Kela, viestintä
puh. 020 434 11, fax 020 434 5058
tiedotteet@kela.fi

Kela tiedottaa 15.10.2004

Pääjohtaja Huuhtanen vanhustyön juhlaseminaareissa Mikkelissä ja Kangasniemellä

Ohessa käyttöönne Kelan pääjohtaja Jorma Huuhtasen puheet vanhustyön juhlaseminaareissa Kangasniemellä ja Mikkelissä. Kangasniemen seminaarin puhe on julkaistavissa 15.10. klo 10 ja Mikkelin seminaarin 15.10. klo 15.

***

VANHUSTYÖN JUHLASEMINAARI, Kangasniemi 15.10.2004 klo 10

Pääjohtaja Jorma Huuhtanen, Kela:

Ihmisen ikääntyminen on salaperäinen ja arvoituksellinen asia. Tutkijatkin pitävät suurena ihmeenä, että odotettavissa oleva elinikä kasvaa jatkuvasti niin, että tänään syntyvien lasten ennuste yltää jo 90 vuoteen, kun se sata vuotta sitten oli 45 vuotta. Ihmettelylle on aihetta siksi, että ihmisen elimistö on kehityksen suunnittelupöydällä luotu toimimaan moitteettomasti ainoastaan lisääntymisvaiheen ajan. Sen jälkeen alkaa tehtävänsä suorittaneiden perintötekijöiden, geenien toiminta takkuilla ja aiheuttaa suoranaisia haittoja. Tiede on etsinyt menetelmiä, joilla voimavarojen hiipuminen voitaisiin pysäyttää ja solmia uudet huoltosopimukset, kun elimistön alkuperäinen takuu menee umpeen. Vanhuuden asiantuntijat kehittäisivät ja sallisivat mielellään ”ikädopingin”, jolla kehityksen virheet voitaisiin korjata.

Vanheneminen ei ole lainkaan niin pessimistinen ja kielteinen ilmiö kuin nyky-yhteiskunnassa luullaan. Ajatellaan, että vanhus ei tuota vaan pikemmin kuluttaa yhteiskunnan palveluja. Arvio kertoo enemmän siitä, millaisia asioita yhteiskunnassamme tänä päivänä arvostetaan. Siksi keski-iän ylittäneitä pidetään helposti keppi kädessä eteenpäin köpöttelevinä mummuina ja pappoina, vaikka nykyisin moni samanikäinen valitsee kiikkustuolin asemesta senioritanssit ja kävelykepin sijaan kävelysauvat. Vanhus-sanan käyttö saattaa jopa loukata ikäihmisiä.

Ikäihmisten mielipiteitä on mitätöity kyllä kautta-aikojen. Yleensä muut kuin he itse ovat määritelleet, mitä ikäihmisen vanhuuteen kuuluu. Äskettäisessä vanhusbarometritukimuksessa sitä kysyttiin yli 60-vuotiailta suomalaisilta itseltään, jolloin kävi ilmi, että vanhuutta on liikkeellä enimmäkseen yli 80-vuotiaiden joukossa, jotka puolestaan pitivät itseään ikäihmisinä. Senioriksi nimittäminen kalskahtaa aika keinotekoiselta eikä se tunnu oikein sopivan suomalaiseen kulttuuriin. Köykkyselistä on siis tulossa supervanhuksia. Pelkkä biologinen ikä ei kerro juuri mitään ihmisen elämäntilanteesta, kiinnostuksen kohteista tai tarpeista. 44-vuotias voi olla ensisynnyttäjä, 64-vuotias voi ostaa itselleen moottoripyörän ja 74-vuotias saattaa kuunnella ja tanssia rockia. Jokainen ihminen ikääntyy omalla tyylillään. Onnellisilla elämäntarinoilla on kuitenkin yksi yhdistävä tekijä – oman elimistön vanhenemisen hyväksyminen.

14-vuotias koululainen kirjoitti aiheesta ”Mitä teen, kun tulen vanhaksi” näin: Vanhana soittelen kavereilleni päivittäin ja käymme yhdessä kahvilla ja elokuvissa. Miksi jäisin kotiin yksin nyhjäämään kun en jää nytkään? Tämä vuoden 2060 vanhuksen ajatus kuvastaa yleisemminkin nykyisen hoppuihmisen ajattelua – mikään ei muutu vanhuudessa. Vanheneminen on haaste sekä yksittäiselle ihmiselle että yhteiskunnalle. Ihmisen täytyy itse valita asenteensa karttuviin vuosiin ja niitä seuraaviin muutoksiin. Hän voi pysyä itsellisenä ja aktiivisena pitkään tai alistua varhain muiden huolenpitoon ja määräysvaltaan. Yhteiskunnan pitää ratkaista, miten se parhaiten vastaa ikääntyvän väestön tarpeisiin. Kiistaton tosiasia on joka tapauksessa se, että kun nyt joka seitsemäs suomalainen on yli 65-vuotias, vuonna 2030 ikärajan on ylittänyt jo joka neljäs.

Vanhenemisen käsitteistämisessä tapahtui olennainen muutos 1990-luvun taitteessa. Uusi vanheneminen liittyy siirtymiseen teollisesta jälkiteolliseen, postmoderniksi sanottuun yhteiskuntaan. Vanhojen ihmisten voimavarat, elämäntyylit ja omat kokemukset vanhenemisesta ovat radikaalissa muutoksessa. Se on tunnistettavissa kaikilla yhteiskuntaelämän alueilla, ei vähiten palvelujen tuottamisessa.

Uuden vanhenemisen taustalla vaikuttavat pitkäikäisyys, sukupolvien väliset suhteet ja vanhuuden moni-ilmeisyys. Yhteiskunnallisten instituutioiden on otettava huomioon, että yhä useammat suomalaiset saavuttavat 80 ikävuoden rajan. Sukupolvien välisistä suhteista on tullut merkittävä kysymys niin yhteiskunnan kuin perheenkin tasolla. Ihmisten eriytyneet perhe- ja työurat sekä moninaiset elämäntilanteet tuottavat monikasvoista vanhuutta.

Vanhuuden alkamisen ikärajaksi määritetään nykyisin yhä useammin 85 ikävuotta. Vanheneminen ymmärretään kuitenkin mieluiten fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina tapahtumaketjuina kuin ikävuosina. Työelämän jälkeisestä, 20-30 vuotta jatkuvasta kolmannesta iästä on kehittynyt merkittävä vaihe ihmisen elämässä. Siinä kiinnitetään huomiota ikääntyvien ihmisten moninaisiin voimavaroihin enemmän kuin vanhuuden aiheuttamiin menetyksiin. Nyt korostetaan ikääntyneiden ihmisten yksilöllisyyttä ja erilaisuutta. On tunnistettu, että nainen ja mies vanhenevat eri tavalla. Kukin paikallinen yksikkö, kylä tai kaupunginosa, tuottaa omanlaistaan vanhuutta.

Pidentyvään elinaikaan liittyvät elämänmuutokset, sairauksien lisääntyminen ja toimintakyvyn heikkeneminen ovat keskeisiä väestön ikääntymiseen liittyviä ongelmia. Silti on muistettava, että tutkimusten mukaan ikääntymisen mukanaan tuoma toimintakyvyn aleneminen on vähentynyt viimeksi kuluneiden 20 vuoden aikana. Selvimmin se näkyy parempana suoriutumisena kuormittavista askareista ja avun tarpeen vähenemisenä mutta myös henkisen suorituskyvyn säilymisenä varsin korkeaan ikään saakka. Ikääntyvän ihmisen omat tuntemukset viime kädessä määrittävät vanhuutta. Oman elämän hallinta ja itsenäisyys ovat tärkeitä.

Sosiologit erottavat vanhenemisessa kaksi aluetta: toisaalta vanhenevan ihmisen yhteisön jäsenenä ja toisaalta yhteiskunnan muutokset väestön ikääntyessä. Viime vuosisadan aikana on tapahtunut huomattavia muutoksia molemmilla alueilla. 1900-luvun alun ikääntyvä väestö eli osana perhettä ja osallistui sen elämään kykyjensä ja vointinsa mukaan. Teollistuminen ja kaupungistuminen muuttivat merkittävästi perheiden olosuhteita: vanhukset jäivät entisille asuinsijoilleen ja nuoremmat muuttivat taajamiin. Myös puhtaasti maatalousvaltaisilla alueilla vanhukset asuvat usein erillään lapsistaan.

Perheen roolin muutos on antanut ikääntyvälle ihmiselle vapautta toteuttaa itseään mutta myös lisännyt yksinäisyyden tunnetta. Jotta ikääntyessä ei tapahtuisi eristäytymistä ja kehittyisi tarpeetonta toimettomuutta, tarvitaan apua yhteiskunnan taholta. Keskeistä on eri palvelujärjestelmien kehittäminen. Suomessa ei kuitenkaan ole erillisiä vanhuspalveluja koskevia lakisääteisiä velvoitteita palvelujen järjestäjille eli kunnille. Siksi palvelujen saatavuus on epätasaista ja kuntakohtaista siitäkin huolimatta, että YK ja Maailman terveysjärjestö ovat edellyttäneet, että jokaisessa kunnassa tulisi olla erityinen vanhuspalvelujen kirjallinen suunnitelma. Suomessa on liian paljon jätetty yksittäisen vanhuksen kilvoittelun varaan.

Meidän kannattaa kehittää hyvissä ajoin hyveitä ja harrastuksia, jotka antavat vanhoille päiville mielekkään tekemisen tuntua. Jokainen ihminen tarvitsee kuuntelijaa, läheisyyttä ja henkistä tukea. Ikääntyvälle ihmiselle on erityisen tärkeää, että läheiset ihmiset suhtautuvat häneen myönteisesti eivätkä yritä määräillä, miten hänen pitäisi elää elämäänsä. Hän kaipaa turvan tarjoajaa, luottamuksen ja arvostuksen osoittajaa. Vähälle huomiolle pyrkii nykymaailmassa jäämään se, että ikäihmiset puolestaan hoitavat ja auttavat monin tavoin lapsiaan ja läheisiä ihmisiä. Vanhusbarometrin mukaan joka kuudes yli 60-vuotias auttaa säännöllisesti sairasta, vammaista tai iäkästä henkilöä. Omia lapsia ja lapsenlapsia autetaan myös taloudellisesti. Se on niukasti palkittua työtä koko yhteiskunnan hyvinvoinnin hyväksi.

Ihmisen hyvinvointi rakentuu niistä pienistä ympyröistä, joissa elämme. Perinteet, arvot ja

toimintavat määräävät, miten siinä onnistumme. Työpaikoilla, kodeissa, harrastuspiireissä ja asuinpaikkakunnalla on kullakin omintakeisia toimintakulttuureja, jotka voivat vaikuttaa vapausasteisiin, tasa-arvoon, luovuuteen, asenteisiin ja itsetuntemukseen. Myönteiset vaikutukset edellyttävät ennen muuta kaikkea sitä, mikä edistää läheisyyden, yhteisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, jotka sellaisenaan voivat vaikuttaa parantavasti. Se perustuu syvimmiltään ihmisen käyttäytymistä ohjaavien voimien lainalaisuuksiin: elämän mielekkyyteen, itsemäärämispyrkimyksiin ja tuen tarpeeseen.

Omassa lääkärintyössäni havaitsin todeksi, että myös lääkärin ja terapeutin tapa kohdata asiakkaansa tai potilaansa voi vaikuttaa parantavasti tai sairautta vahvistavasti. Siksi myös ammattiauttajien olisi hyvä pitää huolta kyvystään tuottaa terveyttä asennoitumisellaan. Ammatti-ihmisen pitäisi osata lukea elämän salakieltä, joka paljastaa, mikä edessä istuvaa ihmistä vaivaa ja miten tukea häntä jaksamaan elämässä eteenpäin. Ja vielä enemmän: miten opettaa sairasta ensin tuntemaan, sitten puhumaan tunteistaan, ymmärtämään työtilannettaan ja ihmissuhteitaan ja vaikuttamaan niihin, muuttamaan elintapojaan ja työtapojaan, oppimaan kokemuksista. Tällainen apua hakevan kohtaaminen on koko terveydenhuollon suurin haaste tämän ajan Suomessa.

Ihminen, joka liikkuu säännöllisesti, syö terveellisesti, välttää tupakointia ja käyttää alkoholia vain kohtuullisesti, voi todennäköisesti hyvin ikääntyessäänkin. Perimä on mukana hyvässä ja pahassa. Taipumus sairastua ennenaikaisesti ja tässä mielessä lyhytikäisyys on periytyvää, mutta pitkäikäisyyden geenejä ei ole tunnistettu. Jonkin asteinen raihnautuminen on siinä määrin ikääntymiseen liittyvä piirre, että jotkut tutkijat puhuvat kertakäyttökehosta. Ikääntyvien yhteiskunnalta tulisi edellyttää uudenlaista yhteiskuntasuunnittelua, jotta vanhus voisi raihnaana ja hauraanakin käyttää arkipäivän palveluja omatoimisesti mahdollisimman pitkään. Monet ratkaisut asuntorakentamisessa, katujen päällystämisessäa, aurauksessa, muussa puhtaanapidossa, katujen viitoituksessa ja lukuisissa muissa asioissa toisivat kunnille säästöjä. Vanhuudesta olisi puhuttava sosiaalisena pääomana.

.

Sosiaali- ja terveysministeriö on äskettäin laatinut vision suomalaisten selviytymiseksi varjopaikoistaan vuoteen 2010 mennessä. Siinä on kahdeksan käskyä politiikoille ja muille päättäjille: 1) työelämässä jatketaan 2-3 vuotta nykyistä kauemmin; 2) väestön toimintakyky paranee ja hoivan tarve vähenee; 3) väestön terveyserot kapenevat; 4) ennaltaehkäisevä työ vakiintuu osaksi terveydenhuollon toimintaa; 5) alueellinen yhteistyö parantaa palvelujen saatavuutta ja laatua; 6) toimeentuloturva takaa kohtuullisen toimeentulon ja kannustaa työikäisiä työhön; 7) sosiaaliturvan kestävä rahoitus perustuu yhteisvastuuseen, jota omavastuu täydentää, ja 8) köyhyys pysyy alhaisella tasolla. Lisäksi kiinnitetään erityinen huomio ikäihmisten hoidon ja kuntoutuksen laatuun ja määrään.

Toivottavasti nämä ovat unelmia suurempia haasteita lähiaikojen Suomessa. Yksittäisen ihmisen unelmat ovat elämän käyttövoimia, joita toivoisi jokaisella ikäihmiselläkin olevan. Ne ovat tienviittoja toisen ihmisen luo ja kohti parempaa maailmaa. Ihminen on tärkein lahja toiselle ihmiselle – niin perheessä, työyhteisössä kuin missä tahansa. Ihminen on ihmisen toivo.

***

VANHUSTYÖN JUHLAVUODEN SEMINAARI, 15.10.2004 klo 15, Mikkeli
Pääjohtaja Jorma Huuhtanen, Kela:

VANHUUS YHTEISKUNNALLISESSA MUUTOKSESSA

Muutama vuosi sitten Yliopisto-lehti julkaisi vanhuus-teeman otsikolla "Aikaansa unohdetut". Keskeinen viesti hätkähdytti jo johdantokirjoituksessa: Vanhuus ei ole muodissa. Nuorekkuutta palvova kulttuurimme kiertää hämmentyneenä sanoja ja ilmaisuja kauniiden ja rohkeiden ehdoilla eivätkä tiedä, onko korrektia puhua ikäihmisestä, seniorista, aktiivikansalaisesta vai harmaista panttereista. Samaan aikaan vanhuudenpäiviään viettävät voivat nauttia yhtä hyvin elämänsä irtiotoista kuin etelän auringosta.

Mitataanko kansakuntamme sivistys sen mukaan, miten se kunnioittaa edellisiä sukupolvia ja minkälaisen ympäristön se jättää tuleville sukupolville? Suomessa on tapahtunut lyhyessä ajassa valtavia taloudellisia, sosiokulttuurisia, sosiaalisia sekä arvoihin ja normeihin liittyviä yllättäviä muutoksia, jotka ovat ihmisestä itsestään riippumattomia. Tavallisesti ne ovat monikerroksisia ja aiheuttavat samanaikaisesti kertautuvia muutoksia useilla elämänaloilla. Mitä enemmän ne heikentävät aineellista perusturvallisuutta ja perustarpeiden tyydyttämisen mahdollisuutta ja vaurioittavat ihmisen itsetuntoa, sitä vaikeampaa on sopeutua tilanteeseen.

Suomalaisessa sosiaalipolitiikassa on jo parin vuosikymmenen ajan asetettu tavoitteiksi ihmisten, väestöryhmien ja koko yhteiskunnan hyvinvointi. Viimeksi Sitran raportissa Suomi 2015 on kirjattu nämä asiat seuraavasti: Yhteiskunta on oikeudenmukainen, moniarvoinen, mahdollisuuksia tarjoava ja kannustava. Ihminen on vapaa, vastuullinen, osaava ja hyvinvoipa. Vahvuutena on osaaminen, sosiaalinen eheys ja yhteiskunnan vakaus. Elinympäristö on turvallinen, luonto on puhdas, asuminen laadukasta ja kansalaisilla on kattava sivistys ja vahva kulttuuri.

Yksittäisen ihmisen tavoite on tasapainotila, jossa "stressaavien" vaatimusten onnistunut käsittely, tarpeiden tyydytys ja tavoitteiden saavuttaminen eli arvojen realisointi pitävät yllä kiitollista mieltä ja onnellista elämää. Kyky tuntea mielihyvää kulkee käsi kädessä terveyden kanssa. Mielihyvään liittyy elämyksiä, tyytyväisyyttä, hyvää mieltä ja iloa. Se on siis ihmisenä olemista. Fysiologisten tarpeiden tyydyttämisen lisäksi turvallisuus, ystävyys, yhteenkuuluvuus, arvostus sekä mahdollisuus oman itsensä kehittämiseen ja tiedon kartuttamiseen ovat tämän päivän ihmiselle keskeisiä voiman lähteitä.

Parhaimmillaan ihmisen, yhteiskunnan ja sen sosiaalipolitiikan tavoitteet ovat lähellä toisiaan, jopa samoja. Käytännön työvälineistä on nousemassa avainkäsitteeksi sosiaalinen pääoma, jonka lähikäsitteitä ovat inhimillinen ja kulttuurinen pääoma. Sen osatekijöitä ovat sosiaaliset verkostot, normit ja luottamus ja sisältää siis vahvan yhteisöllisen näkökulman. Elämää ei ole ilman yhteisöä, sen jäsenten keskinäisiä sopimuksia, tapoja ja perinteitä. Inhimillisen pääoman eli tietojen ja taitojen lisäksi tarvitaan kykyä liittyä yhteen toisten kanssa. Tämä liittoutumiskyky on peräisin yhteisössä yhteisiksi koetuista arvoista ja normeista sekä ihmisen kyvystä alistaa omat kiinnostuksen alueensa laajempien ryhmien käyttöön. Jaetuista arvoista syntyy myös luottamus.

Sosiaalinen pääoma liittyy hyvään elämään, yksilön ja yhteisön väliseen suhteeseen. Samaan aikaan sekä Suomessa että ulkomailla tehdyissä selvityksissä on huomattu, kuinka epäluottamus lähimmäisiin ja luotettujen ystävien puute heikentävät terveyttä selvästi enemmän kuin monet tunnetut riskitekijät, vaikkapa köyhyys tai ylipaino.

Onko sosiaalinen pääoma sitten hyvä lääke vanhuuteen? Historiantutkija on jo ehättänyt kysymään, miten me sitoudumme itseämme isompiin kokonaisuuksiin: perheeseen, sukuun, ammattikuntaan, isänmaahan, Eurooppaan? Miten poistaa kyräily, joka muokkaa tapojamme ja jäytää terveyttämme? Isoja kysymyksiä. Sosiaalista pääomaa ei noin vain voi siirtää väestönosasta toiseen eikä epäluuloa voida napsauttaa luottamukseksi. Siitä on mahdoton säätää laeilla tai ohjeistuksella. Se syntyy kansalaistoiminnasta, yhteishengestä ja toisen ihmisen arvostuksesta. Sen ymmärtämisestä, että jokainen ihminen on lahja toiselle ihmiselle. Näin perheessä, työyhteisössä, missä tahansa. Maailmassa on paljon asioita, joita voi kohdata vain toisen ihmisen kautta.

Mihin meidän kvartaalitaloutemme vanhat ihmiset sijoittuvat? Tapamme on ajatella, että mikään ei muutu vanhuudessa. Ajatus on nurinkurinen kulttuurissamme, jossa arvostamme muutoskykyä. Vanhuksemme ovat aktiivisempia ja nuorekkaampia kuin koskaan ja sopivat siten hyvin nuorekkaan elämäntavan hallitsemaan yhteiskuntaan. Passiivisuuden aktivoiminen ulkopuolelta voi tosin olla joskus nöyryyttävääkin. On eri asia olla aktiivinen aktiivisesti itse ja asiallista myös hellittää pingottuneesta elämänhallinnasta sen jälkeen kun on koko elämänsä antanut ohjelmoidulle työlle. Meillä on tapana niputtaa vanhuus yhteen pakettiin ilman, että ajattelemme

kunkin ikäihmisen taustatekijöitä kuten ikää, sukupuolta, koulutusta, sosiaalista tilannetta, yksinäisyyttä jne. Vanhuus on kuitenkin muiden ikäkausien tapaan moninainen eikä paketoimisen ainoa väline voi olla enää yksinomaan ikä. Voisi kysyä, miten nykyiset 800 000 suomalaista eri-ikäistä vanhusta voisivat olla samanlaisia.

Vanhuus ja tyytyväisyys tulkitaan usein toisistaan kaukaisiksi käsitteiksi. Tutkijoiden mukaan suomalaiset ihmiset ovat tyytymättömiä eläkkeelle siirtymisen aikaan, mutta tyytyväisyys paranee vanhuuteen mennessä. Se pohjautuu usein vapauteen elää elämänsä juuri niin kuin on aina halunnut. Vanhuustutkimusten mukaan valinnat lähtevät tästä päivästä, eivät eilisestä tai tulevasta. Ikäihmiselle on karttunut kokemuksia ja hänellekin tulee koko ajan uutta, aikaisemmin kokematonta. Ulkopuolisten paineiden väheneminen antaa paremmat mahdollisuudet persoonallisuutensa tuntemiseen ja toteuttamiseen, jopa rajoitustensa hyväksymiseen. Huolilistalla ovat useimmiten terveyden heikkeneminen, ruumiilliset muutokset, yksinäisyys ja eristäytyminen.

Yhdessä eläkeuudistuksen kanssa on näinä aikoina alkamassa suurten ikäluokkien siirtyminen eläkkeelle. Kysymyksessä ei ole vain suuri huollettavien joukko vaan valtava voimavara suomalaisessa yhteiskunnassa – paljon tietoa, taitoa ja elämänkokemusta. Suomalaisen hyvinvoinnin kannalta lähivuosien tärkeä kysymys on, miten he ovat yhteiskunnan käytettävissä. Olisiko nyt aika ottaa oppia elämän muutoslaboratoriosta, joka on meitä lähempänä kuin arvaammekaan – läntisen Suomen ruotsinkielisellä alueella. Sieltä voisimme oppia, että lähimmäisestä välittämisen työ ei lopu koskaan eikä sitä voida myöskään eriyttää vain ammattilaisten hoidettavaksi. Lähivastuu on jokaisen ihmisen asia ja tärkein osa sosiaalista pääomaamme.