

4/25
5.9.2025

Eläkkeensaajien Keskusliiton jäsenlehti
Pensionstagarnas Centralförbunds medlemstidning

Eläkkeensaaja ^{EKL}

**Simpeleellä
osataan ottaa
rennosti.**

s. 35

teema

**HYVINVOINTI &
TERVEYS**

Iloa ja ystävyyttä, yhdessä elämistä

Siirtyminen eläkkeelle on herkkä kohta ihmisen elämässä. Siinä katsotaan taaksepäin, mietitään mennyttä (työ)elämää. Vanheneemisesta on tullut totta. Edessä oleva muutos jännittää ja pelottaakin. Onko elämää työelämän jälkeen, moni kyselee. Työn raskavuus jää pois, ja pakolliset aamuhämmäiset. Pois jäävät työyhteisö ja merkitykselliset tuokit työtovereiden kanssa. Tuleeko tyhjyys elämään? Miten sitä selviää, kun tulot putoavat palkan vaihtuessa eläkkeeseen?

En itse ehtinyt valmistautua eläkkeelle siirtymiseen. Työterveystarkastus antoi luvan jatkaa työelämässä yli minimiäikäen. Jäin eläkkeelle ryhtyäkseen puolisoni omaishoitajaksi. Elämä kaventui dramaattisesti, mutta omaishoitajan tehtävä oli äärimmäisen merkityksellinen ja ratkaisuni oli ehdottomasti oikea.

En ehtinyt hakeutua eläkeläisjärjestöjen jäseneksi ennen kuin minua otettiin yhteyttä EKL:n liittokokouksessa. Eläkeläisjärjestöjen kentässä EKL kuuluu parhaiten tunnetuihin. Muistan EKL:n näkyvän esillä olon Sdp:n puoluekokouksissa. En silti tullut heti eläkkeelle siirtyttyäni hakeutuneeksi paikallisyhdistyksen jäseneksi. Tuoreena eläkeläisenä halusin ensin tunnustella, minkälaisista on olla eläkkeellä. Miettiä, mitä haluan tehdä uuden vapauden kanssa. Kalenterissani oli merkintöjä kokouksista muutamassa järjestössä. Ihan tyhjän en siis pudonnut.

Jäin pohtimaan miten EKL:n piirissä yhdistyksissä onnistuneesti tehdään jäsenhankintaa.

Mitä välineitä on käytössä? Miten saataisiin juuri eläkkeelle siirtyneille tai sitä harkitseville kohdistetuksi tietoa yhdistysten toiminnasta? Miten lisätä kiinnostusta herättävää näkyvyyttä tässä informaatiolla kyllästetyssä kovin kilpailussa viestinnän kentässä? Onko tutkittu sitä, miten jäseneksi tulevat ovat saaneet tiedon yhdistyksestä? Mikä on ollut se heräte tai kutsuva ovi, joka on syyttänyt kiinnostuksen? Ehkä se ei ole ensi sijassa näkyvä julkinen mainonta vaan joku tuttu tai ystävä, jolla on hyviä kokemuksia yhdistyksen jäsenyydestä. Tuttu ihminen, joka kertoo innostuneena yhdistyksen toiminnasta. Arvaan että herätteet ovat monenlaisia ja niin myös polut toiminnan piiriin.

Yhdistyksissä tehdään hyvää työtä ja etsitään keinoja, joilla autetaan ihmisiä liittymään toimintaamme. Päämääränä on, että mahdollisimman moni löytäisi itselleen luontevan paikan tulla mukaan hyvään pariin ja ottaa myös vastuuta yhdistyksen toiminnan pyörittämisestä. On tärkeää nähdä, että vastuun kantamista voidaan myös jakaa. Vapaaehtoistyö ei saa viedä uuvuksiin vaan kapula tulee voida ajoissa siirtää seuraavalle vapaaehtoiselle. Silloin kenenkään kuorma ei käy ylivoimaiseksi eikä ilo katoa toiminnasta.

Sillä iloa vartenhan me olemme olemassa. Iloa ja ystävyyttä, yhdessä elämistä ja elämän merkityksellisyiden tavoittelemista varten!

LEDARTIKELI
PÄ SVENSKA, SIDAN 39.



Eläkkeensaaja

55. vuosikerta

TOIMITUKSELLINEN AINEISTO

Lehtijutut ja niihin liittyvät kuvat toimitus@ekl.fi
Kilpailutoimintaan liittyvät jutut marja.raitojarju@ekl.fi
Ansiomerkitilistat ja yhdistysten verkkopäivätyöt sissi.kahkonen@ekl.fi

YHDISTYSTEN JA PIIRIEN ILMOITUKSET

kuten kokouskutsut ja muut maksulliset ilmoitukset satu.valimaa@ekl.fi

MEDIAINFO JA ILMOITUSMYyntI

www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti/ilmoitusmyynti
Satu Välimaa, 09 6126 8428, 045 110 4122, satu.valimaa@ekl.fi

OSOITTEENMUUTOKSET, LEHTIREKISTERI

jasenasiat@ekl.fi, 09 6126 840. Huom! Jäsen ilmoittaa muutoksistaan omaan yhdistykseensä, joka toimittaa tiedot edelleen liittoon.

NUMERO / TEEMA	Toimituksellinen aineisto	Ilmoitusvaraukset ja aineisto	Lehtirekisteri-muutokset	Ilmestymispäivä
1 Matkailu ja seikkailu	31.12.	22.1.	29.1.	14.2.
2 Historia ja tulevaisuus	17.2.	12.3.	19.3.	4.4.
3 Kulttuuri ja harrastukset	7.4.	7.5.	14.5.	30.5.
4 Hyvinvointi ja terveys	21.7.	13.8.	20.8.	5.9.
5 Inspiraatioita ja ideoita	9.9.	1.10.	8.10.	24.10.
6 Suhteen ja sosiaalinen elämä	27.10.	19.11.	26.11.	12.12.

Eläkkeensaaja-lehti, PL 168, 00531 Helsinki • www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti • Päätoimittaja Ilkka Kantola, 050 512 2173, ilkkakantola57@gmail.com • Toimitusihiteeri Anneli Velho, 09 6126 8444, 044 263 7021, anneli.velho@ekl.fi • Taitto Vitale Ay / Taina Leino • Paino Sanoma Manu Oy, Tampere • ISSN 0355-6557 • Lehti on Aikakausmedia ry:n jäsen.

TÄSSÄ NUMEROSSA MM. >>>>

Edunvalvontaa ja ajankohtaista s. 3–7

12 Valkoinen Risti täyttää 100 vuotta – tällainen on pienen perheyriyksen historia



33 Kolhon Eläkkeensaajat kesäkierroksella Porin seudulla



Reipas joukkueemme kitkemässä Sylvi Salosen haudalla.
Kuva: Kirsti Nikoskinen.

EKL Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

Haapaniemenkatu 14, 2. krs. PL 168, 00531 Helsinki
toimistoaika ma 8.30–16, ti 9.30–16, ke–pe 8.30–16
puhelinpalvelu ma–pe 10–15, puh. 09 6126 840
sähköposti: etunimi.sukunimi@ekl.fi

Juntumaa Inari, järjestöjohtaja	040 905 1940
Keränen Jussi, järjestösuunnittelija	050 522 1946
Kivinen Eero, sosiaalipoliitt.asiantuntija	041 522 1696
Kokko Timo, toiminnanjohtaja	09 6126 8420
Kähkönen Sissi, johdon assistentti	09 6126 8421
Lehtimäki Marja-Leena, hallintojohtaja	09 6126 8430
Lemola-Palm Nonna, järjestösuunnittelija	050 573 6068
Manninen Inka, järjestösuunnittelija	050 352 4385
Mohammed Rafi, taloushallinnon assistentti	09 6126 8431
Raitoharju Marja, järjestösuunnittelija	040 450 6565
Utriainen Jarkko, järjestösuunnittelija	09 6126 8434
Vartiainen Pekka, järjestösuunnittelija	09 6126 8436
Velho Anneli, viestinnän suunnittelija	09 6126 8444
Viitanen Juha, järjestösuunnittelija	09 6126 8442
Välimaa Satu, myyntisihteeri	09 6126 8428

KÄPYLÄN TYÖVÄENTALO

Vipusentie 19 A, 00610 Helsinki • Varaukset EKL, 045 110 4122
Talonmies 050 537 2683 • www.ekl.fi/tietoa-meista/



Juttua riitti kokoustaoullakin. Simo Paasilta jututettavana.

SDP:n puheenjohtaja Antti Lindmanilla oli asiaa Pohjois-Karjalaan ja niinpä hän päätti poiketa tervehtimässä kokousväkeämme.



LIITTOKOKOUSTUNNELMIA: Kokenut johto ja vahva strategia

EKL:n 22. liittokokous kokoontui 11.–12.6. Joensuussa. Kokouksen alkaessa paikalla oli 201 äänivaltaista edustajaa 172 yhdistyksestä, kymmeniä seuraajia, yhteistyökumppaneita sekä mediaa.

– Onpa teitä paljon!, aloitti toisena päivänä kokousväkeä tervehtinyt SDP:n puheenjohtaja Antti Lindman puheenvuoronsa.

Kokouksessa keskusteltiin erityisesti uudesta strategiasta, liittokokoukselle tehdystä esityksestä, luottamushenkilöiden valinnasta ja sääntömuutoksista. Myönteisellä uralla aloitettiin, sillä uusi strategia havaittiin hyväksi.

Toiminnan taustahaasteina on arvioitu olevan muun muassa kiihtynyt kilpailu digitaalisesta vallasta ja luonnon kantokyvyn rajat. Liiton arvot tiivistyvät aina heikomman puolella olemiseen. Strategian päätavoitteiden mukaisesti pyrkimyksenä on jatkossakin eläkkeensaajien aseman parantaminen ja elinvoimaisen järjestötoiminta. Moninaisuus nähdään vahvuutena ja rikkautena.

Keskustelussa muistutettiin sekä järjestäytymisen että niin sanotun

jäsenpitoisuuden tärkeydestä liiton jäsenmäärän kasvattamiseksi. Lisäksi painotettiin, että uusien hyvinvointialueiden myötä myös alueellinen taso on liiton keskeinen toiminnan taso paikallisen ja valtakunnallisen lisäksi.

Lounaisen Suomen edustus puheenjohtajan nuijan varressa pysyy, sillä salolaisen Simo Paasilan seuraajaksi valittiin toisella kierroksella Varsinais-Suomen piirin esittämä Ilkka Kantola, joka on kokenut tekijä järjestöpuheenjohtamisessakin. Hän kuuluu Helsingin ja Pasilan Eläkkeensaajiin.

Liiton hallituksessa ja valtuustossa on perinteisesti edustajat kaikista piireistä. Valtuuston johdon valinnan yhteydessä lausuttiin toiveena, että johto kiertää kauden aikana maata. Nopeimmat yhdistykset ehtivätkin jo ennen liittokokouksen päättymistä esittää uudelle puheenjohtajalle vierailukutsun.

Suuret kiitokset kuuluvat liittokokouksen järjestäneelle toimiston välle, Pohjois-Karjalan piirin lukuisille vapaaehtoisille ja ensimmäisen liittokokouksen päivän jälkeisestä iltajuhlan suunnittelusta ja organisoin-

nista vastanneelle Pohjois-Karjalan piirin puheenjohtaja Toivo Pykäläiselle tiimeineen.

Iltajuhlan kontiolahtelainen Steelpannuorkesteri Rosteri ja Ilja Teppo olivat iloisia, musiikillisia ja leikkilisiä uusia tuttavuuksia. Steel pan on lyömäsoitin, joka on valmistettu peltitynnyrin pohjasta. Mieli lepäsi ja viihdyimme!

Kuten liittokokouksessa kuuluu, isoimpiin kuumiin perunoihin taisi kuulua kauden aikana valmisteltu sääntömuutoskokonaisuus, jonka ydin olisi ollut uusi hallintorakenne. Keskustelujen ja kompromissien jälkeenkin liittokokousedustajat kuitenkin päättivät toisen kokouspäivän päätteeksi, että he haluavat jatkossakin kokoontua liittokokouksiin ja valtuustoon.

Tapaamme siis neljän vuoden kulluttua – ja siitähän lähdetään, että nykyistä isommallakin edustajien joukolla!

Inari Juntumaa, järjestöjohtaja, EKL
Liittokokouskuvat: Anneli Velho



Liittokokouksessa nimitettiin uusia kunniajäseniä. Pohjoiskarjalalainen Eira Väänänen on yksi heistä.



Pohjois-Karjalan piirin vapaaehtoiset vastasivat siitä, että kaikki sujuu joustavasti



Pohjois-Karjalan piiri vastasi liittokokouksen iltajuhlasta. Kuvassa piirin puheenjohtaja Toivo Pykäläinen.

SUOSITTU!
Voidaan hyvin 65+
lomat sopii kaikille!

Hyvä olo ja liikunta auttavat jaksamaan arjessa ja lisäävät vireyttä.

Sis. ruokailut, luentoja, liikunnallista ohjelmaa ja tanssit. Mukana ohjelmassa maalaislääkäri Tapani Kiminkinen sekä Ulla Kiminkisen vatsatanssituokio.

SEURAAVAT AJANKOHDAT:

ma-to 29.9.-2.10.2025 **LÄHES TÄYNNÄ**
ma-to 6.-9.10.2025 **TILAA ON!**
ma-to 27.-30.10.2025 **LÄHES TÄYNNÄ**

HINNAT

Kylpylähotelli 2hh 300 € / hlö
Rivitalohuone 2hh 276 € / hlö

VAIN 65+ VUOTIAILLE
Syksyn lomatarjous
-20% alennus

2 vrk loma alkaen 126 € / hlö 2hh
Senioriloma sisältää
• aamiaiset
• ilmaisen viikko-ohjelman
• kylpylän sekä kuntosalien käytön.

ALKAEN HINNAT 2 VRK

Kylpylähotelli 2hh 142 € / hlö
Rivitalohuone 2hh 126 € / hlö

Varattavissa alkuviikkoon ma-to ajalle, min. 2 vrk. Alennus Päivän hinnasta, vaihtelee ajankohdan ja varaustilaneen mukaan.



JOULUKONSERTTI JA JOULUBUFFET

11.12.2025 **Kari Hirvosen Loistakoon liekki - joulukonsertti** sekä **joulubuffet**, jouluisia ohjelmaa ja kylpyläyö.
Alk. **135 € / hlö 2hh**. Soita ja varaa itselle tai ryhmälle!

25.-29.9.2026
Keramiikkaleiri
sopii aloittelijallekin!

Tervetuloa tutustumaan keramiikan saloihin, oppimaan ja luomaan uutta savesta.

Leiri sisältää:

- majoituksen ruokailuineen
- kurssiohjelman ja opastukset
- materiaalit

HINNAT

Kylpylähotelli 2hh 495 € / hlö
Rivitalohuone 2hh 471 € / hlö

PEURUNGANTIE 85, LAUKAA
vain 30 min. Jyväskylästä!

Ota yhteyttä: **020 751 6300**
peurunka@peurunka.fi

peurunka.fi

Peurunka

Tervetuloa EKL:n jäsenmatkalle

Joulutunnelmaiseen Tarttoon

Eläkkeensaajien Keskusliiton lukijamatka Tarttoon 11.-14.12.2025

Viron toiseksi suurin kaupunki Tartto muuttuu joka vuosi ennen joulua tarunhoitoiseksi satukaupungiksi, joka tarjoaa tekemistä ja kokemista kaikenikäisille. **Perinteiset joulumarkkinat järjestetään Tarton Raatihuoneentorilla 13.12.2025.** Kauniisti koristeltuun Tarton keskustaan odotetaan noin 200 kauppiasta, jotka antavat vierailijoille mahdollisuuden ostaa Virossa valmistettua käsityötä, savuliha- ja kalatuotteita, mustaamakkaraa, hapankaalia, leivonnaisia, hunajaa, makeisia, lämpimiä juomia, piirakoita ja muuta. Raatihuoneentorilla on joulutunnelmaa, muutampia kauppiaita ja kojuja aina joulun asti.

Joulumarkkinoiden lisäksi tutustutaan tällä matkalla myös Viron Kansallismuseoon sekä vierailemme A. Le Coqin olutmuseossa.

Matkan hintaan sisältyy:

- laivamatkat kansipaikoin Viking XPRS laivalla Helsinki – Tallinna – Helsinki
- Tallinnasta bussikuljetus Tarttoon suomalaisella bussilla
- Tartossa 3 yötä Dorpat Hotellissa aamiaisella
- Tarton kaupunkikierto suomenkielisen oppaan johdolla
- Opastettu kierros Viron Kansallismuseossa sekä sisäänpääsymaksu
- Opastettu kierros A. La Coqin olutmuseoon sekä sisäänpääsymaksu ja maistiainen
- Lounas 12.12.
- Eläkkeensaajien edustaja puheenjohtaja Ilkka Kantola matkalla mukana

Hinta/henkilö, H2-huoneessa **399€** • H1-lisämaksu **100€** Hintaan lisätään päästömaksu 5€/hlö.



Matkalla mukana EKL:n uusi puheenjohtaja Ilkka Kantola

MATKAPOJAT

matkapaajat.fi/erikoismatkat/lukijamatkat/ekl-tartto
p. 010 2323 200 • ma-pe 9-16

Hinnat alk./hlö 2hh. Palvelumaksu 0€/ netistä, muutoin 12€/varaus.

Ilkka Kantola puheenjohtajaksi – EKL:n liittokokous teki tärkeitä valintoja ja päätöksiä

Eläkkeensaajien keskusliiton (EKL) liittokokous pidettiin Joensuussa kesäkuussa 2025. Kokous valitsi liitolle uuden puheenjohtajan, liittovaltuuston ja hallituksen. Kokous antoi myös julkilausuman. Siinä kokous vaati maan hallitusta perumaan järjestöjen rahoituksen valtavat leikkaukset.

Liittokokous on EKL:n ylin päättävä elin. Se pidetään neljän vuoden välein. Liittokokouksessa valitaan EKL:n luottamushenkilöt. Liittokokous tekee myös merkittäviä poliittisia linjauksia ja keskustelee liiton tilanteesta. Liittokokoukseen osallistujat ovat pääasiassa EKL:n jäsenyhdistysten edustajia.

Henkilövalintoja tehtiin paljon

Simo Paasilta johti liittoa kaksi kautta. Enää hän ei ollut ehdolla puheenjohtajaksi. Liittokokous valitsi hallituksen uudeksi puheenjohtajaksi **Ilkka Kantolan** Helsingin piiristä. Liittokokouksessa valittiin uusi liittovaltuusto. Valtuusto tekee päätöksiä liiton asioista liittokokousten välisenä aikana. Liiton valtuuston puheenjohtajaksi valittiin **Reijo Löytynoja** Hämeen piiristä. Valtuuston ensimmäiseksi varapuheenjohtajaksi **Leena Yksjärvi** Keski-Suomen piiristä. Valtuuston toiseksi varapuheenjohtajaksi valittiin **Veijo Mikola**, Varsinais-Suomen piiristä.

Liitolle valittiin liittokokouksessa myös kokonaan uusi hallitus. Valtuuston ja hallituksen uudet jäsenet löydät liiton verkkosivuilta osoitteesta: www.ekl.fi/yhteystiedot

Sääntömuutosta ei hyväksytty

Liittokokouksessa vahvistettiin liiton säännöt. Sääntöihin oli tehty muutosehdotus, joka olisi merkittävästi muuttanut EKL:n luottamushenkilöiden valintaa. Asiasta äänestettiin ja muutosta ei hyväksytty. Näin EKL jatkaa vanhoilla säännöillä. Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi liittokokous järjestetään tulevaisuudessa neljän vuoden välein.

**EKL vaatii:
"Hallituksen peruttava järjestöjen leikkaukset!"**

Liittokokous antoi julkilausuman, missä se vaati maan hallitusta perumaan järjestöjen rahoituksen valtavat

leikkaukset. Suomen hallitus ja eduskunta aikovat leikata sosiaali- ja terveysalan järjestöjen rahoitusta yhteensä 140 miljoonaa euroa. Tästä summasta on jo leikattu 79,5 miljoonaa euroa. Tämä leikkaus vaarantaa merkittävästi järjestöjen toimintaa.

Järjestöt tekevät esimerkiksi paljon vapaaehtoistyötä. Eläkkeensaajien Keskusliitolla oli viime vuoden lopussa 6 135 vapaaehtoista ja he käyttivät vapaaehtoistyöhön aikaa yhteensä 79 727 tuntia kuukaudessa. Tämä työ myös säästää rahaa, sillä vapaaehtoistyö on halvempaa kuin sama työ normaalina palkkatyönä ja palveluna.

Hallituksen suunnittelemat leikkaukset vähentävät järjestöjen tekemää vapaaehtoistyötä, joka vähentää muun muassa sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöä. Samalla vapaaehtoistyö lisää hyvinvointia ja ehkäisee yksinäisyyttä. Järjestöjen rahoituksen leikkaaminen tulee lisäämään kustannuksia ja pahoinvointia Suomessa.

Leikkaukset vaikuttavat myös järjestöjen edunvalvontatyöhön. EKL onkin todennut, että tällä tapaa järjestöjä halutaan hiljentää. Koko julkilausuman voit lukea liiton verkkosivuilta osoitteesta: bit.ly/ekl_julkilausuma

Liittokokouksessa tapaa muita eläkkeensaajia

Liittokokouksessa EKL:n jäsenet tapaavat toisiaan eri puolilta Suomea. Kokous antaa hyvä mahdollisuuden käydä keskustelua eläkkeensaajien tilanteesta Suomessa. Kokouksessa vieraili SDP:n puheenjohtaja **Antti Lindtman**. Näin osallistujilla oli mahdollista keskustella myös hänen kanssaan.

Tapahtumassa järjestettiin myös iltajuhla, joka sai erittäin hyvän vastaanoton. Iltajuhlan järjesti EKL:n Pohjois-Karjalan piiri.

• EKL:n liittokokous pidettiin 11.–12.6.2025 Joensuussa

• Liiton uudeksi puheenjohtajaksi valittiin Ilkka Kantola

• Liittokokouksessa valittiin uusi liittovaltuusto ja uusi liittohallitus

• Julkilausumassa vaadittiin järjestöjen leikkausten perumista koska ne lisäävät kansalaisten pahoinvointia

Painetta oman ikääntymisensä hyväksymisessä tuo lisäksi väärä ajattelutapa, jossa ikääntyneiden seksuaalisuus unohdetaan.

Seksuaalisuus ja ikääntyminen

Seksuaalisuus on ihmisen ominaisuus, joka vaikuttaa kaikilla elämänalueilla, ei vain erotiikan ja seksin. Se liittyy koko elämänsäkaareen, mutta muuttaa muotoaan iän, erilaisten elämäntilanteiden, kokemusten ja haasteiden mukaan.

Jokaisen ihmisen suhde seksuaalisuuteensa on täysin ainutkertainen, hänen omasta taustastaan, luonteestaan, kasvatuskannasta ja elämäntilanteistaan johtuen. Onkin tärkeää muistaa, että seksuaalisuus, ja suhde siihen, on aina yksilöllistä.

Ikääntyminen haastaa seksuaalisuutta

Seksuaalisuus säilyy läpi elämän, myös ikääntyessä, mutta kypsillä kymmenillä se yleensä muuttuu muotoaan kulloisenkin elämäntilanteen, terveydentilan ja toimintakyvyn mukaan. Kehossa ja minäkuvasa tapahtuvat muutokset, sairaudet ja toimintakyvyn heikkeneminen haastavat sopeutumaan vanhenemiseen.

Painetta oman ikääntymisensä hyväksymisessä tuo lisäksi väärä ajattelutapa, jossa ikääntyneiden seksuaalisuus unohdetaan. Kun lisänä tulee vielä ikääntyvä parisuhde, aikuisten lasten väärän-

lainen suhtautuminen tai yksin jääminen/ylsinäisyys, on vaikea löytää yhteys lupaan nauttia omasta seksuaalisuudestaan. Tunne naisuudesta tai mieheydestä voi haalentua, jopa kadota.

Nykyiset seniorit eivät myöskään ole saaneet seksuaalikasvatusta koulussa, eikä se kotonakaan ollut yleistä. Syyllistäminen, syyllisyys, häpeä ja vaikeneminen ovat olleet tavallisia ajatuksia, eivätkä ne välttämättä ole hävinneet myöskään elämän aikana.

Seksuaalisuuteen vaikuttaa merkittävästi, millainen suhde ikääntyneellä on siihen ollut elämänsä aikana, ja millaisia kokemuksia, huonoja tai hyviä, hän on käynyt läpi. Johtuen yksilöllisyydestä, ikääntymisen vaikutuksia ei voida määrittellä iän tai muiden tekijöiden mukaan, vaan jokainen kohtaa sen omassa tahdissaan.

Seksuaalisuudessa ei ole parasta ennen -päivää

On väärä luulo, että ikääntyminen haihduttaisi seksuaalisuuden. Ihminen on seksuaalinen olento viimeiseen hengenvetoon. Joillekin oma naisuus tai mieheys, ja siihen liittyvät asiat, ovat tärkeitä niin henkisesti kuin kehollisestikin ja joillekin

eivät niinkään. Mitä enemmän ne ovat merkinneet, sen enemmän tehdään niiden säilyttämiseksi ja ne kuuluvat luontevasti elämään. Seksuaalisesti aktiivisilla ihmisillä aktiivisuus yleensä säilyy ilman yläikärajaa. Ikä toki muuttaa ihmisen kehoa, mutta kyky rakastaa ja nauttia ei pääty mihinkään tiettyyn ikään, vaikka niin saatetaankin olettaa.

Ikääntyessä sekä sisäinen että ulkoinen minäkuva muuttuvat. Ikääntyminen voi vaikuttaa henkisesti ahdistavalta ja muuttuneet kasvot ja vartalo tuntuvat ehkä oudoilta, niin luonnollista kuin muuttuminen onkin. Myös toimintakyvyn väheneminen voi vaikuttaa seksuaaliseen minäkuvaan. Ikääntyminen voi tuntua suruna ja luopumisena.

Kokemus ikääntymisestä on kuitenkin todella yksilöllistä, ja suurin osa kokee ikääntymisen muutokseen luonnollisena tapahtumana, ja suhtautuu siihen sen mukaisesti.

Seksi

Ikääntyminen, ja sen mukanaan tuomat sairaudet muuttavat seksuaalista toimintakykyä. Vanheneminen yleensä ja sairaudet, voivat aiheuttaa seksuaalista halutto-

muutta. Se on yleistä ikääntyvillä ihmisillä, ja on tärkeää muistaa, että haluttomuus on luonnollista. Jos haluttomuus vaivaa joko itseä tai kumppania, on hyvä keino keskustella siitä ja sen syistä avoimesti.

Seksin toteuttamiseen tulee myös käytännön haasteita. Miehillä erektio-ongelmat lisääntyvät ja naisilla haasteeksi tulee limakalvojen kuivuus ja oheneminen. Nykyään on käytössä tehokkaita erektiolääkkeitä ja emättimen hoitoon tarkoitettuja aineita. Kannattaa hakeutua lääkärin juttusille matalalla kynnyksellä. Eri liikuntaelinsairaudet voivat myös vaikeuttaa yhdyntää. Silloin kannattaa kokeilla uusia yhdyntäasentoja.

Yhdyntä ei kuitenkaan ole ainoa tapa rakastella. Vaikka seksitavat ovat jo elämän varrella saattaneet monipuolistua, voi olla haastavaa kohdata uudenlainen tilanne. Seksuaalista nautintoa, myös orgasmin, voi saada myös ilman yhdyntää. Kumppanin voi tyydyttää esimerkiksi käsin tai suuseksin avulla, kunhan ensin avoimesti keskustellaan, miten toinen haluaa ja molemmille sopii.

Aina ei tarvita orgasmia seksuaalisen hyvän olon saavuttamiseksi. Usein hellyys, läheisyys ja yhteinen

länäolon tunne riittävät. Myös itse tyydytys on turvallinen ja sallittu keino.

Parisuhde

Parisuhteissa, joissa seksi on ollut kantava voima, seksi yleensä jatkuu niin kauan kuin se vaan on mahdollista, mutta tavallista on myös, että parisuhteessa seksi iän myötä vähenee tai loppuu kokonaan, ja kumpikin osapuoli on tilanteeseen tyytyväinen. Tässäkin yksilöllisyys korostuu. Mikäli kumppanusten seksuaalinen halukkuus ei kohtaa, on syytä käydä avoin keskustelu tilanteesta. Kummallakin parisuhteessa on oikeutensa.

Ikääntyneiden parisuhteissa haasteeksi tulee usein toisen sairaus, varsinkin jos suhde muuttuu hoitaja/hoidettava suhteeksi. On vaikea mieltää kumppani välillä hoidettavaksi ja välillä seksikumppaniksi. Tilanne on kummallekin vaikea, ja usein asiasta on hankala keskustella. Rakkaus säilyy, mutta voi tunteena merkittävästi muuttua. Terve puoliso voi myös kokea jäävänsä todella yksin.

Yksinäisyys satuttaa

Yksinäisyys voi olla todella kipeä asia. Sen vaikutukset tuntuvat sekä

henkisinä että kehossa. Elämästä voi puuttua hellyys, läheisyys ja kumppanuus. Itsetunto voi olla matalalla ja elämänlaatu huono. Yksinäisyyteen ei ole muuta keinoa, kuin hakeutua rohkeasti ja aktiivisesti muiden ihmisten seuraan. Onneksi on olemassa harrastus- ja järjestötoimintaa, vaikka se ei ihmishuhdetta korvaakaan. Eihän sitä koskaan tiedä, vaikka niistä löytyisikin ihmishuhde. Rakastuminen kun ei katso ikää.

Jokaisella on lupa nauttia ja voida hyvin

Jokaisella ihmisellä, ikään katsomatta, on oikeus nauttia omasta seksuaalisuudestaan, ja kokea se omalla tavallaan juuri omassa elämäntilanteessaan. Hyvä suhde seksuaalisuuteen lisää terveyttä ja hyvinvointia. Tarvittaessa avoin keskustelu kumppanin, ystävien, vertaisten tai ammattilaisten kanssa on usein tie ratkaisuun.

Seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä ammattilaisia ovat seksuaaliterapeutit ja -kouluttajat sekä lääkärit ja muu terveydenhoitohenkilökunta.

Leena Rosenberg, seksologi (eläkkeellä)
Kuopion eläkkeensaajat



Eläkkeensaajien terveysmatka Suhumiin 1969

1960-luvulla alettiin tehdä edullisia seuramatkoja Leningradiin. Votkatu-
min ohella matkatoimistot alkoivat jär-
jestää Neuvostoliittoon myös terveys-
matkoja. Opiskelin Tampereella venäjää,
joka siihen aikaan oli harvinaista.
Meidät suorastaan revittiin töihin
firmoihin ja matkatoimistoihin.

Ennen suoria lentoja Mustan-
meren lomakaupunkeihin piti
mennä bussilla Leningradiin,
jossa siirryttiin neuvostokoneisiin
”Aerofloppiin” tai ”Putooleviin”.
Toimin niin sanottuna saattaja-
oppaana, kun Tampereen seudun
eläkkeensaajat tekivät unohtumat-
oman terveysmatkan Mustan-
meren Suhumiin.

Olin jo kääntänyt matkaporuk-
kamme viisumianomukset ja pakol-
liset terveyselostukset venäjäksi.
Viisumiin tarvittiin vielä kolme
passikuvaa. Kahden matkalaisen
kuvat palautettiin, koska ne eivät
olleet ohjeen mukaisia. Yhden
mummon kasvoista näkyi vain
puolet sireenipuskan takaa ja yhden
papan kuvassa on gessa roikkuva
kala oli suurempi kuin pappi itse.

**Yhden papan
passikuvassa oli
ongessa roikkuva
kala, joka oli
suurempi kuin
pappi itse.**

Terveysmatkalaisten pakollisiin
matkavarusteisiin kuuluivat verryt-
telypuku, lenkkarit, aurinkohattu,
uimapuku ja -lakki. Rollaattoria ei
saanut ottaa, mutta keppi kelpasi.

Matkamme alkoi syyskuun lopul-
la, kun etelässä oli vielä paras
samettisesonki. Tampereen keskus-
torilla odotti tutunnäköinen pop-
liinitakkinen eläkeläisporukka.
Olinhan jo nähnyt kaikkien passi-
kuvat ja sairaskertomukset, mutta
ketään en ollut tavannut livenä.

Ajoimme suoraan Vaalimaalle.
Tullissa kaksi tuiman näköistä
rajasotilasta – kiväärin olallaan –
syytänsivät passimme ja vertailivat
kuviamme pärtäkertoimiin. Eivät
onneksi pahemmin penkoneet lauk-
kujamme etsiessään pornoa ja Raam-
mattuja. Meitä kiellettiin ehdotto-
masti trokaamasta mitään, ellemm
sitten haluaisi palata pulipäinä Suo-
meen. Leningradissa ajoimme suo-
raan lentokentälle, jossa petroskoi-
lainen, suomea puhuva oppaamme,
Liidia saattoi porukkamme lento-
koneeseen.

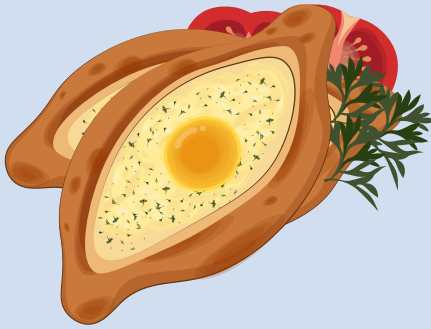
Lentokoneen ikkunoista näkyi
turkoosinvärinen Mustameri ja veh-
reät Kaukasus-vuoret. Suhumi kuu-
lui neuvostoaikana Gruusian neu-
vostotasavaltaan (nykyinen Geor-
gia). Sanatoriomme oli rannalla
yleisen uimarannan lähellä. Porot-
tava aurinko, lämmin meri-ilma ja
ihana palmujen, pinjojen, kamferi-
puiden ja kukkien tuoksu ottivat
suomalaiset eläkeläiset vastaan.

Majoituimme kahden hengen
sinapinkeltaisiin huoneisiin. Niissä
oli parveke ja kylpyhuone, mutta ei
televisiota. Sängyn päällä odotti
valkoinen kylpytakki ja nokallinen
pikkukannu. Siitä oli tarkoitus juo-
da joka päivä kaksi litraa mineraali-
vettä, jota sai itse ottaa puutarhan
juomapaviljongin hanoista. Tällai-
sia terveyslähteitä pulppusi jostain
maan uumenista.

Rankan matkan jälkeen suoma-
laiset tietenkin ensimmäisek-
si syöksyivät Mustanmereen.
Vesi oli kirkasta. Intouristin ranta
oli hoidettu ensiluokkaisesti. Siitä
piti huolen huivipäinen mummo-
pataljoona, joka aamuin illoin
vaaleanpunaisissa punttihousuis-
saan luuttusi koko turistirannan ja
kantoi roskat paareilla jonnekin.

Keski-Venäjältä tulleet kylpylä-
vieraat ihmettelivät kovasti suoma-
laisten uimapukuja. He itse ottivat
aurinkokylpyjä alusvaatteisillaan.
Pääsuojana heillä oli Pravdasta tai-
teltu hattu ja paperituutti suojaa-
kukan siemenet rantahiekalla ker-
toivat provinssista tulleistä turis-
teista.

Sanatorion päivärutiini oli aina
samanlainen. Aamujumppa tehtiin
Ihorin pianoharmonikkamusiikin
tahdissa. Sitä veti tiukka maatuska,



jonka nimesimme Vääpeliksi. Jos
joku yritti luistaa jumpasta, Liidia
huusi Vääpelin kehotuksesta:
– Toverit sanatoriolaiset, ei saa
lintsatta!

Aamiaisella oli aina kulhollinen
rahkaa ja hedelmiä. Teetä tarjoiltiin
ihaniin leivonnaisten kanssa. Kah-
via ei tunnettu koko talossa. Tupak-
kaa ja väkeviäkään ei saanut kuin
rantakadun kuppiloista. Pullorivis-
tö, musta abhasialainen Cezve-kahvi
ja mahorkka tulivat monelle loma-
viikon aikana tutuiksi.

Kolme lääkärin määräämää
dieettiruokaa syötiin aina samassa
pöydässä neukkutyylisiin: salaatti,
keitto, pääruoka ja jälkiruoka. Eri-
tyisesti suomalaisille maistuivat
hartshokeitto, lammasplov ja geor-
gialaiset piirakat. Laihtumisesta ei
ollut puhettakaan. Rypäleitä ja ar-
buuseja oli jälkkäriksi. Persikoita ja
viikunoita saimme ottaa itse sanato-
rion puista.

**Farkutkin tulivat
pesusta pellin koviksi
tärkättyinä ja niissä oli
komeat prässit!**

Sanatoriossamme oli myös
naftaliinin hajuihin kirjasto.
Lenin-setä vahti punanurkas-
sa, mitä kylpylävieraat lukevat – ve-
näjän-, georgian vai abhasiankieli-
siä kirjoja. Sanatorion palveluihin
kuului myös ilmainen hammas-
lääkäri. Hoitoväki ihmetteli, miksi
kukaan kapitalistituristeista ei ha-
lunnut teettää silloin muodissa ole-
leita kultahampaita. Pari veteraania
kyllä teetätti hoitoviikon aikana
uuden purukaluston eli hienot neu-
vostotekarit. Sanatorion asukkaat
saivat myös ilmaiseksi pesettää
vaatteensa. Farkutkin tulivat pesus-
ta pellin koviksi tärkättyinä ja niissä
oli komeat prässit!

Lääkärintarkastuksen jälkeen
hoidot kirjattiin tarkasti niin kut-
suttuun hoitokirjaan. Kaikilla oli
kolme hoitoa. Monelle määrättiin
kitkeriä terveyspaukkuja: votkassa
uutettuja voikukkuja, perunankukkuja,
apilaa ja valkosipulia. Monenmoiset
kylvyt, hieronnat, sähköhoidot,
mutapaketit ja iilimadot nostivat
kuntoa ja auttoivat kolotuksiin.
Suomalaismummojen ehdoton
suosikkihieroja oli raamikas geor-
gialainen viiksiniekka, jonka vahvat
hierontaotteet voittivat muiden
sormenpääsivelyt.

Aurinkokylpyjäkin määrättiin
monelle, mutta minuuttipelillä.
Sanatorion katolla oli niitä varten
pitkät rivit lavitsoja. Uima-asuiset
mummot ja papat voitelivat ensin
kroppansa auringonkukkaöljyllä.
Sitä läppäistiin kourallinen saavista.
Vääpeli kulki lavitsarivien välissä ja
huuteli määräajoin:
– Toverit kylpylävieraat! Kään-
tää vasemmalle kyljelle!, ja niin
edelleen.

Lounaan jälkeen oli pakollinen
hiljainen tunti, joka piti viettää yö-
teessa. Useimmat suomalaiset kyllä
livistivät takaovesta suoraan rannal-
le. Pithän härmäläisten nauttia
Mustastamerestä koko rahan edestä.

Itapäivät oli pyhitetty kulttuu-
rille ja retkille. Viikon aikana kä-
vimme ainakin Suhumin kuului-
sassa kasvitieteellisessä puutarhas-
sa ja apinakasvattamolla. Suhumin
basaari on myös nähtävyyden finski-
turisteille. Huumaava yrttien tuok-
su houkutteli ostamaan mausteita
tuliaisiksi. Moni osti tuliaisiksi
myös lääkärin suosittamia
luontaistuotteita, kuten venyvää
jugurttia, igoria tai volgansientä,
joita sai sitten kasvattaa Suomessa.
Suomalaisille vähemmän houkutte-



leva näky oli seurata, kun tiskiltä
ostetun kanan tai hanhen kaula
katkaistiin kirveellä.

Vierailu läheisessä teekolhoosis-
sa oli monelle suomalaiselle petty-
mys. Olisivat mieluummin vieneet
viinikolhoosiin! Meidän eläkkeen-
saajillamme oli toivomuksena vie-
railla läheisellä **Stalinin** huvilalla,
mutta se oli tietenkin ”remontissa”.
Olisimme käyneet mielellämme
myös jossain paikallisessa vanhain-
kodissa tai eläkeläiskerhossa. Mutta
eihän sellaisia ollut olemassakaan.
Täälläpäin vanhukset hoidetaan
aina kotona.

Georgialaiset ylpeilivät vielä
1960-luvulla maailman pitkäikäi-
simpien tittelistä. Kaukasian ilmas-
to, yrtit, hedelmät, lampaanjuusto ja
viini olivat se pitkän iän salaisuus.
Suhumin kulttuuritalossa oli lo-
mamme aikana 100-vuotiaitten
kuoron ja tanssiryhmän konsertti.
Perinteisiin asuihin, vuohennahka-
saappaisiin ja karakul-hattuihin

pukeutuneet, noin 100-vuotiaat
esiintyjät herättivät kunnioitusta jo
ulkokuorellaan. Ryhdikkäät, musta-
viiksiset papat lauloivat moniääni-
siä vuoristolaislauluja. Illan kruu-
nasi **Hatshaturianin** Miekkatanssi,
jossa notkeimpien jalka nousi ka-
dehdittavan korkealle. Vähän pelot-
ti, mihin miekat mahtavat lentää
iäkkäisistä käsistä.

Lomaviikko Suhumissa meni no-
peasti. Koko sanatoriomme hoito-
henkilökunta tuli viettämään kans-
samme läksiäisiltaa valkoisissa ha-
lateissaan ja tötteröhatuissaan. Lau-
lettiin Sulikoa – georgialaista kan-
sanlaulua ja tanssittiin Suomessa
silloin muodissa ollutta letkajenka-
kaa. Meitä suomalaisia pyydettiin
laulamaan jotain suomalaista. Po-
rukamme sotaveteraanit vetivät
komeasti Elämää juoksuhaidoissa
ja Metsäkuukia. Ne molemmat
osoittautuivat kyllä venäläisperäi-
siksi.

Kaikki hyvä loppuu aikanaan.
Tampereen seudun eläkkeensaajat
palasivat tyytyväisinä ja mieli vir-
kistyneenä kotimaan ankeaan syk-
syy. Kaikille jäi loppuelämäksi
muistoja maasta, jota ei enää ole.
Abhasia on liitetty Venäjään ja
Gruusia (Sakartvelo) on itsenäisty-
nyt ja muuttanut nimensä Geor-
giaksi.

Tuula Kujala, Leppävaaran Eläkkeensaajat





Meritullinkadun alkupäätä 27.2.1944 kolmannen pommitusyon jälkeen. SA-kuva / E. Sundström.

Valkoinen Risti täyttää 100 vuotta

– tällainen on pienen perheyriksen historia

Valkoinen Risti on suomalainen perheyrikti, joka toimii merkituotteiden markkinoijana ja myyjänä. Tuoteryhmiämme ovat elintarvikkeet sekä kosmetiikka- ja hygieniatuotteet. Muun muassa Vitalis-voiteesta tunnetulla yrityksellä on pitkä ja värikäs historia.

Yritys perustetaan

Valkoinen Risti aloitti toimintansa vuonna 1925 nimellä O.Y. Tekninen Tehdas Valkoinen Risti A.B. Tekniska Fabriken Vita Korset. Sen toimitilat sijaitsivat nykyisen Aikatalon paikalla Helsingin keskustassa (Mikonkatu 8). Yritys aloitti valmistamalla Sanosan-

hedelmäsuolaa, Auringon-metallikiilloketta ja kiillotusliinoja, Stadion-pastilleja, Burovin-balsamia ja rautapitoista viiniä.

1960-luvulla, ennen valintamyymälöiden yleistymistä, hygieniatarvikkeet ostettiin kemikalioiden myymälöistä. Valkoista ristiä sinisellä pohjalla käytettiin kemikalioiden merkkinä. Nykypäivänä tällaisen, koko alaa koskevan tuotemerkinnän rekisteröinti yrityksen nimeksi tuskoinnistui.

Vuonna 1930 Valkoisen Ristin ruotsalainen perustaja palasi kotimaahansa ja myi yrityksensä

Storgårdsin suvulle, jolla se on edelleen. Yrityksen nimi muutettiin nykyiseen muotoonsa: Oy Valkoinen Risti – Vita Korset Ab.

Toimitusjohtaja Johan Storgård aloitti Valkoisen Ristin nykyaikaistamisen ja uudistamisen ja yritys muutettiin nykyaikaiseksi teollisuuslaitokseksi.

Valkoinen Risti lanseerasi vuonna 1936 muun muassa vedettömän Vitalis-voiteen, joka on Suomen yhdeksänneksi vanhin, edelleen saatavilla oleva tuotemerkki. Yhtiön toinen oma tuotesarja, Vival-silmämeikinpoistolaput on ollut sekkin markkinoilla jo yli 50 vuotta.



Sota-aika pakotti muutoksiin

Mikonkadulta Valkoinen Risti muutti Kruununhakaan (Meritullinkatu 3). Toiminta päättyi siellä 27.2.1944, kun Neuvostoliiton lentopommi osui tehtaaseen. Se paloi perustuksiaan myöten ja yritys evakuoitiin hetkeksi Porkkalaan. Yritys siirtyi nykyiselle paikalle Itä-Helsingin Vartiokylään (Linnanherrankuja 4), kun Neuvostoliitto miehitti Porkkalan. Tuolloin, 1940-luvun lopulla alue oli vielä täysin maaseutua. Sieltä yritys sai hyvää ja uskollista henkilökuntaa.

Vuosi 1954 oli merkittävä Valkoisen Ristin historiassa. Siitä tuli maailman suurimpiin kuuluvan

Valkoinen Risti toi muun muassa ensimmäisenä aerosolihiuskiinteen ja tuorekelmun Suomen markkinoille.

hiustenhoitoalan yrityksen, Helene Curtisin, lisenssivalmistaja. Tuotteina olivat muun muassa Suave, Silkki-Leena ja Finesse. Valkoinen Risti toi muun muassa ensimmäisenä aerosolihiuskiinteen ja tuorekelmun Suomen markkinoille.

1960-luvulla Valkoinen Risti aloitti tuoksumaahantuoja, merkkeinään muun muassa Pierre Cardin, Carven ja Capucci.

Toiminta laajeni elintarvikkeisiin

1990-luvulla Valkoinen Risti perusti elintarvikeosaston ostamalla Suomen suurimman juustoagentuuriryhti E. Teppo Oy:n. Tämän myötä osasto sai Euroopan toiseksi suurimman meijeriryhti Lactalixen markkinointivastuun Suomessa.

Valkoinen Risti sijaitsee edelleen Vartiokylässä ja sen toimitusjohtajana on Harald Storgård. Yritys työllistää 20 henkeä ja se toimii

muun muassa suurten eurooppalaisten meijerituotteiden ja kahvi-brändi Jacobsin edustajana Suomessa. Vuonna 2009 Valkoinen Risti hankki osuuden Novacafi Oy:stä, joka edustaa Suomessa maailman suurimman kahviyrityksen JDE:n tuotteita muun muassa Jacobs ja Gevalia-kahveja sekä tarjoaa Cafitesse-kahvitusratkaisuja kaiken kokoisille yrityksille ja tapahtumille.

Valkoisen Ristin omien ihonhoitobrandien lisäksi se on markkinoinut ruotsalaisen Gahns-brändin tuotteita, muun muassa Hega partabalsamia ja Keratin hiusvesiä jo vuodesta 1931. Uusimpana ihonhoitobrandinään Valkoinen Risti on tuonut Suomen markkinoille Himalaya-tuotesarjan.

Valkoinen Risti-Vita Korset
www.valkri.fi
Instagram: valkri.fi
Facebook: oyvalkoinenristi



Ikääntyneen hyvinvointi ja terveys

Olen kahtena peräkkäisenä vuotena osallistunut seminaariin, jossa pohditaan, mitä kuntoutus on. Edelleenkin tätä käsiteltä ei ole kunnolla määritelty tai ymmärretty, mitä kaikkea se sisältää.

Ymmärrämme kuntoutuksen arjessa selviytymiskyvyn vahvistamiseksi sydän- tai aivoinfarktin jälkeen tai syöpäsairauden ja -hoitojen jälkeen. Potilasta kuntoutetaan, kun lonkkaleikkauksen tai muun leikkauksen jälkeen opetellaan uudelleen kävelemään: tarvitaan fysioterapeutin ohjeita ja valmennusta.

Kun ruvetaan miettimään vanhuksen tai ikääntyneen kuntoutusta, niin tämä sama määrittely ei soviakaan, ellei kyse ole sairaudesta kuntoutumisesta. Mitä on vanhuksen tai ikääntyneen yleinen kuntouttaminen? Kuntoutuskäsite muuttuu toimintakyvyksi ja sen ylläpidoksi.

Toimintakyky on arjessa selviytymistä

Vanhus pärjää yksin tai kevyen ulkopuolisen avun turvin kotona. Kotihoidon ekspertit mittaavat toimintakykyä niin sanotulla RAI-asteikolla. Siinä haastatellaan potilasta siitä, kuinka tämä selviää arjen toiminnoista. Kotihoitaja kirjaa vastaukset.

Tiedot jäävät kotihoitajalle ja avun tarve määrittynyt niiden perusteella. Myös kotihoidon hinta arvioidaan tämän perusteella ja suhteutetaan eläkkeen tasoon. Potilaalle tulee jäädä tietty määrä rahaa käyttöön omia, yllättäviä tarpeita varten. Määrä vaihtelee kunnittain.

Me kaikki tiedämme, että päivittäin pitää peseytyä, syödä, liikkua ja yöt nukkua. Tuon tiedon hyödyntäminen omassa arjessa ei sitten olekaan yhtä helppoa. Se vaatii rutinia ja monen asian suhteen on otettava itseään niskasta kiinni. Yhtä usein asiantuntijat kertovat, että näiden arjen toimintojen mittaaminen on liian vaikeaa ja siksi niiden kehittäminen takkuaa.

Kehittelin yksinkertaisen mittarin

Mietin, miten voisimme itse arvioida toimintakykyämme ja kehittelin meille iäkkäille yksinkertaisen mittarin. Ikivanha kouluasteikko 0–10 on meille kaikille tuttu. Nykyään kiputalenteissa jopa lääkärit kysyvät, kuinka vahva kipuisi on asteikolla 0–10. Soveltakaamme siis tuttua asteikkoa.

Arvioidaan seuraavat kahdeksan asiaa omalla kohdallamme asteikolla 0–10:

1. Mieliala
2. Lihaskunto (jalat, kädet)
3. Kävelykyky
4. Hygienian taso
5. Taloudellinen toimeentulo
6. Sosiaaliset suhteet (mukaan lukien kävijät, soitot ja niin edelleen)
7. Ruokailun taso
8. Yleinen aktiivisuustaso (saatto aloitetuksi)

Kun listan kohdat on arvioitu, on helppo päätellä, millä alueilla on toimittava. Jos vaikka arvelee kävelevänsä 8:n tasoisesti, niin ehkä se riittää (sehän on vanha tyydyttävä), mutta jos mieliala on tasoa 6 (välttävä), on tehtävä jotakin. Se tarkoittaa vaikkapa puhelimeen tarttumista tai naapurille jutteleminen. Ei voi olettaa, että toiset tekevät kaiken puolestamme, on oltava itsekin aktiivinen.

Kun arvioimme rehellisesti oman toimintakykyämme, huomaamme, missä asioissa tulee ryhdistäytyä. Samalla sitoudumme parantamaan suoritamme. Ne parantamiskeinotahan toki tiedämme itse. Hyviin numeroihin ja numeroiden nousuun voimme olla tosi tyytyväisiä!

Kun olet esimerkiksi voimistellut päivittäin, vaikka lihaskuntosi ja kävelykyky parantuneen. Tunnen rouvan, joka antoi itse itselleen päivittäin arvosanan kävelystään ja jopa merkitsi sen almanakkaan.

Tämä on yksinkertainen toimintakyvyn arviointiasteikko. On omis- ja käsissämme parantaa arjessa selviytymistämme tai ainakin ylläpitää sitä edes tyydyttävällä tasolla.

Mukavaa kuntoutumista ja omaehtoista aktiivisuutta. Toimintakyvyn ylläpito on minulle suurin haaste itsenäiseen oleiluun.

Afrikkalainen sikarutto leviää Suomen lähialueilla – VÄLTÄ LIHATULIAISTEN TUOMISTA

Afrikkalainen sikarutto (ASF) leviää huolestuttavasti lähialueilla, erityisesti Virossa, jossa tautia on todettu luonnonvaraisten villisikojen lisäksi parin vuoden taun jälkeen myös tuotanto-sioissa. ASF:ää ei toistaiseksi ole todettu Suomessa, mutta taudin leviäminen maahamme aiheuttaisi vakavia taloudellisia seurauksia kotimaiselle sikataloudelle ja elintarvikeliikenteelle.



Kuva: Ruokavirasto

ASF on sikojen erittäin tarttuva ja vakava tauti, joka aiheuttaa eläimille merkittävää kärsimystä ja jopa kuolemaan johtavia oireita. Tauti ei kuitenkaan tartu ihmisiin.

ASF on esiintynyt Virossa ja muissa Baltian maissa sekä tuotanto-sioilla että villisioilla vuodesta 2014 lähtien. Kesän 2025 aikana ASF tautitapauksia on ollut runsaasti

Älä tuo lihaa, makkaroita tai muita eläinperäisiä tuotteita ulkomailta – ne voivat kantaa ASF-virusta. Hävitä ylijääneet eväät jo lähtömaassa.

Suomen lähialueilla Virossa, Liettuassa ja Puolassa. Virossa tautia on todettu jo viidessä eri tuotantosikalassa, joista neljä on hyvin suuria sikaloita. Taudin leviämisen estämiseksi Virossa on jouduttu lopettamaan yli 17 000 sikaa.

Tautiepäilyistä ilmoittaminen tärkeää

Valppaus ja ennaltaehkäisy ovat avainasemassa taudin torjunnassa. Tautiin viittaavista oireista ilmoittaminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta mahdolliset tautitapaukset tunnistetaan aikaisessa vaiheessa, ja taudin leviämistä päästään torjumaan nopeasti. Jos eläinlääkäri, eläimen omistaja tai joku muu eläinten kanssa työnsä tai harrastuksensa vuoksi tekemisissä oleva henkilö epäilee sikatilalla esiintyvän

afrikkalaista sikaruttoa, hänen pitää ilmoittaa siitä välittömästi virkaeläinlääkärille. On myös tärkeää ilmoittaa kuolleena löytyneistä villisioista kunnaneläinlääkärille tai läänineläinlääkärille, jotta ne voidaan tutkia Ruokavirastossa ASF:n varalta.

Lisätietoa eläintautien ilmoittamisesta löytyy Ruokaviraston sivuilta hakusanoilla: eläintaudeista ilmoittaminen.

Ennaltaehkäisy

ASF ei tartu ihmisiin, mutta virusta voi kuljettaa vahingossa:

- Älä tuo lihaa, makkaroita tai muita eläinperäisiä tuotteita ulkomailta – nämä voivat kantaa ASF-virusta. Hävitä ylijääneet eväät.
- Vältä kosketusta villieläimiin ulkomailta, erityisesti villisikoihin.
- Pese ja desinfioi kengät ja ulkovaatteet metsästyksensä jälkeen.

Annika Pihlajasaari, Erityisasiantuntija, ELL
Eläinten terveyden ja lääkitsemisen yksikkö
Ruokavirasto
www.ruokavirasto.fi

Huomioi tämä!

Virus säilyy pakastetussa sianlihassa useita vuosia. Virus säilyy sianlihatuotteissa useita kuukausia, jopa vuoden, jos sianlihalle ei tehdä viruksen tuhoamiseen riittävää käsittelyä.

Elintarvikkeessa oleva ASF-virus ei tuhoudu:

- pakastamalla
- savustamalla
- elintarvikkeissa käytettävillä suolapitoisuuksilla
- elintarvikkeen matalalla pH-arvolla (esimerkiksi kestopakkaraissa)

LISÄTIETOA:

Kun matkustat EU-maasta Suomeen
bit.ly/asf_info

Video: Matkailijat ja tuotetuliaiset – muista nämä!
bit.ly/asf_youtube



Lääkkeitä ja kohtaamisia – apteekin arjessa piilevät lääkitysturvallisuusriskit

Apteekki on monelle tuttu paikka: sieltä haetaan lääkkeet, kysytään neuvoa ja vaihdetaan joskus kuulumisiakin. Apteekki ei kuitenkaan ole pelkkä purkkiin hyllyttämistä ja reseptilääkkeiden toimittamista, vaan siinä kohdataan päivittäin tilanteita, joissa pienelläkin tarkkuudella voi olla suuri merkitys. Varsinkin iäkkäiden kohdalla lääkitysturvallisuus on usein monen asian summa – ja joskus huomaamattomat riskit voivat aiheuttaa suuria ongelmia.

Pienistä havainnoista suuri hyöty

Yksi apteekin tärkeimmistä tehtävistä on lääkitysturvallisuuden varmistaminen. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että farmaseutti tai proviisori tarkistaa mahdolliset yhteisvaikutukset muiden lääkkeiden kanssa, huomioi asiakkaan kertomat oireet ja varmistaa, että lääke on sopiva kyseiseen vaivaan ja että lääkeä osataan käyttää oikein.

Usein juuri nämä keskustelut asiakkaan kanssa tuovat esiin tilanteita, jotka eivät muuten tulisi ilmi. On esimerkiksi tavallista, että asiakas kertoo käyttävänsä itsehoitolääkkeitä tai ravintolisiä, joita lääkäri ei tunne. Näin voi syntyä yhteisvaikutuksia tai haittavaikutuksia, joita ei osata yhdistää lääkitykseen.

Apteekissa työskentelevät ammattilaiset ovat koulutettuja havaitsemaan tällaisia riskejä. Itsehoitolääkkeitään eivät ole haittattomia ja voivat aiheuttaa ongelmia väärän käytön, perussairauksien tai yhteisvaikutusten kautta.

Itselleni ehkä mieleenpainuvuin tilanne on se, kun asiakas tuli omatomaisesti poimimaan apteekin hyllyltä ibuprofeenipakkauksen. Onneksi sain kysyttyä asiakkaalta mihin tarkoitukseen hän lääkettä tarvitsee ja kävi ilmi, että sitä tarvittiin rintakipuun. Kartoitettuani tarkemmin asiakkaan tilannetta, heräsi pelko sydänperäisistä oireista. Asiakkaan pyynnöstä soitimme paikalle ambulanssin ja asiakas vietiin tarkempaan tutkimuksiin sairaalaan.

Tämä ja monet muut tilanteet osoittavat sen, että aina asiakas ei tiedä tarvitsevaan neuvontaa ja sen vuoksi itsehoitolääkkeiden myyntihetkellä tarvitaan ammattilaisen kartoitus asiakkaan tilanteesta, oikeasta lääkkeestä ja turvallisesta itsehoitosta.

Tulehduskipulääkkeet – hyödyllisiä, mutta ei riskittä

Tulehduskipulääkkeet ovat monille tuttu ja tehokas apu esimerkiksi nivelkipuihin tai lihaskivuihin. Ne ovat helposti saatavilla ilman reseptiä, ja siksi niiden käyttö voi joskus karata käsistä. Erityisesti iäkkäillä ihmisillä nämä lääkkeet voivat kuitenkin aiheuttaa vakavia haittoja.

Pitkäaikaisessa käytössä tulehduskipulääkkeet voivat lisätä riskiä maha- ja suolistohaavaan, munuaisten vajaatoimintaan ja sydän- ja verisuonitapahtumiin, kuten sydäninfarktiin tai aivohalvaukseen. Yhteisvaikutukset joidenkin reseptilääkkeiden (esimerkiksi verenohennuslääkkeet) lisäävät riskiä entisestään.

Siksi on tärkeää, että asiakkaat keskustelevat apteekin henkilökunnan kanssa kipulääkettä ostaessaan. Apteekissa voidaan tarvittaessa suositella turvallisempia vaihtoehtoja, kuten parasetamolia kipulääkkeenä, tai ohjata asiakas ottamaan yhteyttä lääkäriin. Joissain tilanteissa tulehduskipulääke on hyvä valinta kipuun, mutta se kannattaa varmistaa apteekin ammattilaiselta.

Asiakkaan kuuleminen on avainasemassa

Lääkitysturvallisuuden varmistamisessa yksi tärkeimmistä tekijöistä on asiakkaan kuuleminen. Aidolla asiakkaan kohtaamisella ja kuuntelemisella päästään parhaiten tilanteen tasalle ja osataan suositella paras mahdollinen hoito ja ratkaisu asiakkaalle.

Apteekissa asiakkaan ei tarvitse jännittää kysymysten esittämistä. Jokainen huoli, pienikin, on hyvä ottaa puheeksi. Esimerkiksi unettomuus, huimaus tai vatsavaivat voivat olla merkkejä siitä, että jokin lääkitys ei sovi tai että yhdistelmä aiheuttaa haittavaikutuksia.

Lisäksi apteekki voi auttaa lääkityksen kokonaisuuden hallinnassa. Monilla ikääntyneillä on käytössä useita lääkkeitä eri vaivoihin, ja joskus käy niin, että jokainen lääkäri lisää yhden lääkkeen huomaamatta, mitä muita on jo käytössä. Tällöin apteekin tekemä lääkityksen tarkistus voi paljastaa päällekkäisyyksiä, unohtuneita ohjeita tai tarpeettomia lääkkeitä.

Lääkityksen tarkistus voi pelastaa

Apteekit tarjoavat monin paikoin lääkityksen tarkistuspalveluja, joissa käydään läpi koko lääkityslista, arvioidaan mahdolliset yhteisvaikutukset ja tarkistetaan, että annokset ja käyttöohjeet ovat kunnossa. Näistä palveluista on usein suurta hyötyä erityisesti iäkkäille henkilöille

Apteekin tekemä lääkityksen tarkistus voi paljastaa päällekkäisyyksiä, unohtuneita ohjeita tai tarpeettomia lääkkeitä.

tai omaishoitajille, jotka haluavat varmistua läheisensä lääkityksen turvallisuudesta.

Lopuksi on hyvä muistaa, että apteekki on olemassa asiakkaita varten. Sinne voi mennä kysymään neuvoa, pohtimaan lääkkeiden sopivuutta tai hakemaan tukea lääkityksen hallintaan. Jokainen käynti on mahdollisuus parantaa lääkitysturvallisuutta – ja joskus estää suurempia ongelmia ennen kuin ne ehtivät syntyä.

Mika Wallin

Kirjoittaja toimii apteekkarina Kauhavan Ykkösapteekissa ja kouluttaa terveydenhuollon ammattilaisia



Apteekari Mika Wallin, Kauhavan Ykkösapteekki.

Tanssin taikaa ja yhdessäolon juhlaa EKL:n etuhintaan jopa –30 %!

Piristä syksyä lähtemällä risteilymatkalle yksin, yhdessä tai porukalla! Herkuttele ravintoloiden antimilla, osta lempituotteitasi merihintaan ja nauti alkuvuoden lähtöjen parhaasta viihteestä kotimaisista tanssiorkestereista kansainvälisiin show-ohjelmiin. EKL:n jäsenenä saat määrättyistä risteilyistä jopa –30 % koodilla **154139**.

Varaa kivoin merimatka osoitteesta **tallinksilja.fi** tai vähintään 10 hengen ryhmälle **010 804 123** (ma–pe 9–15).

TALLINK | SILJA LINE



Etukoodi voimassa 22.12.2025 asti Turku–Tukholma tai Helsinki–Tukholma -risteilyllä, määrättyillä su–to-lähdöillä tai Helsinki–Tallinna-risteilyllä, määrättyillä su–ke-lähdöillä. Paikkoja rajoitetusti. Ei voimassa erikoisristeilyillä. Alennus ei koske matkustajakahjoista polttoaine- ja päästölisimaksua. Oikeudet muutoksiin pidätetään.