosiasia on, että ikäihminen on lähellä kuolemaa. Ehjään elämään kuuluu tämän tiedostaminen niin, että se ei kuitenkaan lamaa ihmistä. Lähestyvään kuolemaan on syytä valmistautua. Välit Jumalaan laitetaan kuntoon, kuka milläkin tavalla. Jokaisen jumalasuhte on hänen syvin ja henkilökohtaisin asiansa. Näin on erityisesti silloin, kun elinvuosia ei enää ole paljon.

Kuolemaan valmistaudutaan myös siunaamalla jäljelle jääviä läheisiä. Senkin kukin tekee omalla tavallaan.

– KARI KUULA

TT



Kesällä 2009 ryhmä innokkaita lähdössä koskenlaskuun Ruunaalla.

Muuttuva vanhustyö

Mitä seurakunnalla on tarjottavana tämän päivän vanhukselle?

Lukuisat eläkeläisjärjestöt ja erilaiset yhdistykset kokoavat vanhuksia monenlaisten harrastusten pariin. Paikallislehden palstoilta voi lukea, miten ainakin täällä Keravalla jokaiselle päivälle riittää halukkaille toimintaa. On jumpparyhmää, lukupiiriä, kieliryhmiä, maalauskurssia jne. Seurakunta kilpailee monen tahon kanssa samojen vanhusten ajasta ja kiinnostuksesta.

On tärkeätä, että vanhuksat osallistuvat ja saavat kokea kuuluvansa johonkin yhteisöön. Muiden osallistumismahdollisuuksien tarjoajien joukossa seurakunnalla on tarjottavana aivan oma sanomansa, jonka vuoksi seurakunnan on syytä kehittää vanhuksia kiinnostavaa ja kokoavaa toimintaa.

Aika muuttuu ja vanhuksat sen mukana. Se mikä vielä pari vuosikym-

mentä sitten sai vanhuksat lähtemään seurakunnan toimintaan, ei tämän päivän vanhukselle ole riittävän houkuttelevaa. Esimerkiksi 80-luvulla seurakunnassamme järjestettiin kolme vanhusten leiriä kesän aikana ja näille eivät kaikki halukkaat mahtuneet mukaan. Vähitellen kysyntä on pienentynyt ja 2000-luvun puolella ei ole joka kesä saatu yhtäkään leiriä täyteen.

Alkeelliset mukavuudet eivät houkuttele

Keravan seurakunnalla on oma viihtyisä, kauniilla järvenrantatontilla sijaitseva leirikeskus, jossa mielellämme leirijä järjestämme. Jyrkkä rannemaasto ja kerrossängyt asettavat kuitenkin omat esteensä liikuntarajoitteisille henkilöille. Mukavuustasoa alentavat käytävillä sijaitsevat suihku- ja WC-tilat. Tämän päivän vanhus arvostaa mukavuutta, ja oman kylpyhuoneen puuttuminen majoitustilasta tuntuu monesta vanhukselta isolta puutteelta.

Niille vanhuksille, joille liikkuminen on hankalaa ja jotka siksi jäävät myös muiden tahojen järjestämän toiminnan ulkopuolelle, on järjestetty muutamana vuotena oma leirinsä. Silloin emme ole

omassa leirikeskuksessa vaan varaamme oman leirijakson lomakoti Ilonpilarasta. Vaikka kustannukset seurakunnalle ovat huomattavasti korkeammat kuin omassa leirikeskuksessa pidettävillä leireillä, saamme hinnalle vastinetta. Ilonpilarassa on puitteet rakennettu liikuntarajoitteisia ajatellen ja mikä upeinta, henkilökuntaa on varattuna leirille osallistujien avuntarpeen mukaan. Kuljetukset on hoidettu invataksilla.

Diakoniatyöntekijä on ollut mukana täydentämässä talon omaa ohjelmaa ja keskustelemassa leiriläisten kanssa. Leiristä on informoitu seurakunnan lehti-ilmoitusten lisäksi mm. kotihoiton kautta. Kotihoiton henkilökunta on saanut rohkaistua kotona olevia vanhuksia mukaan ja näin on seurakunnan toimintaan saatu aivan uusia vanhuksia. Tämä leirimuoto on tavoittanut myös iäkkäitä omaishoitajapareja, joiden virkistymismahdollisuudet yhdessä ovat kovin rajattuja.

Matkoille tullaan mielellään

Jokavuotinen kesätraditio 16 vuoden ajan Keravan seurakunnassa on ollut eri puolille kotimaata suuntautuvan matkan järjestäminen. Ensin oli sarja ”tuulimatkoja”, sittemmin ”suvireissuja”, ja ne ovat olleet kestoltaan 3–7 päivään. Matkat ovat seurakunnan ilmoituksissa avoimina seurakuntamatkoina, mutta käytännössä suurin osa matkalaisista on ollut virkeitä ja suhteellisen hyväkuntoisia eläkeläisiä. Matkoista on tul-

lut odotettuja ja suosittuja. Niinpä ensi kesän matka oli loppuunmyyty viikon kuluttua ilmoituksesta.

Matkalaisten joukkoon on löytynyt joka kesä noin kolmannes ensi kertaa mukana olevia matkalaisia, myös niitä, joita muissa seurakunnan tilaisuuksissa ei ole näkynyt, sekä vanhuksia, jotka eivät muiden matkoille ole rohjenneet lähteä. Matkat toteutetaan omakustannushintaisina. Eläkeikäiset ovat valmiita myös maksamaan seurakunnan palvelusta. Matkoille on varattu myös kaksi niin sanottua diakoniapaikkaa, jolloin kahdelle vähävaraiselle virkistystä tarvitsevalle on ollut mahdollisuus tulla matkalla alennettuun hintaan tai ilmaiseksi. Matkanjohtajia on ollut tavallisesti kaksi, diakoniatyöntekijä ja pappi tai kaksi diakoniatyöntekijää.

Jotkut ovat ihmetelleet, miksi seurakunta järjestää matkoja. Matkatarjontaan riittää matkatoimistoilla ja yhdistyksillä. Minun mielestäni matkat ja retket ovat perusteltua seurakunnan toimintaa. Näitä vanhukset meiltä odottavat, kuten vuonna 2009 seurakunnassamme toteutetun vanhustyön kyselyn vastauksista saimme lukea. Se, mikä tekee matkasta nimenomaan seurakunnan matkan, on se, että matkalla on aina myös hengellinen ulottuvuus. Eräs suvireissulainen kutsuikin matkojame eräänlaisiksi pyhiinvaellusmatkoiksi. Tuulimatkojen ja suvireissujen tavoitteena on ollut tutustua kirkon sisällä toimiviin herätysliikkeisiin unohtamatta ekuumeenista ulottuvuutta. Vuosien mittaan

olemme vierailleet lukuisissa kirkoissa, Aholansaaressa, kristillisissä opistoissa, luterilaisessa, katolisessa ja ortodoksisessa luostarissa, ekumeenisessa keskuksesta ja monessa muussa kirkollisessa paikassa. Olennainen osa matkapäivissä on hartaushetkillä, joita pidämme päivittäin 2–3 kertaa. Jos satumme sopivaan aikaan olemaan kirkossa, hartaushetki pidetään siellä, muutoin bussissa ajomatkojen aikana.

Hyvää suunnittelua ja rauhallisia aikatauluja

Onnistuneen matkan kulmakivi on hyvä ja huolellinen suunnittelu. Valmistelu on syytä aloittaa viimeistään puoli vuotta ennen toteutusta, kohteesta riippuen aiemminkin. Käyntikohteet valitaan huolella ja aikataulu suunnitellaan matkustajaystävälliseksi. On parempi tyytyä muutamaa hyvään kohteeseen kuin yrittää ehtiä mahdollisimman moneen paikkaan koko ajan ryhmää eteenpäin hoputtaen. Matka taittuu mukavasti bussilla, mutta tauoista ja WC-pysähdyksistä pitää huolehtia. Kiitosta olemmekin saaneet rauhallisesta aikataulusta. Matkoitukset on varattuna useimmiten hotellista, joskus rentoudumme kylpylässä. Matkojen suunnitteluun saa asiantuntevaa apua matkailutoimistoista. Matkailutoimistojen tarjoamissa ohjelmaehdotuksissa ei tavallisesti ole kirkollisia kohteita, joten niiden etsimisessä seurakunnan työntekijän aktiivisuutta tarvitaan. Usein matkatoimistojen esittämät aikataulut ovat myös turhan tiivistähtisiä.

Matkoilta on jäänyt monia hyviä muistoja ja kokemuksia. Matkalaiset muistelevat, miten vesi pärskyi koskea laskiessa ja maisemien kauneus oli henkeä salpaava näköalahissillä Kolille noustessa. Yöpyminen ja palveluksiin osallistuminen Valamossa ovat olleet upeita kokemuksia. Utön majakkasaaren historia ja tämän päivän elämä ovat puhutelleet.

Olen kysynyt matkalaisiltamme, miksi he lähtevät mielellään nimenomaan suvireissulle. Saamissani vastauksissa on mainittu hengellisyys, hyvin suunniteltu ja paikkansa pitävä aikataulutus ja turvallinen ryhmä.

– KRISTIINA KÄYHKÖ
Diakonissa
Keravan srk



Utön rukoushuone kutsui hartaushetken viettoon kesällä 2010.

Hengellinen hoitotyö on palvelemiseen suostumista

Kuolevan potilaan hoitaminen on kiinnostanut Varpu Lipposta jo lähes parikymmentä vuotta käytännön, koulutuksen ja tutkimuksen näkökulmasta. Lipponen korostaa, että hengellinen hoitaminen on osa kokonaisvaltaista hoitotyötä. Vanhustyölle hän toivoo lisää arvostusta.

Varpu Lipponen on työskennellyt muun muassa sairaanhoitajana ja terveydenhoitajana sekä hoitajana saattohoitokodissa. Tällä hetkellä Lipponen toimii yliopettajana Tampereen ammattikorkeakoulussa.

– Kuolema tuli tutuksi jo ensimmäisessä työpaikassa kirurgisella teho-osastolla. Kiinnostus saattohoitoa kohtaan heräsi uudelleen yliopisto-opintojen pro gradu -tutkielmaa tehdessä ja sitä seurasi väitöskirjatyö, Lipponen kertoo.

Lipponen hoitotieteen alaan kuuluneen väitöskirjan otsikkona oli: Läheisyyttä ja etäisyyttä kuoleman läheisyydessä. Kuolevan potilaan ja omahoitajan hoitosuhde dialogisen filosofian näkökulmasta tarkasteltuna.

Lipponen tekee parhaillaan väitöskirjan jälkeistä tutkimusta, jossa selvitetään, miten hengellisyys toteutuu saattohoidossa hoitohenkilökunnan näkökulmasta. Tähän mennessä Lipponen on kerännyt aineiston ja analysoinut sitä.

– Hoitajat pitävät vakaumuksen kunnioitusta tärkeänä, oli potilaiden vakuumus mikä hyvänsä. Nykyään saattohoitokoteihin on tullut monikulttuurisia potilaita entistä enemmän. Samalla esillä on myös uusia uskontoja. Luterilaisuus on edelleen hyvin esillä. Vakuumus voi liittyä myös ateismiin tai fatalismiin.

Lipponen mukaan hengellisyyden näkökulmaa hoitotyössä on tutkittu

hyvin vähän Suomessa – tai ulkomailakaan. Erityisen vähän tutkimusta on läheisen näkökulmasta. Potilaan ja hoitohenkilökunnan näkökulmasta tutkimustietoa löytyy jonkin verran.

– Saattohoitokodin vapaaehtoistyöntekijöiden työnohjaajana toimiminen ja sururyhmän vetäminen seurakunnassa ovat omalta osaltaan syventäneet kuoleman teeman tarkastelua. Saattohoitofoorumien jäsenyys ETENE:ssä (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta) mahdollistaa keskustelun aiheesta muiden tutkijoiden kanssa, Lipponen toteaa.

Hengellinen vakaumus auttaa kuoleman lähestyessä

Lipposen mukaan kaikista helpointa kuolema on niille, joilla on usko Jumalaan ja jotka ovat ylipäättään hengellisiä ihmisiä.

– Saattohoidon aikana ihmiset käyvät usein kovaakin kamppailua. Puhutaan eksistentiaalisesta ahdistuksesta. Hengellinen tuki on siihen usein paras apu.

– Vaikka hengellisyydellä ei olisi aiemmin ollut merkitystä ihmisen elämässä, sairastuminen ja kuoleman lähestyminen nostavat hengellisyyden usein pintaan. Hengelliset asiat kypsyvät usein prosessinomaisesti ja parhaimmillaan lopputuloksena on rauha.

Monenlaisella symboliikalla on kuoleman lähestyessä tärkeä merkitys.

– Muun muassa enkeliaiheet koristeet ovat potilaiden keskuudessa suosittuja. Enkeli on symboli, joka lohduttaa kuolevaa ja hänen läheisiään. Siitä on myös helppo synnyttää puhetta hoitajan kanssa öiseen aikaan, jos uni ei tule.

Lipposen mukaan hengellisyys on perinteisesti nähty hoitolaitoksissa vain papin toimenkuvaan liittyvänä kysymyksenä. Hän toteaa hengellisen hoitotyön kuuluvan myös hoitajien työhön, vaikka papeilla on oma erityisroolinsa.

– Hänestä on hoitajille suuri apu kuolemaan liittyvissä kysymyksissä.

He voivat kutsua papin avuksi kun tuntuu, että omat voimat eivät riitä. Jos saattohoitokodilla on oma pappi, hän voi olla enemmän potilaiden kanssa tekemisissä kuin seurakunnasta avuksi tuleva päivystävä pappi. Oma pappi tuntee potilaat ja auttaa potilaita pitämään yhteyksiä myös omaan seurakun-



Varpu Lipponen

taan heidän niin halutessaan.

Hoitajat on koulutettu antamaan myös ehtoollista, jos pappi ei ole paikalla. Toisinaan omahoitaja osallistuu myös ehtoolliselle yhdessä potilaan ja omaisten kanssa.

Myös omaisia tulee tukea

Lipposen mukaan saattohoitokotien ja tavallisten hoitolaitosten eräs merkittävä ero on siinä, että hoitokodeissa kuolleen omaisia tuetaan keskimäärin enemmän.

– Yleensä hoitolaitoksissa omaiset jäävät potilaan kuollessa tyhjän päälle. Saattohoitokodeissa omaisia ei jätetä yksin, vaan heitä tuetaan tarpeen mukaan. Omaisia voidaan ohjata esimerkiksi sururyhmiin tai tarvittaessa terapiaan.

Saattohoitokodissa tarjotaan mahdollisuus tuoda sairauden loppuvaiheessa koko perhe kuolevan omaisen luo.

– Näin asia konkretisoituu paremmin ja varsinainen surutyö voi käynnistyä paljon nopeammin. Lapsetkin voivat nähdä potilaan kuollessa ja samalla he voivat oppia, ettei kuolema ole mikään mysteeri. Näissä asioissa huomioidaan luonnollisesti omaisten toiveet.

Lipponen korostaa, että hengellinen hoitaminen on osa kokonaisvaltaista hoitotyötä samalla tavalla kuin fyysinen ja sosiaalinen hoitaminen. Saattohoidossa sen merkitys korostuu.

– Hengellisessä hoitotyössä keskeistä on sanaton läsnäolo ja vierellä oleminen. On oltava kuuntelijana ja siedettävä hiljaisuutta. Tulee sietää sitäkin, mikä löy-

tyy rivien välistä. Hengellinen hoitotyö on palvelemiseen suostumista.

– Hoitajalla ei ole valmiita vastauksia. Sen sijaan hän voi esittää potilaalle vastakysymyksiä, sillä varmin tieto asioista on potilaalla itsellään.

Asenteisiin muutosta

Lipposen mukaan muiden, kuolevien kanssa työtä tekevien organisaatioiden olisi hyvä ottaa oppia saattohoitokotien käytännöistä.

– Muissa organisaatioissa teemaa ei ole pohdittu niin systemaattisesti. Tähän tulisi kuitenkin pyrkiä olemassa olevat resurssit huomioon ottaen.

Saattohoitoon, kuolemaan ja suruun liittyvää koulutusta on Lipposen mukaan ylipäättään liian vähän.

– Nykyään hengellisyys on hoitotyön koulutuksessa kuitenkin hieman paremmin esillä kuin vielä 80- ja 90-luvuilla. Esimerkiksi sairaanhoitajakoulutuksessa ei silti edelleenkään puhuta kuolevan potilaan hoidosta tarpeeksi. Se tulee opinnoissa esiin jonkin muun teeman ohessa, mutta ei selkeästi omana kokonaisuutenaan. Myös opiskelijat ovat itse halunneet opintoihin lisää kuolevan potilaan kohtaamiseen liittyvää ainesta.

Lipposen mielestä vanhustyötä pitäisi arvostaa ylipäättään enemmän.

– Laitoshoidon puolella on jopa kouluttamatonta henkilökuntaa. Ja on hyvä muistaa, että ikääntynyttä väestöä on jatkossa entistä enemmän. Saattohoidon tarpeen lisäksi myös muut hoitolliset tarpeet lisääntyvät.

Käytännössä vanhuksat ovat kuitenkin yhtä vaikeasti hoidettavia kuin pienet lapset. Heillä on monia sairauksia samanaikaisesti. Iän myötä myös suhteellisen tervettä elämää eläneet vanhuksat haurastuvat ja raihnaistuvat ja tämä tuo omat vaateensa myös hoitotyölle.

Sairanhoitajakoulutuksessa opiskelijat voivat valita aihealueen, jossa he tekevät syventäviä opintoja.

– Monet opiskelijoista ovat nuoria, joten lastenhoitotyö on erityisen suositua. Varsinkin monet miehet suuntautuvat ensihoitoon. Myös mielenterveys-työ on suositua. Sen sijaan vanhustyötä opiskelemaan ei löydy kovin paljon väkeä. Onkin iso kysymys pohtia, miten asenteita saataisiin muutettua.

– JUHANA UNKURI

Tarvitseeko muistisairas messua?

Tässä kirjoituksessani tarkoitan muistisairaalla niitä dementoituneita, jotka ovat jo laitosvaiheessa. He ovat palvelu- ja hoitokodeissa kontrolloidussa, ympärivuorokautisessa hoidossa. Kirkon työntekijät, papit, kanttorit ja diakonit pitävät perinteisesti hartauksia näillä osastoilla. Hartaus voi olla luonteeltaan ns. ehtoollishartaus, jumalanpalvelus, johon kuuluu ehtoollisenvietto. Kysymyksessä on siis sovellettu messu.

Jokin aika sitten hoitohenkilöstöön kuuluva ehdotti, että voisiko ehtoollisen jättää kokonaan pois. Hän perusteli ehdotustaan sillä, että eihän muistisairas kuitenkaan ymmärrä tapahtumasta mitään.

Mistä hän sen tietää?

Aivan samalla tavalla voidaan olettaa toisen sakramentin, kasteen kohdalla, että eihän vauva ymmärrä koko touthusta mitään.

Luterilainen sakramenttiteologia painottuu tietysti kokonaan toisenlaiseen näkemykseen, siihen, että usko sinänsä ei edellytä ”ymmärrystä”, sillä se on Jumalan lahjaa ja tekoa, joka tulee osaksemme ilman ”meidän omaa ansioitamme tai mahdollisuuttamme”. Suuri enemmistö tämän päivän muistisairaista on vanhuksia, jotka ovat kirkon jäseniä ja jotka ovat tottuneet käymään jumalanpalveluksessa ja Herran pyhälä ehtoollisella. Meillä ei ole lupaa katkaista heidän elämästään sielunhoidon merkittävää osaa, ehtoollisjumalanpalvelusta eli messua.

Ehtoollinen osastolla ja messu kirkossa eivät ole ihan sama asia. Muistisairas elää juuri sitä aikaa lapsuudestaan ja nuoruudestaan, jolloin oli ”tapana joka pyhä mennä synagogaan”. Kirkko ja parhaimmillaan kotikirkko rakennuksena, kirkonkellojen sointi, kirkkotilan aistiminen todennäköisesti palauttaa juuri siihen aikaan, jossa dementikko ajatus- ja tunnemaailmassaan elää.

Ajatuksia muistisairaalle messusta

Kirkkomatkan suunnitteluun kannattaa lähteä hyvissä ajoin yhdessä hoitohenkilöiden kanssa.

Tällaisen matkan toteuttamiseen löytyy vapaaehtoisia nuorista, eri järjestöistä ja yhdistyksistä sekä diakonia- ja lähetyspiireistä jne. Ihanteellista olisi, että yhtä kirkkovierasta kohden olisi henkilökohtainen avustaja, joka lyhyesti koulutetaan tehtävänsä.

Kirkossa on syytä istua edessä, josta parhaiten näkee ja kuulee. Papin tulisi astua seurakuntansa eteen, niin että hän saa katsekontaktin. Äänentoistolaitetta tulee käyttää, kunhan varmistetaan, että kaiuttimet eivät ole liian kovalla ja että kuulolaite on asennossa T. Muuten induktiosilmukasta ei ole hyötyä.

Messun suunnittelussa ja toteutuksessa on paikallaan lyhyiden ja selkeyden periaate.

Palveluksen pääelementit ovat sana (evankeliumi lyhennettynä), apostolinen uskontunnustus (jos pyörätuoleja on paljon, voi hyvin istua), ehtoollisen asetussanat ja Herran rukous sekä lopussa Herran siunaus. Puhe (saarna) tulisi tapahtua huolellisesti artikuloitujen, selkokielellä.

Saarnan voi pitää esim. krusifiksista, joka on puhujan kädessä tai alttari-aulusta, josta tehdään yhdessä havainnot. Jos seurakunta on kymmenen henkeä, aivan hyvin kirkkovieras voi lausua

omalla suullaan esim. ”Jeesus”, tai ”Minä olen hyvä paimen” ja sitten vielä yhteen ääneen.

Nyrkkisääntönä on, että puheen tulisi olla mieluummin liian lyhyt kuin liian pitkä.

Tuttuus ja levollisuus tärkeitä

Vaikka kaikki tehdään lyhyesti, levollisuuden ja kiireettömyyden tuntu säilyy silti.

Sama koskee virsien ja laulujen toteutusta. Urut eivät saisi pauhata liian lujaa, koska liian kova ääni ottaa korvaan ja jopa pelottaa. Tuttu virsi tulisi laulaa rauhallisesti. Tuttuja virsiä voi ottaa ”vähän joka väliin”. Ehtoollista asetettaessa on celebrantin syytä näyttää leipä ja kalkki, mieluummin kysyä joltakin, kenen kuva on leivässä. Sitten lausutaan yhteen ääneen ”Jeesuksen ruumis” ja ”Jeesuksen veri”.

Ehtoollispöytä tuloa ei pitäisi pelätä, jos on riittävästi avustajia. Aterian voi viedä tietysti myös kirkonpenkkiin. Voi olla, että ehtoollisvieras ei enää muista, missä ollaan, ja kieltäytyy ottamasta leipää tai viiniä. Siksi on paikallaan sanoa ystävällisesti, kädellä turvallisesti olkapäästä painaen: ”Annan teille ehtoollisleivän, tämä on ehtoollinen.”

Ei pidä ruveta tietenkään painostamaan vaan luontevasti mennä eteenpäin. Ehtoollisesta tullaan osalliseksi, jos nauttii vain viinin tai vain leivän. Käytännössä on viisasta antaa leipä vanhan mallin mukaan suuhun ja viini papin kädestä, pikarista suuhun.

Voi olla, että juuri muistisairaalle messussa ja nimenomaan ehtoollisessa pappi ja avustajat alkavat tajuta hieman laidasta, miksi Herramme asetti pyhän aterian.

– ERKKI PIRI

Kirkkoherra, lääninrovasti
Siikalatvan srk

Sotku kirkon takapihalla

Et ole taivastiellä. Luulet uskovasi, mutta se on vain teeskentelyä. Pyhä Henki ei ole vielä päässyt puhuttelemaan sinua oikealla tavalla. Siksi olet yhä synneissäsi ja joutumassa kadotukseen.

Näin sanoi pastori työtoverilleen. Ystävällisesti hymyillen. Ei vihaa eikä kiukkuja. Totesi vain tosiasiana, ettei kollega ole oikea kristitty. Pastori nimittäin on vanhoillislestadiolainen. Heidän mielestään vain he ovat uskovia, muut vain luulevat olevansa.

On suorastaan käsittämätöntä, että kirkkomme helmassa voi toimia liike, joka ei pidä muita uskovia lainkaan kristittyinä.

Vielä kummallisempaa on se, että jotkut vanhoillislestadiolaiset hakeutuvat kirkkoon töihin. Vl-liikkeen mielestä peruskirkko ei nimittäin ole oikea seurakunta. Siellä ei saada syntejä anteeksi, koska vain vl-ihmiset voivat julistaa niitä anteeksi. Tavalisen papin synninpäästöt ovat pelkkää petosta.

Vl-liikkeen jäsen, joka on pappina kirkossa, on siis leipäpappi. Hän kun ei usko kirkkonsa työhön, koska ei pidä sitä oikeana seurakuntana. Eikö tämä ole sitä leipäpappeutta? Ei uskota siihen, missä ollaan mukana.

Kipeä hengellinen juopakin tulee työtovereiden väliin, kun vl-kollega ei pidä muita uskonveljina ja sisarina. Onneksi he sanovat sitä harvoin ääneen (siis siellä, missä he ovat vähemmistönä).

Heidät voi kuitenkin saada paljastamaan kortinsa, jos kyselee riittävän tarkasti eikä päästä kiemurtelemaan karkuun. On se melkoinen paukku kuulla, että kivan ja ahkeran työtoverin mielestä et olekaan mikään kristitty.

Vähemmistönä ollessaan vl-väki on sovinnollista ja yhteistyöhaluista. Mutta ääni muuttuu kellossa siellä, missä he ovat enemmistö.

Silloin ulkopuoliset tuomitaan avoimesti kadotukseen. Seurakunnan tilat annetaan yhdistyksen käyttöön. Vl-väki suosii omia pappejaan. Liikkeen kuulumattomat työntekijät ovat välttämätön paha. Työntekijävalinnoissa vl-ihmiset saavat lisäpinnoja.

Vanhoillislestadiolaisuus on kirkkohistorialli-

sesti poikkeuksellinen liike. Maailmassa ei ole mitään muuta kristillistä yhteisöä, joka pitää itseään ainoina pelastuvina ja ainoina oikeina kristittyinä.

Tästä syystä vl-liike on oikeastaan oma uskonto samaan tapaan kuin Jehovan todistajat.

Kirkkomme sallii kuitenkin tällaisen liikkeen toimia helmassaan. Se on teologisesti noloa ja kirkkojärjestyksen kannalta melkoinen kömmähdys. Onneksi muualla ei osata suomea, joten se pysyy salassa muulta maailmalta. Jos ekumeeniset ystävämme muiden maiden kirkkoista saisivat tietää siitä, johdollamme olisi melkoisesti selittelemistä. Vl-liikkeen läsnäoloa kirkossa kun ei voi perustella millään teologisella näkökohdalla.

Vl-liikkeen ongelmallisuus halutaan pitää julkisena salaisuutena Suomessakin. Sitä ympäröi oimittainen vaikenemisen kupla samaan tapaan kuin homoseksuaalisuutta ennen.

Kukaan teologiassa oppinut ei uskalla ottaa kantaa vl-liikkeeseen. Piispat sulkevat silmänsä kuin olisivat tyhmiä. Työyhteisöissä asiaa ei oteta puheeksi avoimesti. Hengellisissä lehdissä varotaan kohteliaasti käsittelemästä tätä. Kohukirjoja tehdään, mutta ei vl-skandaalista.

Ehkä kirkolle vihamieliset toimittajat tarttuvat joku päivä tähän aiheeseen. Siitä saisi herkullisen paljastusdokumentin sotkusta kirkon takapihalla.



Mikä mättää vanhusten asumisessa ja palveluissa?

Viimeaikaiset kyselyt kertovat kansalaisten pitävän vanhusten asumista ja palveluja yhtenä yhteiskunnan suurimmista ongelmista. Aihepiiriä koskevat selvitykset ovatkin karua luettavaa.



Kotona asuminen

Viimeaikojen suosikkiteemoja on ollut vanhusten mahdollisuus asua mahdollisimman pitkään kotonaan. Silti kotona asumisen tukeminen on heikentynyt. Valtiontalouden tarkastusviraston vuonna 2010 julkaistu tarkastus osoitti, että kotihoitoon varatut määrärahat eivät riitä ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen toteuttamiseen. Henkilöstön vähäisyyteen on tarkastuksen mukaan vastattu heikentämällä palvelujen laatua. Esimerkiksi palvelutarjontaa on supistettu, palvelujen myöntämistä on kiristetty ja asiakaskäyntien kestoja on lyhennetty. Tarkastus osoitti myös kotihoidon kirjavain hinnoittelun ja erilaisen saatavuuden kunnasta riippuen.

Samaan aikaan kotona pidetään yhä huonokuntoisempia. Esimerkiksi palveluketjussa kotihoidosta seuraavaan eli palvelutaloihin sijoittuu Helsingin viranomaisten mukaan entistä raskaampaa palvelua tarvitsevia. Toisin sanoen kotona pidetään entistä huonokuntoisempia vanhuksia.

Yhtenä ratkaisuna ovat omaishoitajat. Suomessa arvioidaan olevan yli 300 000 henkilöä, jotka pitävät huolta ikääntyneestä, vammaisesta tai sairaasta perheenjäsenestään tai läheisestään. Laki huomioi omaishoitotosopimuksen tehneet, joita on 36 000. Omaishoidon on arvioitu säästävän kuntien menoja vuositasolla noin 1,2 miljardia euroa, koska kunnan ei tällöin tarvitse järjestää palveluasumista tai laitoshoidoa. On melko sattumanvaraista, millaista tukea ja millaisia palveluja omaishoitaja saa, koska kuntien käytännöt ovat hyvin kirjavain.

Palvelu- ja laitosasuminen

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston (Valviran) vuonna 2010 tekemän selvityksen mukaan joka kymmenes vanhustenhuollon laitos täyttää hyvän hoidon laatuksiteerit. Useammasa kuin joka kymmenessä vanhusten ympärivuorokautisen hoidon yksikössä alittui henkilöstömitoituksen vähimmäismäärä. Laatusuosituksen mukaan pitkäaikaishoivan yksikössä saa olla enintään 10 % muita kuin yhden hengen huoneita. Valviran selvityksen mukaan yli kolmasosa yksiköistä ylitti suosituksen. Yli puolessa yksiköistä ylittyi 11 tunnin yötauko viimeisen ilta-palan ja ensimmäisen aamupalan välillä. Puutteita löytyi myös muun muassa henkilökunnan pätevyydessä sekä vanhusten lääkityksen tarkastamisista.

Stakesin vuonna 2006 julkaiseman selvityksen mukaan vanhusten laitoshoidossa ja palveluasumisessa oli Suomessa arkinen päiväsaikaan noin 15 hoidettavaa työntekijää kohti, kun vastava luku Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa oli 6–8. Kelan tutkimusosaston selvityksen mukaan Suomessa käytettiin vuonna 2005 laitoshoidossa noin kolme kertaa enemmän psykiatrialääkkeitä kuin Ruotsissa ja Tanskassa.

Raportit kertovat, että vanhusten hoidossa toimiva henkilökunta kokee työnsä uuvuttavaksi ja turhauttavaksi, kun usein aikaa jää vain välttämättömien fyysisten tehtävien hoitamiseen ja muut vanhusten hyvinvointiin liittyvät tehtävät jäävät hoitamatta.

Palveluasumisen uuden järjestämisen muodon eli palvelusetelien käyttö edellyttää tällä hetkellä vanhuksen omaisuuden realisointia tai omaisten taloudellista tukea. Vanhusten omat tulot ja palveluseteli eivät riitä ympärivuorokautisen palveluasumisen maksamiseen. Esimerkiksi Helsingissä sovellettavassa palvelusetelissä pienituloisen lisärahoitustarve omien vakinaisten tulojen lisäksi on noin 700–800 euroa kuukaudessa. Siihen on edellytyksiä vain harvoilla. Poikkeustapauksia lukuun ottamatta pienituloiset on suljettu palvelusetelien käytön ulkopuolelle.

Hyvät ja huonot uutiset

Hyviäkin uutisia on. Helsingissä unilääkkeiden käytössä ja masentuneisuuden määrässä on tapahtunut vähenemis-

tä ja vanhusten kuntoutus on edennyt. Vanhusten palvelukeskuksia kehitetään monimuotoiseen suuntaan, jolloin vanhukset voivat pysytellä saman palvelukeskuksen piirissä kunnon vaihdellessa. Näin vähennetään vanhusten siirtelyä. Monissa vanhusten palvelu- ja laitosasumisen yksiköissä on erinomaista toimintaa. Mutta yleiskuva tilanteesta ja kehityssuunnasta on masentava.

Yksi uhkakuva on eriarvoisuuden kasvu, hyvä- ja huono-osaisten etäännyminen yhä kauemmas toisistaan. Palveluasumisen yksityistäminen palveluseteleineen on lisäämässä hyvä- ja huono-osaisten vanhusten eriytymistä. Varakkaat voivat korvata julkisen järjestelmän heikkenemisen yksityisillä hankinnoilla. Yksityistämisen ja palvelusetelien myötä vanhuspolitiikka edistää luokkayhteiskunnan paluuta.

Pitääkö vanhuskysymys ulkoistaa yhteiskunnalle?

Eivätkö perheet enää pidä huolta vanhuksistaan? Eivätkö kaikki kansalaiset voisi vakuuttaa itsensä vanhuuden vaatiman hoivan varalle ja sitten yksityiset hoivayritykset hoitaisivat asian? Pitäikö kaikki sosiaaliset ongelmat kaataa yhteiskunnan syliin?

Kysymys on väärä. Välttämisen on jakamatonta. Yhteiskunnan tason välittäminen julkisen sektorin toimesta ja yksityinen lähimmäisistä välittäminen tukevat toisiaan. Tutkimukset kertovat, että siellä, missä yhteiskunta hoitaa runsaasti sosiaalisia tehtäviä eli siellä, missä on laaja hyvinvointivaltio, siellä yksityinen osallistuminen ja huolenpito lähimmäisistä ovat ainakin yhtä laajaa kuin suppean hyvinvointivaltion maissa. Vanhusten hoivan hoitaminen julkisen sektorin toimesta on julkista vakuutusturvaa. Siinä vakuutusmaksu on vero, ja turva hoituu kaikille, myös niille, joilla ei ole ollut edellytyksiä yksityiseen vakuuttamiseen.

Julkinen hoiva voisi käyttää nykyistä enemmän hyödykseen yksityistä toimeliaisuutta ja vapaaehtoista työtä. Vanhukset voisivat monissa tapauksissa osallistua nykyistä enemmän oman hoivansa tuottamiseen eli palvelu- ja laitosasumisen tehtäviin. Ulkoista vapaaehtoistyötä voitaisiin käyttää nykyistä enemmän vanhustyössä. Tämä liittyy osana tärkeään asiaan eli vanhusten

yksinäisyyden vähentämiseen. Vertailtavat tutkimukset kertovat, että vanhusten yhteisen toiminnan ja vuorovaikutuksen lisääminen on monessa tapauksessa tehokkaampi terveyden ylläpitäjä kuin lääkitys.

Tarvitaanko vanhuspalvelulakia?

Keskeinen osa yhteiskuntajärjestelmäämme (sellaisena, kuin se ilmenee nykyisessä perustuslaissa) perustuu sosiaalisiin oikeuksiin. Mitä tarkemmin oikeudet on määritelty toimeenpanoa ohjaavassa lainsäädännössä, sen varmemmin ne toteutuvat, sen turvallisempaa on kansalaisten elämä ja sen yhdenvertaisemmin kansalaisia kohdellaan kansalaisen ominaisuuksista ja asuinpaikasta riippumatta.

Vanhuspalvelulaki on tarpeen silloin, kun se käsittelee vanhusten asumisen ja palvelujen erityisiä ongelmia. Sosiaali- ja terveysministeriössä valmisteltu ehdotus vanhuspalvelulaiksi täsmentää monia vanhusten hoivan tärkeitä kysymyksiä. Sen suuri puute on henkilöstömitoituksen puuttuminen säädöksistä. Hoivahenkilöstön mitoitus on luultavasti tärkein hoivan tasoon vaikuttava asia. Ja se vaatii eniten rahaa.

Onko meillä varaa?

On varmaan muitakin ryhmiä, joiden olosuhteisen parantamiseen tulisi välittömästi suunnata lisää resursseja, mutta vanhukset ovat niistä suurin. Se ilmenee kansalaismielipiteissä, joissa vanhusten hoivan parantaminen asetetaan tärkeysjärjestyksessä kärkeen. Niin monet näkevät lähipiirissään vanhusten hoivan ongelmia. Yhteiskunta ei ole turvallinen eikä sivistynyt, ellei se turvaa vanhuksilleen hyvää hoivaa. Mallia voidaan ottaa Ruotsista ja Tanskasta. Jos siellä on varaa, miksei meillä.

– JOUKO KAJANOJA

VTT

jouko.kajanoja@emmapalvelut.fi



Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Sotainvalidien Sairaskodin ja Kuntoutuskeskuksen yksikönjohtaja Sanna-Mari Pudas-Tähkä laitoksen kahvilassa seuranaan Kaarlo Toimela (vas.), Asser Uusi-Jaakkola ja Allan Mäenpää.

Vanhusten perushoidosta ei tingitä

Erilaisilla resursseilla
pyritään vanhusten
hyvään hoitoon.

Porin kaupungin Perusturvakeskuksen vanhuspalvelujen päällikkö **Pirjo Mäkilän** työalaan kuuluu mm. porilainen vanhainkoti ja päiväkeskus Himmeli. **Sanna-Mari Pudas-Tähkä** aloitti Länsi-Suomen Diakonialaitoksella Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksen yksikönjohtajana viime syksynä. Aikaisemmin hän toimi kaupungin vanhuspalveluissa Mäkilän työtoverina.

– Vanhusten palvelujen tuottajina työalamme täydentävät toisiaan, Pudas-Tähkä sanoo ja kertoo yhteistyöhankkeita olevan vireillä

Vanhuspalvelujen ammattilaisten mielestä tulevaisuuden kysymys on, miten taataan hyvä hoito ja kuka on maksaja.

Omassa kodissa mahdollisimman pitkään

Porin Perusturvakeskus aloitti toimintansa yhteistoiminta-alueella viime vuoden alusta alkaen. Pirjo Mäkilä vastaa Itä-Porin ja Ulvilan lähialueella vanhuspalveluista, vanhusten kotihoidosta ja alueella sijaitsevista vanhainkodeista, joista yksi on vanhainkoti- ja päiväkeskus Himmeli.

Himmeli on Porin kaupungin vanhainkodeista suurimpia, pitkäaikaispaikkoja on 106 ja intervallipaikkoja 14. Siellä toimii kotihoitoa tukeva päiväosasto. Hoitohenkilökuntaa Himmeliä on 64.

Vanhuspalvelujen lähtökohta on se, että vanhus asuu mahdollisimman pitkään omassa kodissaan. Vanhuksen

hoidontarpeen määrittämisessä käytetään RaVa-indeksiä ja muistitestejä sekä tarvittaessa mm. masennustestejä.

– Kotihoitoa voidaan tukea tarjoamalla Himmelistä vanhuksille erilaisia hoitovaihtoehtoja, kuten päivä-, yö- tai vuoro hoitoa, jossa ollaan yksi viikko osastolla ja toinen kotona, Mäkilä kertoo.

– Omaisella ja vanhuksella itsellään voi olla ihan erilainen käsitys vanhukseen voinnista ja hänen tarvitsemistaan palveluista, Mäkilä kertoo ja toteaa vanhuspalvelujen ehdottoman periaatteen olevan vanhuksen itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen.

Kotihoidon mahdollisuuksia olisi Mäkilän mielestä lisättävä, että vanhus saisi asua omassa kodissaan.

– On laskettu että Porissa tarvitaan kotihoitoon joka vuosi 10 uutta vakanssia. Vanhuspalveluissa on oltava välineitä, jotta kokonaisuus toimisi hyvin.

Hoitoa ja kuntoutusta veteraaneille

Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskus on Länsi-Suomen Diakonialaitoksen säätiön toimintayksikkö ja osa valtakunnallista sairas- ja veljeskotien verkostoa.

Se tuottaa ja kehittää moniammatillisia hoito-, kuntoutus- ja neuvontapalveluja sotiemme veteraaneille ja muille ikäihmisille, jotka tarvitsevat itsenäistä selviytymistä tukevaa geriatrista hoitoa ja kuntoutusta.

Yksikön toiminta perustuu Valtiokonttorin kanssa tehtyyn sopimukseen. Vähintään 25 % haitta-asteen omaavilla sotainvalideilla on oikeus laitoshoitopalveluihin ja vähintään 20 %:n sotainvalideilla on oikeus intervallihoitoon.

Palvelut muodostavat palveluketjun kotona selviytymisen tukemisesta pysyvään laitoshoitoon. Laitospaikkoja on käytössä yhteensä 85, joista 10 on veteraanien päiväkuntoutuspaikkoja.

Henkilökuntaa on yksikössä kaikkiaan 85. Siihen kuuluu eri ammattiryhmiä kuntoutus-, neuvonta- ja hoitopalvelun työntekijöitä. Lääkäreitä yksikössä on 2,5. Geriatri on päteytynyt kuntoutukseen ja yleislääketieteen lääkäri on erikoistunut palliatiiviseen hoitoon.

Valtiokonttori määrittelee ja tarkastaa Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksen toimintaa. Se on yksikön suurin palvelujen ostaja.

Hoito- ja kuntoutussuunnitelmien ohjeistukset edellyttävät vanhuksen toimintakyvyn ja kehittymisen mittaamista RaVa- ja uudemmalla, monipuolisemmalla Rai-indeksillä.

Yksikön taustalla on säätiö, jonka ei ole tarkoituskaan tuottaa voittoa. Yksikönjohtajan mielestä talousarvion mukainen toiminta on kuitenkin helpompaa kuin kunnallisessa toiminnassa, missä tehdään poliittisia päätöksiä eikä välttämättä aina kuunnella asiantuntijoita.

Kuntouttava työote

Vanhainkoti Himmelin hoitoideologian lähtökohtana on kuntouttava työote. Vanhuksen toimintakykyä pyritään edistämään ja ylläpitämään. Häntä tue-



Porin kaupungin Perusturvayksikön vanhuspalveluiden päällikkö Pirjo Mäkilä työhuoneessaan Himmelin vanhainkodissa.

taan ja kannustetaan omatoimisuuteen.

– Pyrimme siihen, että vanhus puki si aamulla itse päälleen niin paljon kuin mahdollista. Napittaminen voi viedä paljon aikaa, mutta se suotakoon.

Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen tarkoittaa Mäkilän mielestä myös sitä, että vanhus saa syödä itse niin kauan kuin se suinkin on mahdollista. Omaiset haluaisivat kuitenkin usein, että heidän läheistään autettaisiin ja tehtäisiin asioita hänen puolestaan.

– Jos vanhusta aletaan syöttää, hänen kädestään häviää vähitellen se viimeinenkin liike, jolla hän on vinyt lusikan suuhunsa. Viimeiseen asti pitäisi kannustaa vanhusta omatoimisuuteen.

Himmellisissä on kaksi kuntohoitajaa. Omatoimisuutta tarvitaan paljon, että laitostuminen ei uhkaisi.

– Kuntouttava työote huomioi ihmisen kokonaisena, fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja henkisenä yksilönä, Mäkilä toteaa. Tärkeää on se, miten hoitaja kohtaa asiakkaan ja kuinka häntä motivoidaan.

Kaveria ei jätetä

– Asiakkaan kunnioittaminen yksilönä, positiivisuus, ammatillisuus ja turvalli-

suus, Pudas-Tähkä luettelee heidän arvojaan. Kuntouttava työote on luonteva osa Sotainvalidien Sairaskodin ja Kuntoutuskeskuksen toimintaideologiaa.

– Kuntouttava työote on täällä helpompaa, koska meillä on luontevaa yhteistyötä kuntoutuksen asiantuntijoiden kanssa moniammatillisessa työryhmissämme.

Uutena työntekijänä hän on kiinnittänyt huomiota ihmisten iloiseen ja positiiviseen mieleen. Samanlaista palautetta hän on kuullut vierailijoilta.

Länsi-Suomen Diakonialaitoksen tunnus ”Auttajan askelissa – Ihmisen vierellä” kertoo kristillisistä arvoista. Pudas-Tähkän mielestä kristillistä arvopohjaa ei alleviivata tai esitellä jonain erityisenä extrana, jota muilla ei olisi. Tietynlaisesta lähimmäisen rakkaudesta voi kuitenkin puhua.

– Lämmin ilmapiiri ja välittäminen näkyvät ja tuntuvat. Sitoutumisesta kertoo se, että meillä on työntekijöitä, jotka ovat olleet täällä 25 vuotta töissä.

– Sotaveteraanien ansiosta elämme tässä maassa. Nyt on meidän vuoromme auttaa heitä, Pudas-Tähkä kiteyttää laitoksen ideologiaa.

Lisäkäsä tarvittaisiin

Niin Mäkilä kuin Pudas-Tähkäkin ottaisivat lisäkäsä hoitotyöhön. Molemmilla tahoilla on pyritty satsaamaan teknisiin apuvälineisiin, joilla työn kuormittavuutta voidaan keventää.

– Vanhasta hoitokulttuurista ja kii-reestä on myös opeteltava pois. Paljossa voidaan hidastaa, Mäkilä toteaa.

Laitoksissa ei tingitä vanhusten perushoidosta. Erilaisten viranomaisten antamia ohjeita noudatetaan tarkasti.

Vanhusten ulkoiluapua on Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksessa saatu Sotainvalidien Veljesliiton tukemana PoVeTu-projektin (Porin veteraani tuki) kautta.

– Toivoisin vapaaehtoistyön järjestöltä enemmän kiinnostusta vanhusten ulkoiluttamiseen, Pudas-Tähkä vetoaa.

Mäkilän mielestä mediassa annetaan vanhustenhuollosta huonompi kuva kuin mitä se on.

– Negatiiviset lehtijutut vaikuttavat siihen, että välillä on vaikea saada työntekijöitä. Työ ei ole helppoa, siinä joutuu laittamaan koko persoonansa likoon.

– JOHANNA SOINTULA



Omilla käsillä tekeminen oli virkistävää puuhaa ja kuului olennaisesti kurssin ohjelmaan.

Elämäniloa-kurssi™

Voimaantumisen kautta vertaistukijaksi

Suomessa arvellaan olevan noin miljoona omaisestaan tai läheisestään huolta pitävää henkilöä. Omaishoitotilanteita arvioidaan maassa olevan vuosittain 300 000, joista 60 000 on vaativia ja sitovia. Vain pieni osa omaishoitajista on lakisääteisen omaishoidon tuen piirissä.

Omaishoitajien suuren ryhmän voidaan katsoa olevan vaarassa syrjäytyä normaalista elämänmenosta. Kun raskas hoitotilanne päättyy läheisen kuoleman johdosta, omaishoitaja jää ikään kuin tyhjän päälle. Omaishoitajan ihmissuhdeverkosto harvenee herkästi vuosien kuluessa, kun kotoa on niin vaikea lähteä. Elämäniloa-kurssi™ auttaa entistä omaishoitajaa takaisin elämään ja toimii eräänlaisena elämänhallinnan tukijana ja syrjäytymisen ehkäisijänä.

Omaishoitajasta vapaaehtoistyöntekijäksi

Eeva Heikurainen on pirteä, 71-vuotias eläkeläinen, joka toimii vapaaehtoisena Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:ssä. Eeva käy säännöllisesti tervehtimässä omaishoitajaa, joka hoitaa parkinsonin tautia sairastavaa miestään. Tämä oli tilanne myös Eevalla vielä muutama vuosi sitten. Hänen miehensä Arvi kuoli neljä vuotta sitten sairastettuaan parkinsonin tautia 19 vuotta. Viisi vuotta Eeva toimi miehensä omaishoitajana, joista viimeiset 9 kk Arvi oli vuodepotilaana kotona.

– Monet ovat kysyneet, miten jaksoin yksin hoitaa vuodepotilasmiestäni, kertoo Eeva.

– Ainoa keino jaksamiseen oli se, että panin tunteet syrjään ja toimin hoitajan roolissa. Surun ja kaipauksen aika tuli sitten myöhemmin, kun mieheni oli kuollut. Aika miehen kuoleman jälkeen olikin Eevalle vaikeaa masennuksen aikaa. Pelastus löytyi Elämäniloa-kurssista™, jota Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n hallinnoima Vertaisvoima-projekti järjesti omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne oli päätynyt hoidettavan kuolemaan.

– On tärkeää voida purkaa tunteitaan saman kokeneiden kanssa. Kaikilla omaisensa menettäneillä omaishoitajilla pitäisi olla mahdollisuus osallistua tällaiselle kurssille. Se oli minun selviytymiskeinoni, Eeva pohdiskelee.

Elämäniloa-kurssin™ myötä Eeva piristyi niin paljon, että halusi osallistua vapaaehtoistoiminnan peruskurssille, joka järjestettiin kaikille halukkaille Elämäniloa-kurssin™ käyneille entisille omaishoitajille. Vapaaehtoistyö on ollut Eevan sydäntä lähellä jo aiemmin saadun tukihenkilökoulutuksen ansios-

ta. Omaishoitajan tukemisen lisäksi Eeva toimii puhelintukihenkilönä usealle eri henkilölle.

Sosiaalinen tuki ja kuntoutus pääosassa

Elämäniloa-kurssi™ on kehitetty Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n hallinnoimassa Vertaisvoima-projektissa vuosina 2007–2011. Kurssi pyrkii vastaamaan omaishoitotilanteen päättäneiden sosiaalisen tuen ja kuntoutuksen tarpeisiin. Voimaantumisen prosessin avulla parannetaan heidän sosiaalista toimintakykyään ja elämisen taitojaan. Elämäniloa-kurssit™ toimivat eräänlaisina elämänhallinnan tukijoina. Hautajärven ja Leiviskän pro gradu -tutkimuksessa (2009, 135–138) käy ilmi, että puolison kuoltua niin fyysisterveydeliset kuin taloudellisetkaan muutokset eivät saa niin suurta merkitystä lesken elämässä kuin psyyken ja sosiaalisten suhteiden muutokset. Koettu arki niin puolisona kuin omaishoitajana hajoaa läheisen kuollessa, ja vuosien kuluessa rakennettu identiteetti murenee. Sosiaalinen verkosto saattaa olla supistunut hyvinkin pieneksi.

Kurssien sisältö on suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, ja ne sisältävät yksilön voimavaroja, toimintakykyisyyttä ja hallinnan tunnetta lisääviä sekä toimintamahdollisuuksia parantavia toiminnallisia menetelmiä. Elämäniloa-kurssilla™ omaishoitajat työstävät



Eeva Heikurainen toimi miehensä omaishoitajana 5 vuotta. Raskaan hoitotilanteen päätyttyä miehen kuolemaan Eeva masentui täysin. Nykyään hän toimii vapaaehtoistyöntekijänä Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:ssä

omaa elämäänsä ja omaishoitajuuttaan sen osana, luopumista sekä omaisen menetyksestä johtuvaa surua. Ryhmässä keskustellen jaetaan kokemuksia ja etsitään uusia näkökulmia. Aiheita lähestytään toiminnallisesti – kuvin, piirtäen, runoin sekä käyttämällä vertauskuvia. Kurssi on noin kolmen kuukauden mittainen kokonaisuus, joka koostuu kolmesta 2–3 päivän mittaisesta kokonaisuudesta, joissa käsitellään järjestyksessä omaishoitajan menneisyyttä, tätä päivää ja tulevaisuutta.

Vertaistuki mahdollistaa voimaantumisen

Elämäniloa-kurssien™ keskeisinä teemoina ovat voimaantuminen ja vertaistuki. Vertaistuen keskeisin merkitys on kokemus siitä, että ei ole yksin elämäntilanteessaan. Vertaistuen arvo taas löytyy sen vapaaehtoisuudesta ja vastavuoroisuudesta. Se on parhaimmillaan kokemusten vaihtoa sekä tukemista samassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kesken. Voimaantumisprosessi puolestaan lähtee liikkeelle ihmisestä itsestään, voimaa ei voi antaa toiselle. Kuitenkin vertaisten kanssa kokemusten vaihtaminen voi olla juuri se lähtökohta, josta voimaantuminen käynnistyy. Voimaantuminen tapahtuukin todennäköisimmin tilanteessa, jossa ihminen kokee ilmapiirin turvalliseksi, itsensä hyväksytyksi ja asemansa tasarvoiseksi. Elämäniloa-kurssien™ avulla pyritään luomaan osallistujille kokemus vertaisuudesta ja mahdollistamaan voimaantumisprosessin käynnistymisen. Voimaantuminen on myös yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Tähän perustuen kurssilla kiinnitetään huomiota eri osa-alueisiin, joista ihmisen hyvinvointi koostuu.

Kurssilaisten antamat palautteet olivat kauttaaltaan hyviä. He kertoivat, kuinka he saivat vinkkejä itsensä hoitamiseen ja ymmärtämystä surutyön tekemisen merkityksestä sekä vaikeiden asioiden käsittelemisen tärkeydestä. Palaute osoitti myös, että kurssilaisien mieliala oli parantunut, he arvostivat itseään ja omaa hyvinvointiaan se-

luun tiivistyy kokemus Jumalan hyväksyvistä rakkaudesta. Kehitysvammaisten nuorten rippikouluissa papit ja diakonit joutuvat riiparilaisten kiertelemättömien kysymysten eteen.

– Miten sanotaan yksinkertaisesti asioita, joita kukaan ei oikeastaan ymmärrä? Helsingin seurakuntayhtymän kehitysvammaistyön diakoni Eila Snellman kysyy.

– Meidän pitää mennä konkreettisiin elämän kysymyksiin – mitä tarkoittaa rukoilla, mitä siunata.

kä nauttivat elämästä enemmän kurssin jälkeen kuin ennen kurssia. He kokivat myös saaneensa uusia ystäviä.

– Kurssi avasi silmäni katsomaan huomattavasti valoisemmin tuleviin päiviin ja kuukausiin, eräs osallistuja miettii.

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry pyrkii järjestämään kurssia ja jatkossakin, mutta markkinoi kurssia myös ahkerasti eteenpäin muiden tahojen käyttöön. Yhteistyötä on jo tehty Oulun ev.-lut. seurakuntien diakoniatyön kanssa ja jatkoa suunnitellaan. Vaikka kurssi onkin kehitetty omaishoitajien keskuudessa, sitä voidaan soveltaa myös muille kohderyhmille, jotka ovat kokeneet suuren, vaikean muutoksen elämässään. Tällaisia voivat olla esimerkiksi maahanmuuttajat, eronneet, äkillisesti vammautuneet tai sairastuneet. Kurssin toimintaopas löytyy ammattilaisille osoitteesta www.elamanilola.fi syksyllä 2011.

– LEENA WELLING

Projektityöntekijä

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry,
www.oulunseudunomaishoitajat.fi

Hautjärvi, T. ja Leiviskä, H., 2009. Ikääntyneen omaishoitajan kokemuksia puolison sairastumisesta, puolison menetyksestä ja selviytymisestä. Narratiivinen tutkimus omaishoitajuuden käännekohdista. Pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto.

Ihmistä rakentuva temppeli

Ensi vuonna eläkkeelle jäävät pastori

Leena Tuomola ja diakoni Eila Snellman ovat kehitysvamma-alan konkareita.

Heidän mielestään seurakunta menettää paljon, jos se ei ota kehitysvammaisia ihmisiä mukaan toimintaan.

Kristillisen ihmiskuvan keskeisin sisältö mahtuu lyhyeen lauluun: ”*Kun Jumala sanallaan sinutkin loi, hän tarkoitti samalla näin: sä arvokas oot, sä osaat ja voit, mä tuollaisna rakastan sua.*” Lau-

luun tiivistyy kokemus Jumalan hyväksyvistä rakkaudesta.

Kehitysvammaisten nuorten rippikouluissa papit ja diakonit joutuvat riiparilaisten kiertelemättömien kysymysten eteen.

– Miten sanotaan yksinkertaisesti asioita, joita kukaan ei oikeastaan ymmärrä? Helsingin seurakuntayhtymän kehitysvammaistyön diakoni Eila Snellman kysyy.

– Meidän pitää mennä konkreettisiin elämän kysymyksiin – mitä tarkoittaa rukoilla, mitä siunata.

Yhteistä elämää jakamassa

Snellman ja hänen kollegansa, kehitysvammaistyön pastori **Leena Tuomola** ovat työskennelleet yhdessä Helsingin seurakuntayhtymän palveluksessa parikymmentä vuotta. Snellman aloitti diakoninvirassaan vuonna 1977, Tuomola puolestaan tuli Helsinkiin vuonna 1988 heti pappisvihkimyksen saatuaan. Ensi vuonna he jäävät eläkkeelle – yhtä aikaa, tietenkin.

Eila Snellman teki opiskeluaikansa harjoittelussa kehitysvammalaitoksessa ja päätti: ei missään nimessä tätä työtä.



Sitten kävi kutsu sosiaalialan harjoitte- luun Yhdysvaltoihin.

– Ainoa vaihtoehto oli kehitysvam- matyö, ota tai jätä, Snellman muistelee. Hän otti eikä olisi millään halunnut tul- la takaisin Suomeen.

Leena Tuomola puolestaan oli ke- hitysvammatyön lehtorin viroissa eri puolilla Suomea. Hän myös työskente- li kehitysvammaisten miesten yhteisös- sä Helsingin Kalliossa, aivan nykyisen työpaikan lähistöllä.

– Kävimme yhdessä Hakaniemen to- rilla ja elimme yhdessä tavallista arkea, Tuomola kertoo.

Jean Vanierin perustamat Arkki- yhteisöt ovat tehneet lähtemättömän vaikutuksen molempiin naisiin. Ar- keissa kehitysvammaiset ja vammatto- mat asuvat yhdessä. Tuomola ja Snell- man osallistuivat Vanierin retriittei- hin. Snellman lähti myös skotlantil- laiseen Arkki-yhteisöön jakamaan huoneensa kehitysvammaisen naisen kanssa.

– Siellä todella opeteltiin, mitä tar- koittaa elää yhdessä, Snellman muistelee.

Kirkkohistoriaa ja arkipäivää

Pitkälle uralle on mahtunut lukuisia murroskohtia niin yhteiskunnassa kuin kirkollisella kentälläkin.

– Laitosten hajauttaminen, työ ja opiskelumahdollisuuksien lisääntyminen, Tuomola luettelee.

– Ja huikea kulttuurivaikuttaminen. Nykyisin mennään oopperaan ja teatte- riin tekemään yhdessä esityksiä.

– Mutta ovatko asenteet muuttuneet? Snellman pysähtyy miettimään.

– Joskus tuntuu siltä, että ne mene- vät hurjempaan suuntaan. Tuomola ker- too, että seurakuntien toimintakulttuu-

ri muuttuu koko ajan kohti selkeästi ra- jattua työaika.

– Sen seurauksena leiritoiminta vä- henee, kohtaamiset iltaisin ja juhlapy- hinä harvenevat, hän suree.

Muutoksella on onneksi muita- kin suuntia. Kun Snellman ja Tuomola aloittivat alalla, toiminta oli pitkälti oh- jaajien käsissä. He päättivät, mitä millä- kin tapaamiskerralla tehdään.

– Nyt teemme yhdessä ihmisten kanssa, he viihtyvät yhdessä ja tuovat omia ideoita mukaan. Se on todella iso muutos, Tuomola sanoo.

Naiset ovat saaneet myös elää uraa- uurtavaa kirkkohistoriaa vuonna 1988, jolloin piispainkokous hyväksyi vai- keimmin vammaisten rippikoulusuun- nitelman. Suunnitelma on dokument- tina vaatimattoman näköinen vihko- nen, mutta sen sivuilta löytyy mullis- tavia ajatuksia.

– Perusidea on, että vaikeavammai- sen rippikoululla ei ole tiedollisia tavoit- teita vaan Jumalan rakkautta eletään käytännössä, Tuomola avaa taustaa.

Seurakunnat avoimiksi erilaisuudelle

Eila Snellman toivoo seurakuntiin ri- kasta elämäntähtäystä, joka päästäisi kaikenlaiset ihmiset kohtaamaan toi- sensa.

– Seurakunnalle on valtava menetys, jos siellä ei ole kehitysvammaisia ihmi- siä, hän toteaa.

Sekä Snellman että Tuomola ovat aiemmin puhuneet palavasieluisesti kehitysvammaisten integraation – yh- teisiin työmuotoihin osallistumisen – puolesta. Nykyisin he näkevät myös vertaisryhmien tärkeyden.

– Erilliset messut ja yhteinen osal-

listuminen kulkevat rinnakkain, Snell- man toteaa.

– Jokaiselle pitäisi tarjota sitä, mikä hänelle itselleen sopii.

Molemmat toivovat kehitysvam- maisille lisää työpaikkoja seurakun- tiin. Vaikka kehitysvammaisten ihmis- ten työllistäminen pääsi muutama vuosi sitten jopa Yhteisvastuueräyksen tee- maksi, seurakunnat eivät juurikaan ole tarttuneet tähän haasteeseen.

– Kehitysvammaisille olisi paljon oi- keaa työtä tarjolla, Eila Snellman huo- mauttaa.

– Meilläkin toimii kanttorina yksi seurakuntalainen, Leena Tuomola lisää. Mutta millaisesta kirkosta kehitys- vamatyön konkarit unelmoivat?

– Raamatuntutkija **Tom Holmén** sa- noi hienosti, että Kristus yritti luoda uudenlaista ihmisistä syntyvää tempe- litraditiota. Sellaista kirkkoa mekin ha- luamme tehdä, Tuomola kiteyttää.

Myös **Kaarlo Kallialan** esittämä määritelmä viehättää Tuomolaa:

– Ihminen on toiselle ikoni, sakra- mentti ja Kristus. Kehitysvammaiset ihmiset kantavat mukanaan vallanku- mouksellista sanaa. Koukeroisten dog- maattisten keskustelujen edelle menee elämä itse.

– Heidän rinnallaan saa jotain, mitä en osaa selittää. Se pitää itse kokea.

Rovasti, diakoni ja keinutuolit

Snellman ja Tuomola osallistuivat päi- ville, joilla valmentauduttiin eläkkeel- le. Kun kouluttaja kysyi parasta muis- toa työuralta, he pinnistelivät muistaak- seen edes jotain. Lopulta he hihkaisivat: ”Ei me muisteta mitään!”

– Tietenkin mieleen tulee isoja, on- nistuneita tapahtumia, Snellman miettii.

– Silti tärkeintä on, että on saanut ol- la mukana ihmisten elämässä. Että joku tulee sanomaan: ’Olipa hyvä, että olit silloin lähellä.’

Eläkepäivien varalle Leena Tuomo- la ja Eila Snellman ovat jo sopineet yh- teisiä ystävänäpäivätapaamisia ja Lapin- reissuja. Seurakuntalaisiaan he aikovat yhä tavata Helsingin Kehitysvammatu- ki 57:n Ystävätupa-tapaamispaikassa.

– Rovasti ja diakoni istuvat keinutuo- leissa ja kahvittelevat tärkeiksi tulleiden ihmisten kanssa! Leena Tuomola visioi naurussa suin.

– SALLA KESKIAHO



De patti phuuridenge – douva hin godjiba

Anna kunnia vanhuksille – se on viisautta

**Phurane kaale -projekti on romani-
vanhuksille suunnattujen
kulttuurisensitiivisten palvelujen
ohjaus-, käyttö- ja kehittämisprojekti.
Projekti on kolmivuotinen (2009–2011)
ja RAY:n tukema.**

Phurane kaale -projektin tavoitteena on tukea romanivanhusten itsenäistä ja mielekästä kotona asumista sekä romanivanhusten ohjaaminen vanhuspalveluiden käyttäjiksi. Romanivanhuk-
sia valistetaan hyvän terveyden ja kunnon merkityksestä. Tarkoitus on tavoittaa romanivanhusten omaishoitajat sekä tarjota koulutusta ja neuvontaa vanhuspalvelujen tarjoajille.

Tulosten mukaan romanivanhukset kuuluvat edelleen sosiaalisesti ja taloudellisesti heikoimmin toimeentulevaan väestönosaan. Monet heistä kokevat yksinäisyyttä ja tyhjyyttä elämässään. Vanhuksilla ei ole kokemusta liikunnan, harrastusten ja ruokavalion merkityksestä elämänlaatua lisäävinä tekijöinä. Kuntoutus ja valistus eivät tavoita heitä.

Romanivanhukset eivät käytä virkistykseen eivätkä harrastukseen tar-

koitettuja julkisia palveluja juuri lainkaan. Myöskään kolmannen sektorin palvelut eivät tavoita romanivanhuk-
sia. He kaipaavat erityistoimia, jotta he uskaltuaisivat ja osaisivat hakeutua yleisten palvelujen piiriin. Toisaalta vanhuspalvelujen tarjoajat kaipaavat kipeästi tietoa ja opastusta erilaisen kulttuurien huomioimisessa. Tietoa tarvitaan, jotta voidaan tarjota vähemmistöön kuuluville romanivanhuksille turvallinen ja kulttuuria huomioiva vanhuus niin kotona kuin laitoshoidossakin.

Kulttuurin ydin – vanhojen ihmisten kunnioittaminen

Kunnioittaminen on ennen kaikkea kunnioitusta omia vanhempia ja vanhuksia kohtaan. Vanhempia arvostetaan ja pyritään noudattamaan heidän ohjeitaan. Vanhoja ihmisiä kunnioitetaan heidän elämäkokemuksensa ja viisautensa takia. Vanhuksia teititellään, heitä palvellaan, he syövät ensin, he käyvät saunassa ensin. Heidä kuunnellaan ja heidän tahtoaan noudatetaan. Romanivanhuksissa nähdään koko sunnun ja yhteisön oma historia, omakoh-
tainen eletty kulttuuri ja tapaperinne.

Vanhuksilla on muistissaan koko

yhteisön historia, suullisena perimätietona. Vanhuksilla on myös taito tallettaa satojen ihmisten sukupuut mieleensä. Yhteisöllisen elämänmuodon muuttuessa tämä taito on valitettavasti häviämässä nuoremmilta.

Vanhat ihmiset päivittivät tietoaan kokoontumisissaan. Samalla nuoret kuuntelivat ja oppivat paitsi omaa kieltään ja historiaansa, myös elämänhal-
lintaa, tapoja ratkaista vaikeuksia, neuvoja siihen, miten puuttua hankaliinkin tilanteisiin ja miten tulla toimeen ja käydä kauppaa pääväestön kanssa. Vanhukset laskivat leikkiä ja kertoivat iloisista asioista, joita raskaan kiertävän elämän keskelläkin löytyi. Vanhusten tehtävänä oli neuvoa nuoria, opettaa tapoja osallistua kaikilla tavoin nuorten ja lasten hoitoon. Samalla siirrettiin myös suullisen perimätiedon tallentamisen tapaa ja taitoa.

Nykyään romanivanhukset jäävät ilman sukupolvien välistä kanssakäymistä. Se on menetys nuoremmille. Ennen oli tapana, että myös tuntemattomia vanhoja tavatessa nuoret tulivat kyselemään kuulumisia ja kertomaan keitä ja kenen ”sakkiiin” he kuuluivat. Tapana oli myös tajota vanhuksille kahvia ja ruokaa. Nykyään nuoret eivät tunne näitä tapoja tai ovat tottuneet tunte-
mattomien vanhusten kanssa seurustelemiseen. Jättämällä vanhukset haastatteleematta nuoret menettävät tietoa romanikielestä ja omasta kulttuurihistoriastaan, vanhemmat taas kokevat en-
tistä enemmän yksinäisyyttä.

Nyt elävät vanhukset ovat viimeinen elävä sukupolvi, joka on kiertänyt

Vanhusten mietteitä

*”Kyllä se on niin, että vanhuudessa on se yksinäisyys ja sairaus, ne ovat ne pahimmat. Minullakin on hyvä eläke, mutta ei siitä riitä sairaskuluihin kun on niin kal-
liit lääkkeet, ettei millään riitä. Ja yksinään se on niin kurjaa olla, ei saa aikaa kulumaan millään, televisiota katselen, mutta ei sieltä tule mitään mukavaa katsottavaa, paitsi urheilua.”*

Mies 61v.

*”Voi on se niin erilaista nykyään. Ovat niin hienot asunnot kaikilla, ettei en-
ne voinut kuviteltukaan ja on kaikki mahdollisuudet käydä kouluja ja kaik-
kea. Mutta sitten on kyllä kaikkea hou-*



kutusta ja rahan menoa, mitä ennen ei ollut. Ja tämä euro vielä, se laitto kaiken niin kalliiksi, ettei raha riittä enää minnekään.”

Nainen 78v.

”Koulua kävin vähäsen, reen kolkalla pääsi välillä jos halusi. Kauppaa tehtiin hevosilla, romuraudalla. Kerjuuta meillä ylenkatsottiin, vain silloin kun oli puutetta eikä vanhemmat huolehtinut. Leveää ja kapeaa vaihdellen on elämä ollut. Sellaista se on mustalaisen elämä.”

Nyt olen syksystä lähtien täällä palvelutalossa ja hyvin täällä hoitohenkilökunta suhtautuu. Saa puhutauden ja nuo ruokatouhut ja saa keskustella, jos haluaa. Minulla on pieni tämä huone, mutten halua isompaa. Kaikkia palveluita täällä saisi, jos olisi varaa maksaa. Minulla on pieni eläke, saa olla tarkkana, että riittää ihan tähän. Kaikki rahat menevät sairastamiseen. Tämä on hyvä paikka.

Pojat vievät kun tarvitsee jonkin mennä. Pienet ovat välit täällä, ei sitä tarvitse taksiseteleitä ottaa. Poika ja hoitajat auttavat kaikissa papereissa ja muussa. Tämä vaan on sellainen väliporras, kun omat voimat vähenevät, niin sitä joutuu vuodeosastolle. Minä en sairaalaan halua. Täällä minä liikun ja liikutan itseäni ja parvekkeella käyn.”

Mies 88v.

– TIINA PIRTILAHTI

Projektivastaava
Phurane kaale -projekti
Suomen Romaniyhdistys ry
tiina.sry@gmail.com

HENTTOSET

Ei vielä ongelmajätettä

En ole oikein ikinä osannut ajatella ikää tai ikääntymistä. Aika sattaisi olla siihen aika kypsä. Täytin syksyllä 60 vuotta. Oli mukava juhlia yhdessä itselle tärkeiden ja läheisten ihmisten kanssa ja kokeilla samalla jotain itselle aivan uutta. Marinoin ja paistoin hirvipaistit, keitin suppilovahverokeiton ja taiteilin kolme eri kertaa uuniin saatettavan Barryn juustokakun aivan itse. Haaste oli ensikertalaiselle pelottava, mutta tulos mainio. Rohkaiseva kokemus ikääntyvälle mieshenkilölle. Ja ei se kuudeskymmenes syntymäpäivä oikeastaan vielä missään sen ihmeemmin tuntunut. Ajatus siitä, että seuraavalla kerralla pyöreitä juhlitaan 70-vuotiaana, alkoi jo joltain tuntuakin. Vähintäänkin oudolta.

Teologikurssini kokoontuu ensi syksynä juhlimaan opintojen aloittamisemme nejäntäkymmenettä vuosipäivää. Kurssiaktivistiemme liikkelle laittama ilmoittautumiskavalkadi poiki paljon innostunutta sähköpostipalautetta eri puolelta Suomea. Odotan tapaamista innolla. Yllätyin kuitenkin suuresti huomattessani, kuinka moni joukostamme oli jo eläkkeellä tai sairaseläkkeellä. Aivan rehellisesti ja vailla mitään itseriittoisuutta – ainakin tässä asiassa – voin todeta, etten itse ollut vielä edes hoksannut ajatella eläkkeelle jäämistä.

Voin hyvin kertoa todennäköiset syytkin tälle harkitsemattomuudelle: nuorin lapseni, tyttäreni Saga, on vasta yhdeksänvuotias ja asunovelkaa riittää vielä kiusallisen pitkäksi aikaa. Aina-kin minun kannattaisi siis toivoa itseleni sekä pitkää ikää että Suomen valtiolle viisautta eläkeiän nostamiseen saman tien seitsemäänkymmeneen vuoteen. Mutta näin se ilmeisesti vain on;

ei ihastuttavan kouluikäisen lapsen ukki-ikäinenkään „nuori isä“ niin vain tule ajatelleeksi eläkkelle siirtymistä. Tietysti arvokkaassa iässäni on pakko ymmärtää, että muutos asiassa voi tapahtua nopeasti ja paljoa minulta kyselemättä. Todennäköisyys sairastua tai uupua vakavasti on epäilemättä suurempi kuusikymppisten kuin kolmekymppisten kohdalla. Mutta sitä hauskeempaa on vilistää ainakin vielä pihalla ja puutarhassa tenavansa perässä tai nauttia yhdessä Kaksin karkuteillä -filmin jännitystä, pahuuden ja hyvyyden ikuista taistelua ja tietysti romanttista rakkautta tihkuvista käännteistä.

Eurooppalaiset yhteiskunnat vanhenevat nopeasti ja päättäväisesti. Vuoden 2020 ennusteet olettavat yli kuusikymmentävuotiaitten prosentuaaliseksi osuudeksi Euroopan väestöstä lähes 27 %:a. Senioreita olisi siis yli neljännes koko eurooppalaisesta väestöstä. Kaikkein nopeimmin kasvava ikäryhmä Euroopassa ovat kuitenkin yli kahdeksänkymmentävuotiaat. Heidän määränsä ennakoidaan viisinkertaistuvan suhteellisen lyhyessä ajassa, samaan aikaan nuorten eli alle 19-vuotiaitten määrä laskee maanosassamme nykyisestä neljänneksestä viidennekseen. Maailma ja sen tulevaisuus on siis meidän mummojen ja pappojen! Merkkinä siitä satavuotis synttäreitä juhlitaan yhä useammin, yhä useammassa kodissa, yhä useammassa maassa. Seniorit jyräävät, ja se muuttaa maailmamme.

Yhä useampi maa maailmassa – Suomi muiden mukana – pyrkii syystä tai toisesta profiloitumaan myös sillä kauhu-uutisella, että juuri sen väestö vanhenee kaikkein nopeimmin. Suomen ohella kunniaa ovat vaatineet itselleen

Euroopassa niin Saksa kuin Italiakin, kauempana lisäksi Japani. Saksan ja Italian, toisin kuin Suomen, valttina ikääntymiskilpailussa on ikäihmisten kasvavan määrän ohella erityisen matala syntyyvyys. Sitä ei ainakaan tähän mennessä korkeakaan maahanmuutto ole pystynyt korvaamaan. Pohjoismaissa uskalletaan edelleen varsin innokkasti tehdä ja synnyttää lapsia epävarmuuden maailmaan. Tulevaisuudenuskosta se kertoo, ja sillä on epäilemättä yhteiskuntarakenteellisia edellytyksiä. Silti aikaisempi ikäpyramidi vinoutuu vinoutumistaan.

Suomessa hätkähdyttävällä tavalla voimaantunut brutaalin torjuva ja halveksiva asenne maahanmuuttajia kohtaan takaa jatkuessaan sen, että nuorille ja eteenpäin pyrkiville maahanmuuttajille löytyy luvattu maa jostain aivan muualta kuin pohjan perukoilta. Siitä saattaa syntyä aikanaan näillä harmautuvilla ja hallaisilla ahoilla aivan uudenlainen itkuvirsi, jonka sävelkulkua olemme kuitenkin itse juuri parhaillaan määrittelemässä. Tosiasiaksi jää joka tapauksessa, että yhteiskuntiemme ikääntyminen eli demografinen muutos tuo mukanaan syviä yhteiskunnallisia murroksia, jotka muokkaavat henkilökohtaista ja yhteisöllistä elämämme syvästi. Hämmästyttävän kaukonäköisesti eli jo 1982 YK nimesi vanhenemisen keskeiseksi poliittiseksi ja kansainväliseksi tehtäväkentäksi. Se haastoi jäsenvaltioitaan ottamaan entistä tietoisemmin huomioon ikärakenteen muutokseen liittyvät uhat, mutta – ja sitä pidän lähes profeettallisena – myös mahdollisuudet. Konkreettisia seurauksia tällä oikea-aikaisella visiolla ei kuitenkaan Euroopassa tainnut olla millekään muulle kuin uhkakuvien piirtelylle.

Onko meillä jotain takeita siitä, että suomalaiset saisivat kohdata ikääntymisensä ja myös vanhenemisensä turvallisesti ja arvokkaasti? Ei ainakaan

niin kauan kun ikääntyminen nähdään vain ongelmana ja tulkitaan riskiksi. Ei niin kauan kun eri ikäryhmiä tarkastellaan ikään kuin toisistaan irrallisina ja keskenään kilpailevina, jopa toisaan vastaan taistelevina voimina. Jos lapsuuteni viisikymppinen sai usein fyysisesti hyvin rankan elämän jälkeen syystäkin lahjaksi kiikkustuolin, niin toisin on nykyisten ikäihmisten laita. Heidän kokemuksensa, innostuksensa, osaamisensa, aktiivisuutensa ja myös taloudellinen potentiaalinsa on koko muulle yhteiskunnalle selkeä mahdollisuus. Jostain syystä tämän näkeminen ja myöntäminen on kuitenkin suomalaisessa yhteiskunnassa kovin vaikeaa. Ja niinpä – jälleen jostain syystä – suomalainen potkiikin itsensä eläkkeelle heti kun se on vain mahdollista, monia, monia vuosia aikaisemmin kuin ikätoverit muissa Pohjoismaissa. Joku syy sisukkaan kansan sisuttomuudelle ikääntymisen edessä täytyy olla. Enkä erehtyisi etsimään sitä yksilötasolta.

Jokin pelottavan sivistymätön ja väkivaltainen ilmiö pyrkii parhaillaan esiin suomalaisen yhteiskunnan näennäishuomaanin pintakerroksen alta. Eduskuntavaalien jälkeen se on näkynyt ja kuulunut erityisesti suhteessa muualta tuleisiin, kehitysapuun ja kansainväliseen vastuuseen. Murrosvaalit ovat antaneet ikään kuin luvan jollekin aikaisemmin kätketylle ja vieroksutulle typeryydelle ja aggressiivisuudelle astua täysin hyväksyttynä päivänvaloon. Siitä on lyhyt matka kaiken erilaisuuden ja haurauden halveksimiseen. Ja erilaisia – kukin omalla tavallaan – ovat niin syrjäytyneet, köyhät, sairaat, vammaiset, romanit, leipäjonojen jonottajat kuin ikäihmisetkin, sukupuolisista vähemmistöistä puhumattakaan. Brutaalista hengestä syntyy brutaaleja sanoja, ja ainakin kristityt ovat aina uskoneet, että sanat lopulta muuttavat todellisuutta. Ennen pitkää myös vanhojen ihmisten todellisuutta, jos heidät tulkitaan ongelmaksi,

rasitteeksi ja kestävyysvajeeksi. Ja sekin uhka koskee kahtia jaettavassa yhteiskunnassamme luonnollisesti ensisijaisesti heitä, jotka jo ennen vanhuuttaan jakavat kumulatiivisen huono-osaisuuden – köyhyyden, sairauden, matalan koulutustason, työttömyyden, sukupuolvesta toiseen periytyvän syrjäytymisen. Heidän vanhuudestaan meidän on oltava huolissamme. Epätasa-arvoistuva yhteiskunta ei takaa kenellekään tasapainoista tai ihmisarvoista tulevaisuutta. Kaikkein vähiten syrjäytyneelle ja syrjäytetyille ikäihmiselle.

Markus Henttonen



”Työni helpottui, kun lakkasin katsomasta asiakasta pullon läpi”, totesi yksi projektityöntekijöistämme. Hän teki päihdetyötä ikääntyneitten asiakkaiden kotona projektimme ensimmäisinä vuosina 2005–08. Asiakastyö lähti yllättäen liikkeelle ihan jostain muusta kuin alkoholin käyttöön puuttumisesta. Useimmilla asiakkailla oli elämäntilanne niin sekaisin, että oli aloitettava akuuttien tilainten hoitamisesta, ennen kuin päihdeiden käytöstä kannatti edes mainita. ”Ihmisen näkeminen juomisen takaa, hänen oikea kohtaamisensa on se juttu”, jatkoi samainen työntekijä. ”En voi mennä neuvomaan ketään, miten elämää pitää elää. Mutta voin kuunnella ja auttaa parhaani mukaan. Ja kannustaa, kun löytyy halua muutokseen.”

Terhi Pajunen



Savitöitä syntyy Pilke-ryhmässä.

Alkoholin syrjäyttämiä ikäihmisiä etsimässä

Palvelut kuuluvat myös niille, jotka käyttävät liikaa alkoholia

Kuutisen vuotta olemme työskennelleet sekä ikääntyneitten että erilaisten ammatillisten verkostojen kanssa löytääksemme hyviä käytäntöjä, joilla auttaa ja tukea alkoholiongelmista kärsiviä ikäihmisiä. Ratkaisut ovat samoja kuin monessa muussakin ihmisiä kohtaavassa työtavassa: pitää kuunnella asiakasta ja tehdä laajaa verkostotyötä. Vaikeinta on silloin, kun pitäisi löytää aikaa ja kestää erilaisuutta. Molemmat tehtävät tuntuvat hankalilta tehokkuutta ja säästöjä korostavassa yhteiskunnassamme. Työntekijät kaipaavat kiireiseen työtahtiinsa malleja, joita voidaan toistaa helposti. Mutta mitä tehdä, kun asiakkaat ovat erilaisia ja heidän ongelmansa monen monituisia?

Liian yksinkertainen ratkaisu on jättää menemättä ikäihmisen luokse,

jos joku tietty reunaehto ei toteudu. Joidenkin kohdalla reunaehto on alkoholi. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että jos on promilleja, asiakkaan luokse ei menä tai häntä ei huolitella palveluun. Mutta näin ei mielestämme pitäisi aina automaattisesti toimia. Joskus kyseinen henkilö ei itse yksinkertaisesti pysty lopettamaan alkoholin käyttöä, mutta hän saattaa silti tarvita johonkin muuhun asiaan apua ja tukea. Projektissamme on syntynyt näkemys, että ikäihmisillä tulee olla oikeus saada hoivaa ja hoitoa päihdeongelmastaan huolimatta.

Alkoholin käyttö ei välttämättä vähene iän myötä

Juomme vuosittain edelleen paljon alkoholia, vaikka kulutus on ihan viime vuosina kääntynyt laskuun. Yhteiskuntamme on hyvin alkoholimyönteinen.

En paheksu alkoholin käyttöä, mutta paheksun kaksinaismoraalista suhtautumista siihen. Toisaalta alkoholin kulutusta ei rajoiteta juuri ollenkaan ja sen käyttöä melkein ihannoidaan, mutta toisaalta halveksutaan ihmisiä, jotka eivät pysty kontrolloimaan juomistaan. Juominen on lisääntynyt parin-kolmenkymmen vuoden ajan kaikissa ikäryhmissä. Erityistä nykyisessä trendissä on se, että emme enää vähennä alkoholin käyttöä vanhetessamme kuten aikaisemmin. Itse asiassa 1930–40-luvun taitteessa syntyneet miehet näyttävät lisänsä juomistaan iän myötä. Syitä tähän saattavat olla uudenlaiset kulutustottumukset, parempi toimeentulo, alkoholimyönteinen ilmapiiri sekä lisääntynyt vapaa-aika. Juomisen lisääntymisen taustalla saattaa olla erilaisia henkilökohtaisia ongelmia, mutta ei välttämättä aina. Joskus taloudelliset

ja sosiaaliset ongelmat syntyvät hallitsemattoman juomisen myötä. Myös yllättävät elämänkriisit kuten sairastuminen, ero tai puolison kuolema ovat riskejä alkoholin liialliselle käytölle.

Tuella ja avulla takaisin elämän syrjään kiinni

Edellä mainittu projektityöntekijämme työskentelee Pohjois-Savossa, Kehittämiskeskus Tyynelän osaprojektissa. Hänen tehtävänä on ollut käynnistää vertaistuellisia ryhmiä haja-asutusalueella yhdessä kunnan, järjestöjen ja seurakuntien kanssa. Toinen osaprojektin työntekijä on ollut koulutamassa päihdevastuuhenkilöverkosta kolmen kaupungin alueelle Savossa. Työ on välillä raskasta, sillä ihmisiä pitää vakuuttaa jatkuvasti työn tarpeellisuudesta, mutta toisaalta kun heidät saa vakuuttuneiksi ja innostumaan, on se hyvin palkitsevaa. Paras palaute on se, että työntekijät sanovat työnsä helpottuneen ja hyvien käytäntöjen löytäneen paikkansa. Ja tietenkin parasta on se, että ikääntyneet tulevat kohdatuiksi kuntalaisina, joilla on oikeus palveluihin.

Pilke-ryhmät kokoavat ikääntyneitä päihdeongelmaisia

Helsingin Diakonissalaitoksen toteuttamassa osahankkeessa on kehitetty Pilke-työtä, jossa etsitään ja houkutteellaan päihdeongelman kanssa kamppailevia ikääntyneitä erityisiin Pilke-ryhmiin. Ryhmiä on kolme ja ne kokoontuvat kerran viikossa Malmilla, Pitäjänmäellä ja Myllypurossa. Pilkeläisiä on noin 40, mutta kontakteja mahdollisiin pilkeläisiin on huomattavasti enemmän. Yksi keskeinen ja haasteellisin tehtävä on löytää nämä koteihinsa jääneet, usein yksinäiset ihmiset, joilla on paljon muitakin ongelmia kuin vain liiallinen alkoholin käyttö. Kotoa lähteminen on melkein aina vaikeaa, joskus hyvin pelottavaa. Pilke-työntekijä houkuttelee ja kannustaa lähtemään, katsomaan mitä ryhmässä tapahtuu. Ryhmään saa tulla sellaisena kuin on, mitään rajoitteita ei aseteta. Edes alkoholin käyttöä ei tarvitse lopettaa.

Ryhmät ovat toiminnallisia. Niissä askarrellaan, kuunnellaan musiikkia, vähän jumpataan tai tanssitaan, laule-



Markku Niskanen

Projektimme sai yhden THL:n TerveSos palkinnosta toukokuussa 2009. Kuvassa vasemmalta oikealle: Maria Viljanen, Terhi Pajunen ja Tarja Levo. Lisää palkinnosta: http://www.tippavaara.info/ajankohtaista/projektimme_sai_tunnustus-palkinnon/

taan, pelataan bingoa, kerrotaan kuulumisia, keitetään ja juodaan kahvia, halataan tullessa ja lähtiessä. Läsnäolo ja ihmisen kokonaisvaltainen hyväksyntä ovat tärkeitä. Samalla yritetään auttaa elämän hallintaa, arjessa selviytymistä ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Pääasia on saada pilkeläinen kokemaan kuuluvansa johonkin, olemaan tärkeä. Herätellään uudelleen elämänhalua.

Helsingissä sosiaaliviraston vanhuspalvelut ja seurakuntayhtymä lähtivät mukaan, kun päätimme pilotoida puoli vuotta kestävästä Pilke-ohjaajakoulutuksen. Kymmenen koulutettavaa osallistui lähiopetukseen ja kävi tutustumassa Pilke-ryhmiin. Lopputuloksena syntyy neljä uutta ryhmää Helsinkiin ja yksi Lappeenrantaan, sillä kaksi koulutettavaa oli Lappeenrannan kotihoidosta. Ryhmät ovat jo käynnistyneet Roihuvuorella ja Kampin palvelukeskuksessa. Syksyllä on suunnitteilla ryhmät Kinaפורin palvelukeskukseen ja Kontulaan. Roihuvuoren, Mikaelin ja Tuomiokirkon seurakunnista on diakoni mukana kolmen ryhmän työparina.

Yksinkertaisia ratkaisuja ei ole, mutta erilaisuuden sietämisellä voi päästä pitkälle

Alkoholin liialliseen käyttöön sisältyy paljon ristiriitaisia tunteita ja siksi siitä puhuminen saattaa olla vaikeaa. Painotamme aina asian esille ottamista asiakkaan kanssa. Toisaalta liiallinen alkoholin käyttö ei saisi estää palveluihin pääsyä. Jonkinlaisia rajoja täytyy tietenkin vetää eikä kaikkea pidä hyväksyä. Miten se tehdään? Tärkeintä on keskittyä kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen, jossa jokaista kunnioitetaan

arvokkaana yksilönä. Silloin voidaan odottaa myös asiakkailta kunnioittavaa ja asiallista kohtelua kaikkia muita kohtaan. Se lisää meidän jokaisen kokemusta siitä, että elämämme on arvokasta ja merkityksellistä.

– MARIA VILJANEN
Projektipäällikkö
Sininauhaliitto

Liika on aina liikaa – ikääntyminen ja alkoholi -projekti (2005–11) on toiminut kuusi vuotta järjestöjen, kuntien ja seurakuntien kumppanuushankkeena, joka on kehittänyt ikääntyneille (yli 60-vuotiaille) päihdetyötä. Keskeisimmät toimijat ovat olleet järjestöt, ja kehittämistyötä on tehty Itä-Suomessa, pääkaupunkiseudulla ja Kainuussa. Ydintoimijoina ovat olleet Helsingin Diakonissalaitos, Kehittämiskeskus Tyynelä ja Sininauhaliitto ry. Vuosina 2005–08 olivat mukana myös Ikäinstituutti ja Sininauhasäätiö sekä yhteistyökumppaneina A-klinikkasäätiö, Eläkeläiset ry, Eläkelitto, Omaishoitajat ja läheiset -liitto, Suomen vanhuspsykiatri yhdistys, Vanhus- ja lähimmäispalvelun -liitto ja Vanhustyön keskusliitto. Yhteistyötä on tehty Espoon, Enonkosken, Helsingin, Kainuun maakuntakuntayhtymän, Kuopion, Kerimäen, Lappeenrannan, Mäntsälän, Pieksämäen Puhkarjun, Sulkavan ja Vantaan kanssa. Projektin rahoittaja on Raha-automaattiyhdistys.

Lisätietoja projektin nettisivuilta www.tippavaara.info



Oikeus turvalliseen ja väkival

KÄTKETYT ÄÄNET

Ikääntyneisiin kohdistuvan kaltoinkohtelun ja väkivallan vastaisen kampanjapäivän seminaari
15.6.2011 klo 9.30-16.00 Tampereella.
Poliisiammattikorkeakoulu, Vaajakatu 2, Tampere.



Ilmoittautuminen: ilmoittautuminen@suvantory.fi
Lisätietoa: www.suvantory.fi/projektit/katketyt-aa-net/

Tutkimusten mukaan 7 % eläkeikäisistä naisista ja 2,5 % miehistä on kokenut väkivaltaa tai hyväksikäyttöä eläkeiässään. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoiman eurooppalaisen tutkimuksen ”Prevalence study of violence and abuse against older women (AVOW)” mukaan joka neljäs yli 60-vuotias kotona asuva nainen on kokenut kaltoinkohtelua tai väkivaltaa viimeisen vuoden aikana. Kuitenkin ikääntyneisiin kohdistuva väkivalta ja muunlainen kaltoinkohtelu jäävät yleensä viranomaisilta tilastoimatta ja usein epäilyn asteelle.

Ikä ei suojaa kaltoinkohtelulta tai väkivallalta

Välit puolisoitten tai muiden perheenjäsenten kesken saattavat kiristyä monesta eri syystä. Iäkkään oma tai hänen läheisensä sairaus, taloudelliset ongelmat, päihteiden käyttö tai omaishoitajan uupuminen voivat johtaa vaikeisiin ja ahdistaviin tilanteisiin. Myös aikuiset lapset, lastenlapset tai muut iäkkään lähipiiriin kuuluvat ihmiset voivat tarjoutua syyllistyä painostamiseen, uhkailuun tai kiristykseen hyötyäkseen taloudellisesti ikääntyneestä läheisestään.

Ikäihmisiin kohdistuvalla kaltoinkohtelulla tarkoitetaan luottamuksellisessa suhteessa tapahtuvaa tekoa tai tekemättä jättämistä, joka vaarantaa ikääntyneen hyvinvoinnin, turvallisuuden tai terveyden. Yleensä kaltoinkohtelulla tarkoitetaan yli 65-vuotiaisiin kohdistuvaa fyysistä ja/tai psyykkistä väkivaltaa, seksuaalista hyväksikäyttöä, taloudellista hyväksikäyttöä, hoidon ja avun laiminlyöntiä tai muunlaista oikeuksien rajoittamista ja loukkaamista ja ikäihmisen ihmisarvoa alentavaa kohtelua

lattomaan vanhuuteen

Suomen vanhusten turvakotiyhdistys

Suomen vanhusten turvakotiyhdistys on valtakunnallisesti toimiva asian tuntijayhdistys, jonka tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan kaltoinkohtelun ja lähisuhteissa tapahtuvan väkivallan esilletuominen, aiheesta tiedottaminen ja asian näkyväksi tekeminen. Yhdistys kerää ja jakaa tietoa, järjestää koulutus- ja tiedotustilaisuuksia, antaa asiantuntija- ja neuvonta-apua sekä ylläpitää auttavaa puhelinpalvelua. Yhdistys on Ensi- ja turvakotien liiton ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton jäsenjärjestö.

Yhdistyksen kokemusten mukaan ikääntyneisiin kohdistuva kaltoinkohtelu näyttäytyy pääasiassa kolmella tasolla. Ikääntyvien oikeuksia saatetaan loukata yhteiskunnan palvelujärjestelmässä esimerkiksi tiukentamalla ikääntyvälle väestölle tarkoitettujen palveluiden kriteerejä, asettamalla erilaisia ikärajoja etuuksien saannille tai heikentämällä lähipalveluita ja hoivapalveluiden resursseja.

Kaltoinkohteluun saattaa syyllistyä myös ammattihenkilö, joka asemaansa tai ammattiinsa nähden käyttää väärin valtaansa tai kohtelee ikääntynyttä asialkasta tai potilasta loukkaavasti tai alen tavasti. Myös muut ulkopuoliset tai ennestään tuntemattomat henkilöt voivat syyllistyä ikääntyneen oikeuksien loukkaamiseen tai jopa rikollisiin tekoihin käyttämällä esimerkiksi muistisairaana alentunutta arviointikykyä hyväkseen.

Usein kuitenkin Suomen vanhusten turvakotiyhdistykseen otetaan yhteyttä tilanteissa, joissa läheiset ihmissuhteet ovat ajautuneet syystä tai toisesta pahoihin hankaluuksiin. Kyse on monesti pitkään jatkuneista ristiriitatilanteista yhdistettynä muihin olosuhteiden vaikeuksiin. Näitä voivat olla hoitovastuussa olevan läheisen äärimmäinen uupuminen, muisti- tai muihin sairauksiin liittyvä aggressiivinen käyttäytyminen tai pelko- ja ahdistuskohtaukset, ongelmallinen alkoholin tai muiden päihteiden käyttö tai riittaisat omaisuus- ja raha-asiat.

Puuttuminen ei ole helppoa, mutta se kannattaa

Yhdistyksen Vankka verkko – ikäihmisten kaltoinkohtelun ehkäisy moniammatillisen verkostotyön ja vertaistuen avulla -projektista (2006–2010) saatujen kokemusten mukaan kunnissa ja eri organisaatioissa ikääntyneisiin kohdistuvan kaltoinkohtelun ja väkivallan rohkea ja asiallinen puheeksi ottaminen, näkyväksi tekeminen ja yhteinen tahotila mahdollistavat hyvät edellytykset puuttumiselle ja ennaltaehkäisevälle työlle.

Ikääntyneiden elämässä kaltoinkohtelu ja lähisuuhdeväkivalta herättävät aina suuria tunteita kaikissa osapuolissa. Samanaikaisesti ovat läsnä häpeä, syyllisyys ja pelko, mutta myös huoli ja rakkaus läheistä kohtaan. Työntekijät tarvitsevat työnsä tueksi asiallista tietoa ja osaamista, mutta myös konkreettisia rakenteita ja työvälineitä. Yhteisiä toimintamalleja, työkäytäntöjä ja kokemusten jakamista tarvitaan, jotta hankaliin ja monisyisiin tilanteisiin pystytään saamaan todellista vaikuttavuutta.

Kaltoinkohtelun ja väkivallan taustalla on usein jotain muuta, joihin vaikuttamalla pystytään puuttumaan kaltoinkohtelun ja väkivallan syihin ja katkaisemaan kierre. Läheisen hoitoonohjaus, omaishoitajan tukeminen, edunvalvojan hakeminen tai asumisjärjestelyihin puuttuminen voivat rauhoittaa tilanteen.

Kaltoinkohtelua ja väkivaltaa kokee neet tai sen uhan alla elävät ikääntyneet tarvitsevat apua ja tukea myös omaan selviytymisprosessiinsa ja omaan elämänsä liittyvien ratkaisujen tekemiseen. Vankka verkko -projektin aikana saatiin hyviä tuloksia tukihenkilötoiminnasta ja vertaistuen ryhmätoiminnasta. Muutos omaan elämään lähtee pienistä varovaisista askelista, mutta niiden merkitykset voivat olla hyvin suuria ikääntyneen elämässä ja oman elämän haltuunotossa.

Ikääntyneisiin kohdistuvan kaltoinkohtelun ja väkivallan seurauksena inhimilliset kärsimykset, mutta myös ta-

loudelliset ja yhteiskunnalliset vaikutukset ovat kiistattomat. Kaltoinkohtelun ja väkivallan seurauksena ikääntyneen ihmisen hoivan ja avun tarve kasvaa sitä enemmän, mitä pidemmälle tilanteiden annetaan mennä, ennen kuin asioihin puututaan. Jokaisella ikääntyneellä on oltava oikeus turvalliseen, väkivallattomaan ja ihmisarvoiseen elämään.

Kätketyt äänet -kampanjapäivä antaa äänen vaietuille asioille

Suomessa vietetään 15.6.2011 ikääntyneisiin kohdistuvan kaltoinkohtelun ja väkivallan vastaista kansainvälistä kampanjapäivää. Kampanjapäivänä järjestetään Oikeus turvalliseen ja väkivallattomaan vanhuuteen -seminaari Tampereella yhteistyössä poliisiammattikorkeakoulun kanssa. Kampanjapäivän tapahtuman muina yhteistyökumppaneita ovat Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia, Kirkkohallitus, Kotilinnasäätiö, Raiskauskriisikeskus Tukinainen ry, Rikosuhrapäivystys ry, sisäasiainministeriön poliisiosasto, Suomen perus- ja lähihoitajien liitto – SuPer ry, Suomen vanhusten turvakotiyhdistys ry, Svenska pensionärsförbundet rf, Tampereen ensi- ja turvakoti ry, Tampereen kaupunki, Tampereen seurakunnan Mummonkammari-toiminta, Tampereen vanhuspalveluyhdistys ry ja Vanhustyön keskusliitto ry. Suomen vanhusten turvakotiyhdistys toimii tapahtuman pääkoordinaattorina. Kampanjapäivän tapahtumaa tukee Raha-automaattiyhdistys ry.

Lisätietoa Suomen vanhusten turvakotiyhdistyksen toiminnasta ja Kätketyt äänet -kampanjapäivästä www.suvantory.fi

– LEENA SERPOLA-KAIVO-OJA
Projektipäällikkö



Ihmisellä, joka kysyy, kuinka ihminen voi vanhana syntyä, ei varmaan ole lastenlapsia. Niin kuin lapsi synnyttää vanhempansa, niin lastemme lapset tekevät meistä isovanhempia. Isovanhemmuus ei ole vain ikääntymisen eikä perheen sukupolveilun tulos. Se pakottaa tai tarjoaa niin isovanhempien yksilöllisen kuin heidän parisuhteensa kasvun.

Isovanhemmuus

– menneisyyden ja tulevaisuuden herkkä kohtaaminen

Erik H. Eriksonin ajattelussa kasvumme viimeinen vaihe kiteytyy vastakohtaisuuden generatiivisuuden ja katkeruuden väliseen jännitteeseen ja sen ratkaisuun. Otamme paikkamme sukupolvien sarjassa tai jäämme potemaan ja velkomaan omaa elämätöntä elämäämme. Ei pitkästä iästä sinänsä löydy kovin paljon hyvää; korkeintaan se, minkä pojanpoikani sanoi: ”Vanhaks elämisessä ei muuta hyvää kuin se, ettei ehdi nuorena kuolemee.” Ikääntymisen ymmärtäminen kasvunpaikkana avaa heille, joille isovanhemmuuden vaihe suodaan, mahdollisuuden eheytyksen ja tasapainottumiseen niin oman kuin suvun suuressa kertomuksessa.

Lastenlapsille aikaa ehdoitta

Lastenlapsissa elämä antaa paljon anteeksi. Vain lastemme lapset ja koiramme rakastavat meitä ehdoitta. Omassa vanhemmuudessa me jäämme aina jo-

tain velkaa lapsillemme, koska tavallisissa oloissa meiltä menee turhankin paljon aikaa, elämän alkuainetta, työhön ja perheen selviämisen varmistamiseen kodin ulkopuolella. Jokainen meistä tekee vanhempansa vain parhaansa, mutta monien tehtaanpillien soidessa. Isovanhemmat voivat kuunnella omia rumpujaan ja muuttaa vanhemmuuden pakkotahtisen marssin vapaaksi jammailuksi ja piirileikiksi. Isänä yritin opettaa lapsia uimaan, mutta isoisänä voin harrastaa kuviokelluntaa lastenlasten kanssa. Isänä pidin polkupyörän tarakasta kiinni saadakseni heistä pysyissä pysyviä polkupyöräilijöitä. Pappana poljen heidän perässään ja väitän tarkkailevani liikennettä, vaikka todellisuudessa odotan, ettei kukaan katsele, kun yritän saada hoplaamalla eturenkaan ilmaan. Omista lapsistamme saattaa tulla meidän omaishoitajiamme, mutta lapsenlapsemme pitävät meille iltapäiväkerhoja: laulua, leikkiä ja letun-

syöntiä, vaikka itse luulemme niitä kasvatuskohtauksiksi.

Elämän kaarien leikkauksessa

Lisääntyvä elinikämmme muuttaa myös ratkaisevasti isovanhemmumme. Toisaalta meistä tulee mammoja ja pappoja entistä nuorempina ja toisaalta lastenlastemme lapsuus muuttuu nuoruudeksi entistä aikaisemmin. Koulun ovesta näyttää tulevan samannäköistä joukkoa laahustavia pipopäitä ja lököpsyjä kuin aikoinaan Kaukaan telakalta töiden päätyttyä. Toisaalta sieltä tulee myös naisia, jotka näyttävät valmiilta missikisoihin tai mannekiini-näyttöksiin.

Tuskin koskaan aikaimmin näin monet vaihdevuodet kohtaavat lähipiireissään näin paljon murrosikä – jos sitä sanaa enää sopii edes käyttää. Elämän kaaret leikkaavat eri kohdissa kuin silloin ennen isovanhempien ollessa van-

hoja ja lastenlasten lapsia. Kuitenkin meidän mielikuvissamme isovanhemmukset kytetään sen ongelmattomampaan vaiheeseen: tenavaikään. Näyttelemme toisillemme pienten lastenlastemme kuvia ikään kuin pysäytettyinä onnen hetkinä.

Lapsi tarvitsee kuuntelijaa ja hyväksyjää murrosiän myrskyissä

Isovanhempien paikka perheen peleissä on vilttiketjussa. Emme saa puuttua kentän tapahtumiin emmekä ainakaan ryhtyä valmentajiksi ilman lupaa. Meidän tulee tehdä se, mitä tarvitaan silloin kun sitä tarvitaan. Nämä tarpeet vaihtelevat tilapäisestä vatsavaivojen potempipaikasta ja kuljetuspalveluista siihen, missä vanhempien kantti toistensa tai lastensa kanssa pettää ja meillä on todella käyttöä vanhemmuuden varoosina. Jos meitä tarvitaan perheen kriiseissä, niin on meillä käyttöä myös elämään kuuluvan kasvun, muutoksen ja niiden synnyttämien haasteiden kanssa.

Murrosiässä nuoren keskeinen kasvutehtävä on vanhemmista irtaantuminen. Vanhempien kasvatuskouristusta kunnioittava lapsi haluaa suojella heitä omalta itseltään. Mummola voi tarjota tässä tilanteessa hänen tarvitsemansa Toisen paikan, vaikka sinne mennään itse mopolla eikä lastenvaunulla työntämällä. Isovanhemmat osaavat puhua

nuorelle omalla kielellään. He tietävät, että nuorelle tulee puhua kuin surulliselle aikuisella. Toisaalta parhaimmillaan he hallitsevat viisaan vastaamisen salaisuuden, missä yhdistyvät kolme ihmisen jumalallisinta taitoa: huumorin, suhteellisuuden ja armon tajut. Yläkeran mummoni sielunhoidollisen osaamiskeskuksen parisuhdeterapeutin erityisasiantuntemus kiteytyi tyttöhuolien hiukan tuhisevaan kuunteluun ja suoraan palautteeseen: ”Sit koira uimaa, ko ves perskarvohi yltaa.” Lisäksi hän tiesi, ettei hevosenlihavoileipä ja kylmä maito tee kenellekään pahaa.

Meidän vuoromme viedä Suurta kertomusta eteenpäin

Murrosikäisen mummolassa tulevaisuuden rannalla kohtaavat joskus haaksirikkoiset ja löytöretkeilijät toistensa. Toisilla mielen täyttää menneisyys, menneet ja menetetyt. Toisille tuntematon maa edustaa kaikkea vielä löytämättömiä, uutta ja haastavaa. Nuoremmat menevät maahan, missä emme koskaan ole käyneet ja mihin emme koskaan pääse – tai joudu.

Isovanhempien asiaksi jää sen jakaminen, mikä menneestä jäi ja on arvokasta. Löytöretkeläisten oppaiksi meistä ei ole. Turhaan tarjoamme heille märkeä tai raavittuja tulitikkujamme. Meidän pitää kertoa nuotion lämmöstä ja siitä, että kaikki sopivat saman nuoti-

on ääreen piiriä laajentamalla. Meidän tulee varottaa samaan hiileen puhaltamisesta, koska silloin kehnokeuhkoisin saa tuhkat silmilleen. Meidän tulee rohkaista heitä joskus hajottamaan haaleat nuotiopaikat ja rakentamaan kokonaan uudet tulet. Hakatkoon sitten kivistä kipinän, hangatkoon puita yhteen tai otatkoon sytkärin taskustaan. Ehkä isovanhempien perustehtäväksi muodostuu Suuren kertomuksen välittäminen eikä elämästä selviytymisen nippelitekniikan opettaminen. Niin toimivat tanskontiaanit. Vanhat lähtivät nuorten kanssa preerialle, kertoivat Suuresta hengestä, maasta, tuulesta, vedestä ja puhveleista kaiken tarpeellisen, näyttivät arpensa ja jäivät yksin nuotion ääreen Suuren hengen kanssa.

Isovanhemmuudelle tarjoutuu samalla oppimisen mahdollisuus. Lapsenlapsemme taluttavat meitä, jotka eksymme Internetin viidakkoon, missä he elävät kuin pellossa. Tiedän nyt, mitä kännykkään putkahtava viesti: ”Pappa tuu Meseen” tarkoittaa. Sehän on oikeastaan sama asia kuin se pienen käden tarttumisen sormeen mökkitiellä muutama vuosi sitten: Mennään yhdessä. Voisimme vähin erin oppia, että pipon väri tai fanihuivi on koulunpihalla ihonväriä parempi ihmisen tuntomerkki. Venäläisen kanssa voi pelata samassa joukkueessa muun kielen puutteessa amerikkaa murtaen.

Levollisesti perillä

Raamatun sana Shalom käännetään turhan kapeasti rauhaksi. Se tarkoittaa tasapainotilaa. Yksi sen keskeisistä kuvista kertoo ikänsä kyllyydessä oman taatelipuunsa alla lastenlastensa kanssa istuvasta vanhasta ihmisestä. Sellaisesta, joka on päässyt perille.

Vanhin pojanpoikani tanssi Lyseon, oman kouluni, vanhojen tansseja frakki päällä, hansikoitu käsi kauniin naisen kädessä. Kameran näyttö hämärtyi kuin siihen olisi päässyt kosteutta. Tajusin omien silmiäni kostuneen. Ymmärsin, että nyt hänen lapsuutensa loppui siihen, missä minun vanhuuteni on tavoittanut minut. Ne soittivat meille kummallekin Keisarivalssia.

– MATTI J. KURONEN



Papan kuusi aarretta (kuva-arvoitus siitä kuudennesta= Anglia vuodelta -62)

Elämän räsymatto

Vanha Kristinoppi alkaa otsikolla Elämämme kallein asia. Olen huomannut, että otsikko ja kappaleen sisältö ovat jääneet rippikoulusta monelle vanhukselle uskontunnustuksen, kymmenen käskyn ja Isä meidän rukouksen ohella parhaiten mieleen: ”*Jumala on luonut ihmisen elämään hänen yhteydessään. Sen tähden ihmissydän saa rauhan vain Jumalassa. Jumalan ja Vapahtajamme Jeesuksen Kristuksen tunteminen ja Jumalan lapseksi pääseminen on elämämme kallein asia.*”

Viimeisen sadan vuoden aikana ihmisen keskimääräinen elinikä on noussut jyrkästi ja tapa ikääntyä on muuttunut paljon. Vanhukset ovat siirtyneet lyhyessä ajassa kaskenpolton ajasta kännykkäaikaan, mikä on huikea muutos. Vanhuus, ihmisen elämän viimeinen vaihe, on silti edelleen se kausi, jolloin voimme tehdä sovinnon eletyn elämämme kanssa.

Voi olla, että jotkut ovat opetelleet Kristinoppia vain ulkoa – ikään kuin välttämättömänä pahana. Vuosikymmenien kokemukset elämän levottomuudesta ja vastaan tulleista koettelemuksista ovat myös pysäyttäneet monet uudella tavalla miettimään rippikoulun ulkoläksyjä.

Sovinnon tekemiseen auttaa eletyn läpikäyminen ja elämän räsymaton erilaisten värien muisteleminen. Menneitä kokemuksia tarkasteltaessa varhaisemmat konfliktit ja vaikeudet voivat saada uudenlaisen ratkaisun.

Jeesus joutui kerran tilanteeseen, jossa monet hänen laajemmasta opetuslapsijoukostaan eivät halunneet enää seurata häntä. Voi vain kuvitella, miten petyneenä Jeesus kääntyi kahdentoista lähimmän opetuslapsen puoleen ja kysyi heiltä: ”*Aiotteko tekin lähtää pois?*” Simon Pietari vastasi tähän Jeesuksen kysymykseen: ”*Herra, kenen luo me menisimme? Sinulla on ikuisen elämän sanat. Me uskomme ja tiedämme, että sinä olet Jumalan pyhä.*” (Joh. 6: 66–69)

Kenen luo menisimme? Kuka voisi korvata Jeesuksen?

Voisiko vanhuus olla uudella tavalla pysähtymisen ja elämän arvioimisen paikka? Mikä sitten tilanteemme, muistomme ja elämänhistoriamme onkaan, saamme ajatella Raamatun valossa, että Jeesus elää ja ottaa vastaan niitä, jotka häntä tarvitsevat ja kaipaavat. Ilolla.

*Herra, Jumalasi, on Sinun kanssasi.
Hän on voimallinen, Hän auttaa.
Sinä olet hänen ilonsa,
rakkaudessaan hän tekee sinut uudeksi,
Hän iloitsee, Hän riemuitsee sinusta.*

(Sefanja 3: 17)