

# OLIKA MEN LIKA!



De gamlas dag  
**3.10.2010**

De gamlas vecka  
**3.10.-10.10.2010**



**De gamlas dag**  
**3.10.2010**

**De gamlas vecka**  
**3.10.–10.10.2010**

## Innehåll

|   |    |
|---|----|
| Verksamhetsledarens hälsning.....   | 3  |
| Justitieminister Tuija Brax:<br>En människovärdig ålderdom<br>är en grundrättighet.....             | 4  |
| Europarlamentariker Sirpa Pietikäinen:<br>Visdomen som åldern för med sig är<br>en bruksreserv..... | 6  |
| Åldern tynger inte invånarna<br>i grupphemmet.....  | 8  |
| Ensam eller på tumanhand?.....  | 10 |
| Då synen och hörseln försämrats<br>– Aune och Åke Stenman klarar sig med<br>varandras hjälp.....    | 11 |
| Varifrån får man hjälp då synen sviktar.....  | 13 |
| Teckenspråkiga åldringar – Eelis har uppnått<br>den präktiga åldern av 90 år.....                   | 14 |
| Arkiater Risto Pelkonen:<br>Ålderdomen är inte en börda.....  | 16 |
| Från skyarnas våghals till handikappidrottens<br>utvecklare.....                                    | 18 |
| Epilepsi blir allt vanligare hos<br>äldre personer.....   | 20 |
| Från osynliga till synliga.....   | 22 |
| Invandrarna tog åldringarna på<br>en promenad.....  | 24 |

Centralförbundet för de gamlas väl framför sitt hjärtliga tack till Ömsesidiga Pensionsförsäkringsbolaget Ilmarinen för det ekonomiska stöd, som beviljats för tryckningen av denna publikation.

Utgivare: Centralförbundet för de gamlas väl ry

ISBN: 978-951-806-41-3  
978-951-806-143-7 (pdf)

Omslagsbild: Toni Kitti  
Redaktion: Leena Valkonen  
leena.valkonen@vtkl.fi

Översättning: A-C Jurvelius-Männikkö,  
Translacorr

Layout: Mainospalvelu Kristasta Oy  
AD Krista Jännäri

Tryckeri: Newprint Oy, Loimaa



**Vanhustyön keskusliitto**  
Centralförbundet för de gamlas väl ry



# MÅNGAHANDA – LIKADANA – OLIKA – MÄNNISKOR!

**T**emat för de gamlas vecka, Meitä on moneksi – Olika men lika!, är mångtydigt med avsikt. Fastän man svär vid lika rättigheter ända till grundlagen och inte tillåter diskriminering av något slag, är jämlikhet inte alltid en realitet. Alla skall vara så likadana som möjligt – en variation passar inte alltid in i bilden.

I affischen för de gamlas vecka visas en mångfärgad blombukett i händerna på en äldre kvinna. Buketten symboliserar mångfaldens rikedom. Det är lätt att försöka i både skrift och tal övertyga om, att låta alla blommor blomstra – men livet i praktiken är en helt annan historia. Tisteln eller någon annan deformationerad blomma söndrar helheten.

Mångfaldens historia kan till exempel påbörjas med vad vi menar med generationer. Ifall tidsperioden för en generation är 20–30 år, ingår det flera generationer även bland pensionärerna. Vad tänker man på, då man hör orden åldring eller ålderdomspension? För många betyder dessa ord mycket negativa saker. Är en pigg 60- eller 65-åring plötsligt en "krasslig gamling", då människan i själva verket själv upplever sig leva den bästa tiden i sitt liv. En 70-årig rockare är ingen raritet i dagens värld. Vi är olika, men lika!

Det finns alltså skäl att dyka djupare in i skaran av äldre medborgare. Låt oss sätta åldersgränsen vid cirka 65 år, då det egentligen inte finns något mera exakt kriterium. Enligt statistikcentralen är nästan 60 % kvinnor av dessa cirka 900 000 personer. Cirka 100 000 personer är fyllda 85 år, och av dem är kvinnornas andel 75 %. Kvinnorna lever längre. Detta enligt den Statistiska årsboken 2009.

Hur är det om man tänker utgående från hälsan eller funktionsförmågan? Ungefär hälften av alla 65 år fyllda meddelar, att de har någon krämpa eller sjukdom, som försvårar vardagslivet. Den andra hälften har inga värre krämpor. Av dem som har fyllt 85

år, lider cirka var tredje av minnessjukdomar. Av alla våra synskadade är cirka 80 %, d.v.s. drygt 60 000 personer 65 år fyllda. Det finns cirka 3000 utvecklingshämmande personer, som har fyllt 65 år. Det finns även flera tusen äldre personer, som har epilepsi. Detta enligt statistiken.

Men vad ligger bakom statistikerna? Det är alltid frågan om människor, som har ett långt liv bakom sig med flera erfarenheter, som de upplevt under åren. En del har haft psykiskt och fysiskt goda år då de har kunnat arbeta och efter den tiden kan de leva pensionärens sköna liv. Somliga har igen haft en hel del hinder att övervinna. De har till exempel drabbats av blindhet eller dövhet. En del av den äldre befolkningen har tunga minnen av omgivningens undervärderande eller till och med ringaktande inställning. Vi är olika, men lika!

Åldringsveckan kan helt bokstavigt öppna ögon och öron på oss alla – såväl äldre personer som personer, som arbetar bland de äldre och även alla enskilda medborgare. Likhet är inte nödvändigtvis en dygd och olikhet är inte en negativ sak – eller tvärtom. En gammal folkvisdom säger ju, att skönheten ligger i beskådarens ögon. Man måste bara träna blicken.

De åldrandes skara kommer att bli allt mer olika. Åldern berättar inte längre alltför mycket om levnadssätten, hälsotillstånd eller önskemål. Detta utmanar även de professionella inom åldringsvården på ett helt nytt sätt. Det utmanar även hela samhället att tolerera, förstå och lära sig.

*"Varje människa är unik, såsom de olika versionerna av ett tema är",* skrev Pentti Saarikoski på sin tid.

PIRKKO KARJALAINEN

verksamhetsledare

Centralförbundet för de gamlas väl



# EN MÄNNISKOVÄRDIG ÅLDERDOM är en grundrättighet

*Att säkerställa en människovärdig ålderdom och tillräcklig vård är grundrättsliga frågor. Var och en har rätt till vård och skötsel. Var och en har även rätt att upprätthålla sin egen hälsa och funktionsförmåga, betonar justitieminister **Tuija Brax**.*

**E**n av 2000-talets viktigaste politiska mål har varit förberedelsen för åldrandet. I den nuvarande regeringens program ingår ca 30 mål eller åtgärder för att förbättra servicen eller ställningen för de åldrande. Finländarnas medelålder har stigit och kvinnornas livslängd uppskattas nu till 82 år och för männen är densamma 76 år.

Enligt utredningar används två tredjedelar av social- och hälsovårdens utgifter till service för de åldrande. De finländska pensionärernas hälsa och funktionsförmåga har dock förbättrats under de senaste årtiondena. Likaså har de, som uppnått pensionsåldern flera friska och funktionsdugliga levnadsår framför sig jämfört med de tidigare generationerna.

Största delen av kostnaderna för social- och hälsovården riktar sig till den så kallade fjärde åldern. Det vill säga kostnader, som uppstår av långtidsvård och skötsel. För att begränsa utgifterna för dessa vårdformer är det väsentligt hur man, även i framtiden, kan förbättra och skjuta upp början på den fjärde åldern så långt som möjligt samt behovet av därtill hörande vård dygnet runt, funderar Tuija Brax.

**”Utgångsläget för god vård är, att åldringen har rätt att ta del av beslutsfattningen angående sin vård och vårdplats.”**



## Jämlik rätt till service oberoende av ålder

Vi har inte några specialbestämmelser angående social- och hälsovårdsservicen för åldrande personer, utan servicen arrangeras för de åldrande, som en del av den allmänna servicen för hela befolkningen. Den enda bestämmelsen, som finns är för personer fyllda 75 år och den gäller rätten att komma med i socialservicens bedömning senast sju dagar från den första kontakten. Denna bestämmelse finns i socialservicelagen av 1.3.2006. I övrigt tillämpas den så kallade normalitetsprincipen vad ankommer arrangerandet av service för de åldrande. Det betyder att medborgarna har lika rätt till service av god kvalitet, oberoende av ålder. Detta gäller även för åldringar, säger Tuija Brax.

Kommunerna har en vid bedömningsrätt gällande organiseringen av service för åldrande. Kommunerna bestämmer bland annat om hemservice, serviceboende, stöd för anhängvård och vården på äldreboenden.

Detta arrangemang är på många sätt väl motiverat, eftersom kommunerna har den bästa sakkännedomen om de lokala förhållandena. Det är dock värt att notera, att kommunens organiseringsansvar har lett till stora skillnader i servicens tillgänglighet kommunerna emellan. Flera av dessa skillnader har ingen grund. Det är absolut nödvändigt, att arbetet för att försäkra en jämlik fördelning av servicen, oberoende av hemkommunen, poängteras Brax.

Den största delen av dem som behöver och använder den offentliga socialservicen är kvinnor. På så sätt påverkar skillnaderna i tillgängligheten och kvaliteten främst de äldre kvinnornas ställning. Till exempel är cirka 80 procent av de personer, som vistas på långvården kvinnor. Även inom hemvården är kvinnornas andel klart större än männens.

## Rätten till individuell behandling

Social- och hälsoministeriet och Finlands kommunförbund publicerade år 2008 Kvalitetsrekommendation om tjänster för äldre, som anger de riksomfattande målsättningarna för utvecklingen av tjänster för de äldre. Dessutom har den riksomfattande etiska delegationen inom hälso- och sjukvården (ETENE) våren 2008 publicerat rapporten Vårdetik på ålderns höst. Rapporten är riktad till dem, som inom social- och hälsovården arbetar med äldre, de politiska beslutsfattarna samt äldre och deras anhöriga.

I rapporten och kvalitetsrekommendationerna poängteras, att basen för en etiskt hållbar vård är det, att äldre behandlas som en individ. God vård börjar med äldre rätt att medverka i beslutsfattningen angående vården och vårdplatsen. För att kunna ta del i beslutsfattningen behöver personen information om de olika alternativen och deras inverkan, summerar Tuija Brax.

Tilläggsinformation:  
[www.etene.org](http://www.etene.org), [www.stm.fi](http://www.stm.fi)



Europarlamentarikern Sirpa Pietikäinen

# VISDOMEN SOM ÅLDERN

## för med sig är en bruksreserv

*Ändringen i befolkningens åldersstruktur är ett populärt samtalsämne såväl i Finland som internationellt. Åldrandet är inte ett problem, utan man bör se det som en kraftkälla för samhället, säger europarlamentarikern **Sirpa Pietikäinen**.*

**V**år inställning till människor och åldrandet stör mig. Då människan pensioneras eller är 75 eller 85 år gammal, börjar man se på henne genom ett slags ålderdomsfönster. I tal och beslutsfattande finns en gömd åldersracism och åldrandet vill ses som ett slags problem, som måste betraktas från ovan. Med tanke på människorättigheterna är detta helt fel och man borde göra någonting åt det, både nationellt och internationellt.

– Att se åldern som ett problem, är en felbedömning av grundläggande slag. Oron ansluter sig till pensionskostnaderna och den inbillade åldersbomben.

Pietikäinen påminner om att människornas medelålder har stigit under de senaste hundra åren och att de äldre är allt friskare. Hon berättar som ett exempel om sin mormor, som hon minns att vid 50 års ålder verkade lika gammal som sin mamma vid 70 års ålder.

– Vår allmänna kondition och orkandet blir bättre hela tiden. Åldern förstör inte intellektet, utan tvärtom. De åldrande är av stor betydelse i många uppgifter. Jag menar inte, att de skall förvärvsarbeta, men deras livserfarenheter kunde utnyttjas till exempel i olika uppgifter i medborgarorganisationerna.



### Åtgärdsprogram för minnessjukdomar på EU-nivå

Sirpa Pietikäinen oroar sig för de minnessjukas ställning och hon påskyndar ett nationellt och internationellt minnesprogram. Hon är med i Europaparlamentets European Alzheimer's Alliance-gruppen, vars ändamål är att verka för utvecklingen av förebyggandet av minnessjukdomar, vården, stödjandet av de närstående och patienternas juridiska rättigheter i hela Europa.

Befolkningen i Europa åldras snabbt och samtidigt ökar antalet minnessjuka människor. Enligt Europeiska kommissionen fanns det 7,3 miljoner minnessjuka personer i Europa år 2006. Parlamentet godkände i december 2008 ett ställningstagande med krav att kommissionen förbereder för Alzheimer sjukdomen ett verksamhetsprogram, som täcker hela EU.

– Det brådskar redan med programmet. Kommissionen borde agera på det sättet, som parlamentet har krävt av det, påskyndar Pietikäinen.

Hon säger, att det är även dags att grunda ett finländskt program för minnessjukdomar som i stil med Norra Karelen-projektet, skulle förena undersökning och praktisk handling.

– Det retar mig, att man till exempel lägger ett slags D-stämpel på personer som lider av demens. Man börjar värdera människans hela liv genom hennes sjukdom. Det för ofta med sig oavsiktligt, fastän godvilligt berövande av friheten. Människans vilja blir så att säga placerad i en annan människas ficka; när du skall äta, när du skall sova, vad du kan göra och vad du inte kan göra. Att sätta värde på självbestämmanderätten och att lyssna är viktigt. Glassen smakar



gott även i min dementa mors mun, då vi på sommaren sitter i gungan. Det finns flera saker i en människas liv, som man kan njuta av och som gör livet värt att leva, fastän man har funktionssvårigheter eller sjukdomar.

## Man får inte tvingas till anhörigvård

Sirpa Pietikäinen har fungerat som anhörigvårdare för sina föräldrar. Enligt henne finns det många dimensioner i ett sådant förhållande. Det är ett eget val, men samhället får inte tvinga personen till det.

– Jag tog hand om min far ända till slutet och nu har jag tagit hand om min mor. Vårt förhållande är dock även mycket annat än bara ett vårdförhållande. Hon är min mor och jag är fortfarande hennes dotter. Anhörigvården börjar alltför snabbt stämpla hela familjerelationer.

Hon säger, att hon inte rekommenderar ansvaret som anhörigvårdare, men om man vill ta det på sig, så medför vårdförhållandet även flera positiva saker.

– Förhållandet är mycket intimt och har med det att göra hur man i övrigt kommit överens med den anhörige. Det finns ingen universallösning i denna sak. Samhället borde ge utrymme till att ta hand om sina anhöriga. Såsom småbarnsföräldrar kan få vårdledning för att sköta ett sjukt barn.

## Rätt till ett hem och en god livskvalitet

Sirpa Pietikäinen tycker, att vi i Finland har ett ganska anstaltbaserat sätt att ta hand om våra äldre.

– Det vore önskvärt, att man kunde sköta akuta ärenden, som bäckenbrott, på sjukhus. Många äldre klarar sig utmärkt väl hemma, bara hon får det rätta stödet. Varför måste man ge upp sitt hem bara för att man är gammal? Kunde inte åldringshemmet även vara ett hem? Vi borde ha betydligt flera vårdenheter där man kan ha sina egna saker framme.

Pietikäinen är verksam inom WFUNA, FN-förbundens världsorganisation. Åren 2000-2005 hon har fungerat som ordförande för organisationen. Åldrandet syns redan i hela världen och det ansluter sig också till människorättigheterna. I FN:s principer för äldre hävdas det, att varje människa är lika värdefull oberoende av ålder och kön, social status eller dylikt.

– Jag anser att även åldringarna ska ha subjektiv rätt till vård och skötsel. De borde även ha en ombudsman, som skulle föra deras talan. Alla kan ju inte tala för sig själv på grund av sjukdom, invaliditet eller någon annan orsak.

– Inställningen till åldrandet har något att göra med människans rädsla för döden. Visst blir vi ju alla gamla, jag vill i alla fall säga, att jag vill bli gammal. De äldres livserfarenhet är en värdefull gåva användas bättre till gagn för hela samhället.

### Sirpa Pietikäinens uppgifter i Europaparlamentet

- *Europeiska folkpartiets grupp (centern-högern)*
- *Utskottet för miljö, folkhälsa och livsmedelssäkerhet, ledamot*
- *Utskottet för ekonomi och valutafrågor, suppleant*
- *Utskottet för kvinnors rättigheter och jämställdhet mellan kvinnor och män, suppleant*



## ÅLDERN TYNGER INTE invånarna i grupphemmet

*I grupphemmet för de äldre utvecklingsstörda på Tavastvägen sorlar pratet. Invånarna och sköterskorna håller på med sina sysslor denna vårliga torsdag: en del njuter av efterrätten i det gemensamma köket, andra vilar i sina hem och en del styr kosan mot centrum eller till den närbelägna affären för sina egna ärenden.*

**R**aine Syrjänen sätter sig bredvid mig för att tala om hur hans dag har förlopt. Han är ännu med i arbetslivet, 58 år gammal som han är. På dagarna förpackar han muttrar, spikar och andra liknande småsaker, som behövs hemma, på påsar i arbets- och träningscentralen i Vallgård. Påsarna levereras till butikerna. Raine tycker, att det känns bra att åldras, fastän han någon gång nuförtiden känner sig mera trött än tidigare efter sin sex timmar långa arbetsdag. Då tar han sig en tupplur på soffan i sin egen bostad i grupphemmet, och så känner han sig igen piggare.



Marja Parhiala

**Ritva Hirvonen** berättar, att hon fyllde 70 år förra sommaren. På födelsedagen ordnades det en trevlig fest i grupphemmet. Till festen var såväl vänner som sköterskor inbjudna. I sin egen bostad i grupphemmet lyssnar Ritva mycket på musik från radion och tar hand om sina nallar i olika storlekar. Den största av dem är Nalle Puh, som hon fick i gåva på 70-årsdagen.

– Stickar, svarar Ritva på frågan om vad hon helst sysslar med. Ritva förevisar gärna de fräscht orange och vårgröna yllesockorna, som hon har stickat.

– Emellanåt kokar jag själv gröt och så har vi plättfester, berättar hon glatt.

**Maija Parhiala** är en 72-årig energisk och företagsam pensionär. Maija har också en fästman, som heter Saku, som hon gör resor tillsammans med. De har just nyligen varit på kryssning till Stockholm.

– Jag deltar också mycket i olika klubbars verksamhet, berättar hon.

Den ansvariga handledaren för grupphemmet på Tavastvägen, **Erja Rautiainen**, berättar, att invånarnas medelålder är cirka 65 år. Den äldsta invånaren fyller 80 år i år.

– Vår grundtanke är att skapa en trygg och hemlik atmosfär för invånarna. Till vår gemensamma vardag hör städning, matlagning, renlighet och utträttandet av ärenden. Vi hjälper även invånarna att sköta om sin hälsa, det vill säga, vi följer dem till läkaren vid behov. För övrigt lever de, som bor här, ett mycket självständigt liv.

Det bor 17 äldre utvecklingsstörda i grupphemmet. En del av invånarna är lindrigt skadade, som kan leva ett självständigt liv, en del är mera allvarligt skadade. Två av invånarna är dementa. Åldern för ofta med

sig funktionshinder för utvecklingsstörda. Även i grupphemmet har det blivit så, att allt fler äldre behöver mera hjälp än tidigare för att klara sig i vardagen. Även tröttheten och antalet vredesutbrott har ökat för många då de blivit äldre. Man har även ett större behov av hjälpmedel som äldre.

– Vi strävar till att göra detta till ett trevligt och tryggt hem för invånarna så, att de skall kunna klara av vardagen så självständigt som möjligt, berättar Rautiainen.

## Upprätthållandet av funktionsförmågan är viktigt för äldre utvecklingshämjade

**A**tt vara utvecklingshämjad inverkar i och för sig inte på åldrandet. Det finns dock vissa syndrom, såsom Downs, till vilka hör en genetiskt påbjuden benägenhet till alltför tidig eller snabb föråldring.

Utvecklingshämjade personer utsätts oftare än andra för ett alltför tidigt föråldrande, som i vårt samhälle förknippas med ålderdom. Orsaken ligger inte i utvecklingshämningen, utan bl.a. de passiva levnadsvanorna och därtill hörande hälsoskäl. Upprätthållandet av den fysiska hälsan och en tillräckligt aktiv och stimulerande vardag är av största betydelse för den utvecklingshämjade personens funktionsförmåga.

Olika former av begränsningar i funktionsförmågan är en del av vardagen för utvecklingshämjade personer ända från ungdomsåren. Detta gör det svårare att urskilja förändringar, som beror på föråldrandet. Man kan till exempel tro att de första symptomen på demens beror på personens utvecklingsstörning.

I Finland finns cirka 3 000 utvecklingshämjade personer på över 65 år. Antalet ökar då medellivslängden för utvecklingshämjade personer har stigit de senaste årtiondena.

Tilläggsinformation: [www.verneri.net](http://www.verneri.net)



## Ensam eller på tumanhand?

Jag vaknade på morgonen eländig och hängig. Det värkte i armen, stack till i vristen och jag hade en hostattack. Det hjälpte inte, att jag drog upp rullgardinen och lät den friska nordanvinden smeka mitt trötta nylle.

Det drar så från mina fönster, att håret fladdrar då en storm drar igenom staden. Husbolaget har dock bestämt sig för att reparera fönstren. Jag är emot det. Jag är emot alla reparationer av kostnadsskäl. Jag tror fullt och fast, att huset hålls ihop under min levnadstid utan några reparationer. Och vad i all världen har husets invånare emot en liten, härdande vindpust. Visst är nutidens människor bortskämda!

Morgonkaffet piggade upp mig så mycket, att jag tog tag i en en vecka gammal damtidning: visst måste jag få reda på vilka av mina årgångskläder passar in i vårens och sommarens modenycker och färger. Dessutom ville jag absolut veta, ifall någon av de eviga kändisarna plötsligt hittat sig en perfekt partner, som kommer att göra kändisens liv helt och fylligt, fastän denna kändis redan skulle ha halvt anpassat sig till livet som ensamstående.

Då skulle det endast finnas 999 999 av oss kvar – alltså singlar, ensamstående personer, som lider och förtvinar i sitt ensamma liv. Jag hade då verkligen inte kommit att tänka på, att det finns så många av oss. Inte heller hade jag förstått, att vi alla sätter vår hälsa och livhanken på spel med att leva ensamma. Det är ju vad forskarna påstår.

Jisses – gräddbakelser och tobak tar livet av dig, men att också ensamhet... I min nervositet kokade jag mera kaffe och åt ett halvt paket chokladtäckta småbröd. Vad kan en liten tilläggsrisk och ett par extra kilo göra för skada i allt detta elände. Skall man alltså börja söka efter en partner ännu här? Söka sig till ett parförhållande på grund av hälsoskäl? Och jag som trodde, att jag äntligen kommit lyckligt till mitt mål – på tumanhand med mig själv. Själviskt, men ack, så tillfredsställande.

Ifall jag skulle lyckas skaffa mig en partner, skulle han säkert genast kräva, att jag skall täta till mina fönster – alltså jag, inte han. Med min tur skulle jag förstås hitta en partner, som har tummen mitt i handen. Det vet jag av erfarenhet.

Jag gifte mig i tidernas morgon med en karl, som slog sönder fönstret på sommarstugan med en hammare, då han bara skulle knacka till fönsterkanten en aning. Gissa bara om han svor till saftigt och for iväg för att hämta en ny fönsterruta. Nå, de' var ju kucku de'. Karl'n stod där med armarna raka och frågade mig med anklagelse i rösten: "Varför gav du mig hammaren?"

I skilsmässan fick jag hammaren, karln fick 3 000 böcker och hyllorna. Jag har inte ens funderat på att pröva på något liknande igen. En tid tänkte jag på att skaffa en hund. Den tanken gav jag upp, då jag det gick upp för mig, att man inte kan skaffa en hund på samma grunder, som man skaffar en man – på måfå.

Jag bestämde mig för att bjuda mig själv på en restaurantlunch i stan, som kompensation för den dåliga morgonen. Då spårvagnen äntligen kom, var den proppfull. En äldre dam steg artigt upp och erbjöd mig sin sittplats. Kvinnan var cirka tio, femton år yngre än jag. Jag blev förbluffad. Ser jag verkligen så krasslig och gammal ut? Jag tackade, men nekade att ta emot platsen, fastän jag egentligen gärna skulle ha slagit mig ned. Jag fick en klen tröst i det faktum, att jag inte var ute efter mitt livs man. På något sätt fick jag känslan av att jag inte skulle vara det bästa bytet på parförhållandemarknaden.

Då jag kom hem, var det rikligt med plats i spårvagnen och på tamburmattan låg det färskaste numret av damtidningen och inte en utslocknad hälft av ett parförhållande. Det finns vissa fördelar i att leva ensam – forskarna må säga vad de vill.

Text: Anneli Sundberg

Bild: Teuvo Jännäri





Då synen och hörseln försämrats

## Aune och Åke Stenman klarar sig **MED VARANDRAS HJÄLP**

**H**ur många koppar vatten blev det, frågar **Aune Stenman** av sin man **Åke**, då hon häller vatten i kaffekokaren. Det tycks vara fyra, svarar mannen. Vardagen hos den nästan blinda hustrun och mannen med den nedsatta hörseln avlöper med ömsesidigt stöd.

I familjen Stenmans egnahemshus i Östra Baggböle i Helsingfors, är stämningen hemtrevlig. Aune dukar upp bullar, som hon bakat, på bordet och grötkastrullen puttrar på spisen. Hon kollar med sin man att kokplattan är på den rätta effekten.

– Mannen är mina ögon och jag är hans öron. Vi kokar mat tillsammans och tar hand om vardagssysslorna, skrattar Aune.

Aune fyller 83 på hösten och Åke fyller 87 år på självständighetsdagen. De har varit gifta sedan 1947. Egnahemshuset har de byggt själv och ingendera av dem har velat flytta bort från sitt hem, fastän de blivit äldre och livet har fört med sig sina sinnesbegränsningar.

Åke Stenman har hela sitt liv arbetat på ett metallgjuteri, där oljudet var hårt. Hans hörsel är nedsatt på grund av belastning i arbetet så, att han har 35 % av hörseln på det ena örat. På det andra hör han något bättre.

Jag har en hörapparat, men jag är inte alltid så nöjd med den, säger Åke.

– Ifall det är flera människor och mycket stöj, blir ljudet grötigt och man uppfattar inte talet. Och så borde man ha hörapparat i vartdera örat. Det finns vissa svårigheter i att använda apparaten så, att oljudet inte skulle störa.

Aune berättar, att hennes nedsatta syn uppmärksammades år 2002.

– Barnen började fråga varför jag tänder lamporna mitt på ljusa dagen. Jag sade, att jag inte ser och måste därför tända lamporna. De tog mig till ögonläkaren och då märkte man, att jag redan var blind på mitt högra öga och synen på det vänstra ögat hade försämrats i betydande grad. Detta beror på en sällsynt ögonsjukdom, som så småningom gör mig blind även på det andra ögat.

Att förlora synen var till en början en stor chock för Aune.

– Jag satt en och en halv månad i gungstolen och grät. Mitt mörka hår blev helt grått under den tiden. Min ögonläkare kände nästan inte igen mig då jag besökte honom följande gång.

– Ögonen har opererats och fått laserbehandling. Så småningom har jag vant mig vid situationen. Det som har hjälpt mig att anpassa mig, är mina besök varje vecka på Verksamhets- och servicecentret Iiris' seniorklubb på Synskadades Centralförbund, där jag gått under flera års tid. Man hämtar mig med taxi och så kommer jag igen hem med taxi. På Iiris hör man mycket nyttigt och möter människor, som har likadana erfarenheter och problem. Det känns bra med kamratstöd.

## Vardagen som livsglädje

Paret Stenman trivs bra hemma och bland släkten. Sönerna, som bor i närheten, besöker föräldrarna minst en gång i veckan och vid behov även oftare. De har fem barnbarn och av därpå följande generation finns redan en pojke, som fyller sex år på sommaren.

– Vi klarar oss på tumanhand, då Åkes körkort förnyades och han kör fortfarande till

och med långa sträckor. Vi går i allmänhet i butiken en gång i veckan. Nuförtiden har jag åkt med till butiken, fastän jag inte ser. Man kan dock förnimma en massa saker under butiksbesöket.

Paret Stenman har haft resor som hobby, och de har skidat i Lappland på vintrarna. Denna vinter hoppades Aune, att hon kunde få skida ännu och hon berättade detta för sin man. Drömmen blev sann, då Åke körde sin hustru med bil till ett skidspår som var avsett för skolelever. Åke skidade framför iklädd en grann jacka och Aune följde efter honom. Spåret, som gjorts med maskin, höll skidorna på rätt spår. Konditionen hölls god denna vinter då paret skidade så flitigt.

På sommaren får man syssla i trädgårdens runt huset. Åke odlar där morötter, lök och andra nyttoväxter. Det finns även några bärbuskar och runt dem blommor, som husbonden gärna ansar och vattnar.

– Visst skrattar ju grannarna emellanåt åt oss då jag försöker hitta Åke bland buskarna. Han hör inte och jag ser inte. Vi kan gå alldeles förbi varandra utan att märka den andra, småler Aune.

Aune är social till sin natur och hon tycker om teater och konserter. Åke bryr sig inte om sådant. Lösningen har de funnit i församlingens vänkrets, genom vilken familjen Stenman har hittat till och med två vänner. -Det är trevligt, då någon kommer in för att prata. Och ifall man har lust, är det tryggt, att gå på teatern eller konsert med en vän, konstaterar Aune.

Åke njuter under tiden av sina egna sysslor. Han har ett eget utrymme i husets bottenvåning, där han reparerar de flesta apparater, grannarnas gräsklippare och annat. Det är också husbondens uppgift, att hålla huset städat. Man har inte velat engagera en utomstående städerska.

Familjen Stenman konstaterar, att det alltid finns ett sätt att klara upp eventuella problem, ifall sådana uppstår. Det hänger på en själv, hur man inställer sig till saker och ting.

Text: Leena Valkonen



# VARIFRÅN FÅR MAN HJÄLP DÅ SYNEN SVIKTAR

Vi har cirka 80 000 synskadade i Finland. Till och med 64 000 av dem är 65 år fyllda. Det är väldigt viktigt, att personer, som blivit synskadade på grund av ögonsjukdom, skulle hitta till rehabiliteringsservicen för synskadade. Det är dock skäl att skilja på normal nedsättning av synen på grund av ålderdom till åtskillnad från synskada på grund av ögonsjukdom.

## De vanligaste sjukdomarna som leder till synskada hos åldrande personer

Den vanligaste orsaken till synnedsättning hos äldre personer är gula fläcken -sjukan eller makuladegeneration. Den är en progressiv ögonsjukdom, som finns hos över 60 % av de åldrande synskadade. Sjukdomen innebär svårigheter i närsynskärpan. De första symptomen kan vara bl.a. lässvårigheter (bokstäver fattas, synen försämras i dunkel belysning) eller olika synstörningar, som förvrängda och sneda streck, dörrkarmar eller lyktstolpar. Man kan inte korrigerade dessa skador med glasögon, men en stor del av dessa personer med nedsatt synförmåga har nytta av olika optiska hjälpmedel.

Glaukom (tidigare grön starr eller ögontryckssjuka) är en långsamt framåtskridande ögonsjukdom, som obehandlad kan förorsaka bestående synfältsbortfall och till och med blindhet. En regelbunden medicinering och kontroll hos ögonläkare är de viktigaste formerna av vård.

Diabetes försämrar blodcirkulationen i ögonbotten. Diabetikerns synförmåga varierar bl.a. enligt blodets sockerbalans och tiden på dygnet.

Några procent av de åldrande lider av ändringar på näthinnan, som har att göra med blodtrycksjukdom eller blockeringar i de centrala blodkärlen i ögonbotten. Störningar i blodcirkulationen hos åldringar kan ibland förorsaka bestående synfältsbortfall.

Synstörningar som förorsakats av grå starr kan numertiden korrigeras kirurgiskt och anses således inte vara en sjukdom, som förorsakar synskada.

## Vanliga svårigheter förorsakade av försvagad syn

Hos många äldre personer kan även en liten försämring i synen öka osäkerheten av att självständigt klara av olika uppgifter. Svårigheter kan uppkomma i hemsysslor, läsning, motionering och igenkännandet av personer som man möter. Dessutom kan ökad förvirring uppstå, då man med nedsatt syn emellanåt ser och emellanåt inte. Det är ofta svårt för de egna, att förstå problemen, som den nedsatta synen för med sig och detta kan å sin sida förorsaka irritation för vardera parten.

## Belysning

Åldrandet för med sig ett ökat behov av belysning. Med rätt belysning hemma, kan man stöda funktionsförmågan och det självständiga agerandet. En god universalbelysning minskar även risken för olycksfall. En god belysning är speciellt viktigt i köket, tvättutrymmen och i tamburen.

Att bli bländad är nästan lika problematiskt för personer med nedsatt syn, som dålig belysning. Bländning i hemmet kan förorsakas av bl.a. alltför starka eller felriktade lampor eller solljus, som kommer in genom fönstret.

## Hjälpmedel

De vanligaste hjälpmedlen för äldre synskadade är olika optiska hjälpmedel, den vita käppen samt olika hjälpredskap, som hjälper i hemsysslor.

Urvalet av optiska hjälpmedel är stort. De vanligaste är förstoringsglas med skaft och ljus, läsapparater och bländningsglas. Dessa hjälpmedel för synskadade fås från Centralsjukhusens synrehabiliteringspolikliniker. För att komma till en synrehabiliteringspoliklinik behövs remiss av läkare.

Vita käppar fås från hälsocentralerna. Det finns flera typer av hopvikbara vita käppar samt vita stödkäppar för synskadade.

De mest populära hjälpmedlen för all dagliga sysslor är till exempel telefonen med stora sifferknappar, klockor med stora siffror eller som talar finska, lampor med förstoringsglas, långskaftade grytappar, hjälpmedel för att tråda tråden på nålen och skrivramar. Dessa kan köpas till exempel från Synskadades Centralförbunds hjälpmedelsförsäljning Aviris (tfn (09) 3960 4700).

**Butiken är öppen** må, ons-fre 12–16, ti 12–18. Adress: Maruddsvägen 74, 00930 Helsingfors (Östra centrum). [www.aviris.fi](http://www.aviris.fi)

## Ljudböcker

Celia, de synskadades bibliotek är statens specialbibliotek, som betjänar alla, som har svårigheter att läsa tryckt text. Även samfund, till exempel servicehus och vårdhem, kan låna ljudböcker från Celia. Utlåningen av ljudböcker är avgiftsfri och ljudböckerna sänds hem per post. Tilläggsuppgifter om Celia-bibliotekets tjänster fås per telefon (09) 2295 2200.

## Synskadades Centralförbund rf

Synskadades Centralförbund har en unik sakkänedom i Finland angående frågor om syn, försvagning av synen och synskada samt rehabilitering av synskadade och specialserving. Synskadades Centralförbunds olika serviceformer är tillgängliga för alla synskadade oberoende av medlemskap eller skadans svårighetsgrad.

Synskadades Centralförbunds Seniorservice riktar till åldrande personer, hos vilka försvagandet av synen försvårar vardagslivet. Det är vanligt, att kunden eller dennes anhöriga ringer och frågar om lämpliga hjälpmedel eller råd om vad man kan göra, då ögonläkaren har konstaterat en sjukdom som försämrar synen. Det finns olika former av service och hjälpmedel att få, bara man hittar sin väg till dem. Funktionärerna vid seniorservicen kan vara till hjälp. Ifall synen försvagas, finns information och stöd att få i den nya livssituationen.

Synskadades Centralförbund rf  
Kristiina Miettinen, seniorservicechef



## Teckenspråkiga åldringar

# EELIS har uppnått den präktiga åldern av 90 år

**E**elis Levänen, som använder teckenspråk, är en av de 65 år fyllda åldrande döva personer, av vilka det finns ca 700 i Finland. Eelis, som gjorde sin livsgärning som prydnadssnickare, är känd som en betydelsefull kulturperson bland de döva.

Eelis Levänen, som är pensionär och bor i Helsingfors, som pensionär, har varit döv ända sedan barndomen. Han har studerat vid Ateneums konstskola och utbildat sig sedermera till snickare. Kulturen står honom fortfarande nära och han har målning och föreställningar på teckenspråk som hobby.

Döva åldringar har samma erfarenheter av åldrandet, som de övriga åldrande människorna. Erfarenheterna har med förändringar i hälsan, vardagen och det sociala livet att göra, det är bara språket och kulturen som är olika. Å andra sidan är åldringarnas livserfarenheter annorlunda än hos döva ungdomar idag. Då dessa åldringar var unga, godkändes teckenspråk inte i skolan, men eleverna kommunicerade sinsemellan på teckenspråk på fritiden.

Bland dem, som använder teckenspråk, finns även andra minoriteter, såsom till exempel finlandssvenskarna, de dövblinda och invandrarna, vars språkliga och kulturella särdrag berikar förutom de teckenspråkigas liv, även samhället i allmänhet.

Dövas Servicestiftelse har servicecenter i Finland, som erbjuder vård för döva och dövblinda åldringar. Dessutom erbjuder Kotivälä teckenspråkig hemvård runtom i Finland. Många teckenspråkiga åldringar bor i sitt eget hem, men då hälsan blir sämre, flyttar de till servicecenter. En del av dem flyttar också till kommunernas ålderdomshem, men i dessa blir den teckenspråkiga åldringen ofta ensam då de andra inte kan teckenspråk.

Det finns aktiviteter för åldrande inom många föreningar i Finland för döva och dem som använder teckenspråk. Det är oftast seniorklubben, som ansvarar för verksamheten. Seniorklubben verkar som en del av föreningen. Dessutom ordnar Dövas Servicestiftelse dagverksamhet på vissa orter. De dövas församlingar har pensionärsträffar och andra tillställningar. De bjuder på program på teckenspråk utgående från de dövas behov. Suomen Kuurojen Urheiluliitto SKUL (Finska Idrottsförbundet för de döva) erbjuder nu-förtiden allt mera konditionsevenemang för åldrande.

Finlands dövas förbunds seniorer arrangerar ett kulturevenemang vart annat år. Seniorerna visar upp sina konst- och hobbyarbeten samt förevisar bland annat teckenspråkiga dikter och sketcher.

Seniorverksamheten inom Finlands dövas förbund har ett medlemsnätverk, som representeras av seniorarbetsgruppen, som utvecklar och stöder förbundets seniorarbete. På initiativ av seniorarbetsgruppen har man påbörjat förberedelsen av ett åldringpolitiskt program för teckenspråkiga. I programmet försöker man ta i beaktande de teckenspråkigas rättigheter. Framtidens utmaning för den teckenspråkiga seniorservicen är att utveckla en hinderfri omgivning för de teckenspråkiga, där åldringarna kan röra sig fritt och få service på sitt eget språk.

Det är mången åldrings dröm att ha ett egenspråkigt servicehus i sin hembygd. I seniorarbetet tas självbestämmanderätten i beaktning och man respekterar seniorernas rätt att fatta beslut.

Helena Torboli, enhetschef  
Finlands dövas förbund rf  
Serviceavdelningen,  
välfärds- och kulturenheten

## Med hörselhjälpmedel förlöper vardagen smidigare

Sinnesstörningar anknutna till hörseln ökar betydligt hos personer över 75 år. Till och med två tredjedelar har svårigheter att höra och av dem behöver en tredjedel rehabilitering av hörseln. Hörseln försvagas dock individuellt.

Hörseln börjar i allmänhet att försvagas så småningom så, att man inte nödvändigtvis själv märker det. Till en början försämras hörseln i de högre frekvenserna. Då har personen svårt att höra till exempel fågelsång eller dörrklockan eller telefonen. I värsta fall kan problemen med hörseln leda till, att man ger upp sina hobbyer och olika sociala aktiviteter.

Det finns hjälpmedel och hjälputrustning, för att underlätta hörseln, som man kan skaffa på egen bekostnad från telefon-, hushållsmaskins- och elaffärer, varuhus samt specialaffärer för hörselbranschen. Den allmänna hälsovården ansvarar för den medicinska rehabiliteringen, som innefattar hjälpmedlen.

### När lönar det sig att skaffa hjälpmedel?

- Då den nedsatta hörseln försvårar kommunikeringen och utträttandet av ärenden.
- Då man inte hör dörrklockan eller telefonen ringa.
- Då en telefondiskussion förorsakar missuppfattningar.
- Då man måste höja ljudvolymen på televisionen och radion.

Stöd och kamratstödsverksamhet för personer med nedsatt hörsel ges av bland annat de lokala hörselföreningarna, av vilka det finns cirka 90 i Finland. Rehabiliteringssekreterarna vid Finlands dövas förbunds regionalkontor hjälper å sin sida med ansökan och anskaffning av hjälpmedel.

Om saker och kurser som gäller hörseln fås mera information från Finlands dövas förbund [www.kuuloliitto.fi](http://www.kuuloliitto.fi)

Mera information om de åldrandes hörselproblem finns att hitta på adressen [www.ikakuulo.fi](http://www.ikakuulo.fi) Där hittar man även socialskyddsguiden för hörselskadade. Guiden förnyades år 2006.

Tilläggsuppgifter: [www.kl-deaf.fi](http://www.kl-deaf.fi),  
[www.kuurojenpalvelusaatio.fi](http://www.kuurojenpalvelusaatio.fi)

---

Arkiater Risto Pelkonen

# ÅLDERDOMEN är inte en börda

*Arkiater Risto Pelkonen ser ålderdomen som en rikedom, som ger möjligheter till att utveckla nytt.*

**A**rkiater Risto Pelkonen inleder diskussionen om temat Olika men lika, med att poängtera det faktum, att åldringarna är individer:

– Då man läser tidningarna, ses åldringarna som en enhetlig grupp. Sanningen är dock, att åldringarna är sinsemellan helt olika jämfört med de yngre. De har ett långt liv bakom sig och personligheten har förädlats under livets gång. Det finns ingenstans stadgat hurudan ålderdomen är. Vi gamla är människor av olika ålder.

Pelkonen säger, att i slutet av ålderdomen finns ofta, men inte alltid, krasslighetsstadiet.

– Nu tros det, att det stadiet blir kortvarigt. Största delen av åldringarna är i god kondition och orkar mycket. Det, att man betraktar de åldrande som ett restparti, är dumt. Fastän största delen av de åldrande klarar sig bra, innebär ålderdomen också ett ökat behov av hjälp.

Han säger också, att ålderdomen är inte en börda, oberoende av hurudant samhället är. Det är viktigt, att generationerna möts.

– Då uppstår nya, kreativa idéer för att bygga upp världsbilden. De äldre människornas livserfarenhet är en stor rikedom, från vilken både visdom och trygghet kan hämtas. Inbillningen, att de åldrandes erfarenhet inte är av någon betydelse i arbetsvärlden, som bara strävar efter produktivitet i ökad takt, är orätt. Det är just i arbetsvärlden det behövs erfarna medborgare vid sidan av dunungarna.



*Arkiater Risto Pelkonen trivs bäst ledigt på landet; han täljer bark och beundrar sommarens skönhet. Musik och konst ger honom även glädje i livet – och motionering.*

– Tidigare i agrarsamhället levde familjerna tillsammans och i samma hushåll fanns flera generationer. Nu har generationerna separerats. Många unga människor driver vind för våg, då de inte får den traditionella instruktion de skulle behöva. Det är svårt, att fatta moraliska val utan stöd från seder och auktoriteter. Det är kanske just därför så många unga människor är i ett tillstånd av moralisk osäkerhet.

## Ensamheten är ett problem

Enligt Risto Pelkonen ålderdomens största problem är ensamheten. Detta kan påverkas med samhällets medel. Stadsdelarna, byarna, bostadsområdena, de allmänna byggnaderna, butikerna, biblioteken, kyrkorna, församlingsutrymmena och trafiken bör planeras så, att även äldre personer, som har svårare att röra på sig, får en möjlighet att komma ut från sina hem och utnyttja bostadsomgivningens serviceformer. En äldre person, som bor ensam, klarar sig om hon kan röra sig och kan uträtta sina ärenden i sin näromgivning.

Om problemen inom åldringsvården tar Pelkonen upp det faktum, att alla som behöver hjälp, inte får det. En utredning gjord av justitieombudsmannen visade, att det finns många brister i den permanenta åldringsvården, såsom ensamhet, sängbundenhet och brist på föda.

Visst är största delen av vårdenheterna bra med god vård och kunnig personal. Det är bra, att åldringarna kan bo hemma så länge som möjligt, men villkoret för det är, att de får tillräcklig hemvårdsservice. Det finns dock en gräns då hemvården inte längre räcker till.

– Anhörigvårdarna gör ett mycket viktigt arbete, men ifall det blir ett yrkesmässigt avlönat arbete, borde det integreras till en del av social- och hälsovårdssystemet. Kvaliteten måste övervakas och anhörigvårdaren måste utbildas och stödas på alla sätt. Sker detta? frågar arkiatern.

Det pågår en outsourcing- och privatiseringsboom inom åldringsservicen. Kommunerna håller på att överflytta sina förpliktelser till utomstående instanser för att spara pengar och effektivisera verksamheten. Övervakas dessa serviceformer tillräckligt? Man får tyvärr alltför ofta läsa och höra om måltider, som anländer sent på eftermiddagen kalla. Vilka rättigheter har åldringen, som skall få denna service?

– Det är klart, att sjukdomarna blir allt vanligare vid högre ålder och människan kan mista förmågan att ta hand om sig själv. Jag anser, att samhället är skyldigt att ta hand om äldre människor.

## Vårdviljan på tapeten

I år har man diskuterat mycket om den så kallade vårdviljan. Vården av döende patienter har redan utvecklats mycket, men det finns fortfarande mycket att göra, säger Risto Pelkonen.

Vårdviljan är ett viktigt instrument för att uttrycka patientens äkta egna vilja, då hon inte längre är kapabel att uttrycka sig själv. Den borde klart inskrivas i lagen om patientens rättigheter. Hur man finner vårdviljan då den behövs, är en central fråga. Man borde utveckla ett registreringssystem från vilket viljan kunde hittas.

– Finska läkare och finsk vårdpersonal har professionell kunskap, att bedöma en döende patients tillstånd. Patienten får god vård i slutet av sitt liv och hon får också dö då tiden är inne. Till god terminalvård på sjukhus hör lugna, egna utrymmen, där patienten och de anhöriga kan vara tillsammans i fred.

## Att lyssna är viktigt

Arkiater Risto Pelkonen poängterar, att man borde lyssna bättre till de äldre och deras behov. Han anser också, att man även i läkarutbildningen borde fästa mera uppmärksamhet på bemötandet av gamla människor.

Det kan vara svårt för en ung läkare, att förstå åldringens behov och värld, ifall det inte har funnits åldrande personer i närmiljön. Den mest typiska patienten på hälsocentralen idag är en åldring med flera sjukdomar. Men man borde dock inte bara rikta blicken på sjukdomarna utan likaså ta i beaktande hälsan och resurserna som finns kvar. De måste stödas, eftersom det är de, som för vidare i livet.

Text och bild: Leena Valkonen



---

# FRÅN SKYARNAS VÅGHALS

## till handikappidrottens utvecklare

**D**en 84-årige **Erkki Kantonen** berättar, att han levit ett aktivt liv trots sin ryggmärgsskada. Olyckan, som hände då han var 28 år, förlamade honom bara för en stund. Kantonen har varit en av pionjärerna inom handikappidrotten i Finland och han har arbetat speciellt för att utveckla bågskytte.

Erkki "Eki" Kantonen rullar emot oss i sin rullstol hemma i Grankulla. Handslaget är fast, ögonen tindrar och tittar nyfiket på gästen. Hans hustru Kiksa sätter sig vid vardagsrumsbordet för att följa vår pratstund. Vi börjar hågkomsten från året 1953.

Kantonen var en av medlemmarna i flyg-cirkusen känd som Pilvien Huimapäät. Det var under en flyguppsvisning i Kauhajoki när Eki styrde planet. Han tvinnade vågrätt ett och ett halvt varv, rätade på planet underifrån, men det fanns inte tillräckligt med höjd. Kantonen säger, att han gjorde en felbedömning och planet störtade i marken. Mannen skadades allvarligt och till följd av olyckan amputerades hans båda ben under knäna.

Först kom chocken och sedan tanken om det lönar sig att fortsätta ifall man inte blir bättre, konstaterar Eki Kantonen. Till en början var han på sjukhuset i Seinäjoki, från vilket han senare flyttades till Invalidstiftelsen i Helsingfors för rehabilitering.

– Jag var bara ett par månader på Invalidstiftelsen eftersom man själv måste betala för rehabiliteringen och vi hade inte råd med mera. Där lärde jag mig dock att gå med proteser och käppar. Armarna fick mera kraft med hjälp av styrketräningen och övningarna med käpparna.

Från Invalidstiftelsen flyttade Kantonen till sin fars hemgård i Ojakkala. Ivern att göra saker och ting hade kommit tillbaka och han hjälpte till på gården genom att köra traktor, i vilken man hade byggt manuella kontroller. Man gav dock upp gården och Eki flyttade till Haga i Helsingfors.

### Smycken och slipning

Uppmuntrad av en vän hade Eki Kantonen redan gjort smyckesarbeten i Ojakkala. Han började med att tillverka lås till örhängen. Han fortsatte med att göra smycken i Helsingfors ända tills en annan vän föreslog, att han skulle försöka sig på finmekaniska arbeten som slipare av dieselfilter på bussar och lastbilar.

– Jag hade en verkstad i garaget i Haga, där jag slipade. Konditionen hölls god och blev bättre, då man ett par gånger om dagen måste komma upp och ner för trapporna. Jag har också alltid tyckt mycket om att simma, berättar Kantonen.

Hand i hand med flyttningen till Helsingfors går även äktenskapet. Eki och hans hustru Kiksa hade träffats för första gången på sjukhuset i Seinäjoki. Kiksa, som arbetade som sjukgymnast (fysioterapeut), hade fått anställning för sommaren i Seinäjoki. Då hon läste nyheten i tidningen om att Kantonens plan hade fallit till marken, hade hon omedelbart tänkt, att han kommer att bli hennes patient. Och så blev det. Till och med kantinförsäljaren lade märke till kemin mellan de två unga och konstaterade, att vi får se vad det blir av dem. Mötet på sjukhuset förseglades med äktenskapet strax före självständighetsdagen år 1957.

### Motion och idrottstävlingar

Erkki Kantonen hade alltid rört på sig mycket. Den egentliga gnistan för handikappidrott fick han, då han hörde om rullstolstävlingen i Stoke Mandeville i England. I Stoke fungerade ett center för personer med ryggmärgsfel och en av arbetsformerna där, var att utveckla lämpliga idrotts- och motionsgrenar för handikappade. Från Finland reste år 1970 ett tremanna lag iväg till tävlingen. Där bekantade sig Kantonen med en ny sportgren, bågskytte.



*Erkki Kantonen har varit en aktiv handikappsiddrottare och han har uppmuntrat även andra till idrottens krets.*

Kantonen har utvecklat denna gren inom ramen för Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU (Finlands Invalidisportförbund). Han ledde denna gren i över 20 år och utvecklade samtidigt utrustningen och träningen. Hans egen klubb har varit Wilhelm Tell, som fungerar i Brunakärr. Kantonen har ända till de senaste åren varit på Kottby rehabiliteringscentrum och lett grupper i bågskytte.

Kantonen småler åt sina idrottsprestationer, men de många medaljerna och pokalerna berättar om ett flitigt deltagande och framgångarna.

– Femkampen är också en gren där Eki har tävlat, påminner Kiksa. Till femkampen hör bankörning, rullstolslöpning, kulstötning, diskus och simning. Fruarna har ofta haft en assisterande roll i tävlingarna. Till exempel vid kulstötningen skulle man hålla i rullstolen så, att idrottaren inte trillar omkull, minns Kiksa.

Rullstolen har inte hindrat paret Kantonens liv eller hobbyn. Förutom tävlingsresorna har paret firat semester på Kanarieöarna och i Spanien. Då släktingarna köpte en lägenhet i Florida, har de gjort flera besök där. De har också varit på safari i Kenya och dessutom har Kiksa åkt slalom i Schweiz och Österrike.

– Själva resorna har lyckats utan större svårigheter. Emellanåt har vi varit tvungna att vänta en längre tid i planet på rullstolen. Då man tar reda på hotellen och de lokala förhållandena, klarar man sig nog med rullstol, lovar paret Kantonen.

Det rörliga sättet att leva har piggat upp och gett krafter åt dem båda. Nu börjar nog hemmet vara den bästa platsen, skrattar de. Kiksa har haft höftproblem och rollatorn har tagits till hjälp för rörligheten. Båda har körkort och de utträttar sina ärenden med sin egen bil.

Erkki Kantonen börjar sin dag med morgongymnastik, i vilken ingår tyngdlyftning med små vikter och tänjning av gummiband. Det håller armmuskulerna i kondition.

Små krämpor har förekommit, men de hoppas båda kunna bo hemma så länge som möjligt. Det finns tillräckligt att syssla med ute på gården, såsom att skotta snö på vintern och kratta på sommaren.

– Då jag på kvällen trycker huvudet mot dynan, tänker jag emellanåt, tusan också vad bra vi har det, sammanfattar Eki Kantonen. Handikappet har inte hindrat ett gott liv.



Text och bild: Leena Valkonen

## Hjälp av hjälpmedel

Varje vecka drabbas en finländare av en ryggmärgsskada. Alla, som skulle behöva hjälpmedel, får inte nödvändigtvis dem, man utnyttjar inte deras möjligheter tillräckligt och de överläts med varierande praxis.

Den riksfattande kvalitetsrekommendationen för hjälpmedelstjänster styr och utvecklar hjälpmedelstjänsterna så, att de fungerar utgående från användaren och med lika grunder. (Social- och hälsovårdsministeriets kvalitetsrekommendation för hjälpmedelstjänster 2003)

## **EPILEPSI** blir allt vanligare hos äldre personer

*Vanligtvis insjuknar man i epilepsi antingen som barn eller i över 70-års ålder. Andelen insjuknade, som fått epilepsi i hög ålder, har stigit stadigt och fortsätter att stiga. För närvarande har 1,5 procent av över 65-åringarna epilepsi, det vill säga epilepsi förekommer hos personer över 65 år dubbelt så mycket som hos 25–65-åringar.*

**D**etta beror på den förhöjda livslängden och det, att sjukdomar, som har med åldrande att göra, blivit allt vanligare. Sjukdomar, som hör till åldrandet och förorsakar epilepsi är till exempel störningar i hjärnans blodcirkulation, sjukdomar, som förorsakar demens såsom Alzheimers, hjärnskador och hjärntumörer.

Cirka en procent, det vill säga 53 000 finländare, har epilepsi, av dem är cirka 5000 barn. Av dessa behöver 36 000 personer kontinuerligt epilepsimedicin. Nio tusen personer har svårartad epilepsi.

Sjukdomar, som hör till åldrandet och förorsakar epilepsi är bland annat störningar i hjärnans blodcirkulation (48 procent), sjukdomar, som förorsakar demens såsom Alzheimers (15 procent), hjärnskador och hjärntumörer. Epilepsi är en långtidssjukdom (kronisk sjukdom) och vården fortsätter ofta livet ut.

Ett epileptiskt anfall är en övergående störning i hjärnans elektriska funktion. Anfallet tar vanligen 1–3 minuter och slutar av sig självt. Personen, som har haft anfallet, känner ingen smärta och hon minns ingenting av anfallet. Efter anfallet kan symptom, såsom trötthet och desorientering, fortsätta i dagar.

### Öppenheten har hjälpt

**Seppo Sarkkula** insjuknade i epilepsi då han var nio år gammal. På den tiden visste allmänheten inte mycket om sjukdomen. Vetskapen om sjukdomen har effektivt mins-



*Seppo Sarkkula betonar vikten av att tala öppet om epilepsi.*

kat fördomarna, fastän det fortfarande kan finnas gamla fördomar kvar hos den äldre befolkningen. Seppo Sarkkula, som arbetade på Meteorologiska institutet, säger, att öppenheten hjälpte honom att leva med sin sjukdom under skoltiden och även senare i arbetslivet.

– Mina föräldrars inställning hjälpte även mig att godkänna sjukdomen. Min far, som hade varit med om krigstiden, sade, att månntro inte även denna sjukdom kan vinnas och skötas. Mina föräldrar hade en naturlig inställning till saken och man berättade om den i skolan för lärarna och skolkamraterna. Det fanns inget att skämmas över, berättar Seppo Sarkkula.

Han fick krampanfall ett par gånger i månaden, oftast på natten. Senare fick han anfall även på dagen. Det gjorde den unga Seppo emellanåt spänd och efter anfällen kände han sig trött, men sjukdomen har även lärt honom hur man skall förhålla sig till livet.

Så småningom har antalet anfall minskat – det har redan gått några år sedan det senaste anfallet. Orsakerna till Seppo Sarkkulas epilepsi ligger i en skada han fick vid födseln. Hos de äldre beror sjukdomen oftast på en störning i blodcirkulationen eller påbörjande demens. Seppo Sarkkula, som fungerar som ordförande för epilepsiföreningen i Helsingfors, råder personer, som fått diagnosen om epilepsi, att de skall kontakta kamratgrupper med epilepsi som tema. Det underlättar tillvaron och hjälper att acceptera sjukdomen.

– Många äldre frågar om det finns en medicin för denna sjukdom och om man kan bli botad. Det finns mediciner, jag har själv också ätit tusentals piller under decennierna och man kan leva ett så gott som normalt liv. Det har jag i alla fall gjort. Medicinens effekt följs upp med blodprov, berättar han. Det bästa sättet att bekämpa epilepsi är, förutom mediciner, en regelbunden livsrytm och sömn. Sjukdomen tycker inte om turarbete. Det lönar sig inte att hemlighålla sjukdomen, enligt Seppo Sarkkula, eftersom hela omgivningen ändå får veta om den vid

## Anfallssymptom

- De vanligaste anfallssymptomen är total eller partiell blackout
- Ofrivilliga rörelser (rytmiska ryckningar, förstelning, enskilda muskelspasmer, muskelslapphet)
- Automatismer (till exempel sväljning, pillning)
- Sinnesupplevelser, som uppkommer av sig själv (syn-, hörsel-, känsel-, smak- och luktförnimmelser)
- Emotionella fenomen (till exempel rädsla) och symptom, som förhindrar verksamhet (oförmåga att tala eller att upprätthålla extremitetens position)

ett anfall. Öppenhet väcker förtroende hos medmänniskorna, men att dölja sjukdomen tär på förtroendet.

## Gemensam motionering piggar upp!

**D**en riksomfattande motionsdagen för de äldre firas under **de gamlas vecka torsdagen 7.10.2010**. Under temadagen, som nu ordnas för den fjärde gången, vill man fästa uppmärksamhet vid motioneringens betydelse för de äldres välmående.

Mången äldre vågar inte eller kan inte gå ut utan hjälp av en annan person. Följ med som motioneringspartner, ta din egen åldring eller äldre granne ut och röra på sig. Äldreinstitutionens projekt Kraft i åren räcker över budkavlen till alla servicehus, åldershem, församlingar, kommuner, organisationer, företag och olika samfund. Samla ihop frivilliga och ordna en upplevelserik stund för de äldre och er själva med att motionera i staden eller ute i naturen.

Läs mera: [www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)



---

# FRÅN OSYNLIGA till synliga



*Åldringar, som tillhör de sexuella minoriteterna tiger om sin böjelse i åldringshemmen och servicehusen. För att de skall bli synliga, måste personalen få mera information och utbildning om de sexuella minoriteterna, säger forskaren **Jan Wickman** vid Åbo Universitet.*

**D**e åldrande, över 65 år gamla, som hör till de sexuella minoriteterna, har levt sin ungdom och även en del av vuxenåldern under en tid då homosexualitet ansågs kriminellt. Paragrafen slopades från Finlands strafflag först år 1971, då det motsvarande hade utförts i Danmark redan år 1930 och 1944 i Sverige.

Den negativa samhällsatmosfären har påverkat människornas vilja, att tala öppet om sin sexuella läggning. Många har hållit sitt privatliv hemligt hela sitt liv – även då de mottagit service från social- och hälsovården eller då de bott på service- eller åldringshem – fastän inställningen till bögar och lesbiska har förändrats positivt under de senaste tjuugo-trettio åren.

Enligt forskaren Jan Wickman är de åldrande, som tillhör de sexuella och könsmminoriteterna, dock ofta mera beroende av den offentliga servicen.

– Antalet åldrande kommer att växa starkt under de närmaste åren och till exempel de anhörigas andel i åldringsvården kommer oundvikligt att öka. Detta kan vara ett strukturellt problem, eftersom alla inte har egna barn. Å andra sidan kan en del av de äldre homofilerna ha varit i ett heterosexuellt äktenskap och fått barn innan den egna sexuella böjelsen blivit klar.

Det finns även andra problem.

– En person, som hittat sin egen sexuella läggning, har inte nödvändigtvis blivit accepterad av sina föräldrar eller syskon och då kan förhållandet till den närmaste släkten vara dålig eller helt avbruten. Man hör även positiva historier, men de, som hör till de sexuella eller könsminoriteterna har en större risk, att råka ut för svårigheter med att bli accepterade, berättar Jan Wickman.

Minoriteterna har haft sina egna sätt att klara sig, då de flesta har egna nätverk och grupper där de kan tala och få stöd i avsaknaden av släktbanden. Det förekommer dock fortfarande sexualflyktingar i Finland. De har i praktiken lämnat de mindre orterna, för att bo i Helsingfors eller utomlands så, att de sexuellt kan vara sig själv.

I en enkät, som riktats till över 60-åriga homofiler och lesbiska, framgår en klar oro över åldrandet, om hur livet är på åldringshemmen.

– De har en stark grund för denna oro. Det finns fortfarande mycken ovisshet och negativ inställning bland hälsovårdspersonalen gentemot minoriteter. Många, som hör till de sexuella minoriteterna har även dåliga erfarenheter från sina möten med hälsovården – och i åldringsvården är ovissheten ännu större än i hälsovården i allmänhet, konstaterar Jan Wickman.

För att förbättra läget behövs, enligt Jan Wickman, förutom jämställd behandling, även det, att specialgrupperna tas i beaktande då man i framtiden funderar på hur åldringsvården skall ordnas.

Han poängterar också, att man ofta är alltför trångsynt om sexualiteten.

– Åldringarnas rätt till sexualitet förnekas i allmänhet totalt i vårt samhälle. Å andra sidan är antagandet om heterosexualitet så självklart, att man inte ens märker det.

## Fakta om de sexuella minoriteterna

**Sexualiteten** är svår och kanske till och med onödigt att definiera enhetligt. Enligt uppskattning hör 2 – 10 procent av den finska befolkningen till de sexuella minoriteterna, beroende på hur man definierar det. Ett par procent av befolkningen är cirka hundra tusen invånare.

**Till de sexuella minoriteterna** räknas homofiler, lesbiska och bisexuella. En bisexuell person, är en person, som kan vara partner med en person av någontdera könet.

**Till könsminoriteterna** hör transvestiter och transsexuella. En person kallas transvestit, om personen klär sig i det motsatta könets kläder. En transsexuell person anser det nödvändigt, att byta kön med hjälp av kirurgiska ingrepp och hormonbehandlingar.

*Jan Wickman gör en utredning för Seta – Seksuaalinen tasavertaisuus ry, det vill säga Föreningen för befrämjandet av sexuell likvärdighet. Utredningen skall klarlägga hurudana undersökningar man har gjort i världen och i Finland angående åldrande, som tillhör de sexuella minoriteterna och deras servicebehov. Undersökningar har gjorts närmast i USA, Australien och även i någon mån i Kanada, Nederländerna och England. Däremot finns det mycket litet undersökningar från det övriga Europa och knappast några från Finland.*

Text: Päivi Kapiainen

Bild: Emin Ozkam





## Invandrarna tog åldringarna på en promenad

**K**ulturerna har mött varandra i god anda i Tammerfors, där man utbildat invandrare till frivilliga medhjälpare i åldringsarbetet. Utbildningen planerades av Centret för frivilligt åldringsarbete Mummon Kammari och Tampereen Aikuiskoulutuskeskus (TAKK). I utbildningen deltog åtta personer. De har fungerat som frivilliga, jämsides med finländare, på Koukkuniemi åldringshem.

**Sinikka Pohjola** lägger patiens och Pauli Viitanen sitter vid samma bord i dagrummet på Rauhaniemi sjukhus. Den lugna stämningen livas upp mycket snabbt, då de frivilliga från Mummon Kammari stiger in i rummet. Det är **Heli Laine**, som hämtat med sig thailändskorna **Phuwiang Eteläniemi** och **Yao-Waluk Hällilä**. Kvinnorna börjar ställa frågor om kortspelets regler och spelar snart glatt skrattande med Pohjola. De frivilliga hälsar på invånarna en gång i veckan och de är mycket efterlängtade gäster.

Laine har gjort volontärarbete på Koukkuniemi åldringshem redan i tre år och hon hämtade nu invandrare med sig.

*Invånarna på Koukkuniemi åldringshem fick omväxling i tillvaron, då volontärerna från Mummon Kammari kom och hälsade på. Heli Laine, Phuwiang Eteläniemi och Yao-Waluk Hällilä samtalar med Pauli Viitanen.*

Volontärerna finns tillhanda för hela avdelningen. Då de kommer till avdelningen ser de över läget, vem som vill ut och lufta på sig, vem som vill prata. Under mattiderna hjälper de att mata patienterna.

Eteläniemi är händig av sig och hon gör blommor av tyg.

– Blommorna har väckt förtjusning här. En irriterad man blev alldeles rörd, då han fick en blomma av Phu. Vi har samtalat med patienterna på avdelningen och matat dem. Största delen av patienterna är dementa. Att mata dem är ansträngande och de frivilliga har gjort ett gott arbete, prisar Heli Laine. Eteläniemi har bott i Finland redan i 12 år och Hällilä kom från Thailand för ett och ett halvt år sedan. De är båda gifta med en finländare.

– Det är svårt att förstå åldringarna, eftersom många av dem talar oklart eller tyst. En del av dem hör inte så bra. Jag har lärt mig de finska namnen på olika födoämnen, då jag matat patienterna, berättar Eteläniemi.

Det finns skillnader i kulturerna mellan de olika länderna. I Thailand tar familjen hand om både barnen och åldringarna hemma, fastän det även finns åldringshem i landet. Eteläniemi tycker, att åldringshemmen i Finland är bra.

## Fördomarna slängdes bort

De frivilliga paren började besöka avdelningarna på Koukkuniemi åldringshem i början av februari och en månad senare hölls ett gemensamt feedbackmöte. Då kunde man konstatera, att försöket gått bra. Både de frivilliga och husets invånare och personal hade varit nöjda med verksamheten. En del av invandrarna tänker fortsätta som volontärer även i framtiden.

– Vi har positiva erfarenheter av volontärerna från Mummon Kammari sedan flera år tillbaka. De hämtar med sig omväxling till

dagsrytmen på avdelningen och en fläkt av livet utanför anstalten, berättar avdelnings-sköterskan **Marjo Saarinen**.

– Till en början hade jag mina tvivel om huruvida invandrarna skulle klara av att gå ut med patienterna. Våra patienter är i ganska dåligt skick och dementa, så det tar sin tid förrän man kommer i kontakt med dem. Invandrarna talar inte så bra finska och jag var osäker om ett korttidsprojekt som detta, ytterligare kunde förvirra åldringarna mera än vara till nytta. Eftersom en finsk frivillig var med som stödperson, gick jag med på försöket, berättar Saarinen om sina fördomar.

– Jag blev förvånad över hur snabbt invandrarna kom in i verksamheten. De började omedelbart tala med patienterna och fick en mycket bra kontakt med dem. Thailänningarna har mycket bra interaktionsfärdigheter, de är naturliga och glada. Åldringarna har inga fördomar gentemot utlänningar, utan förhåller sig bra till dem. Jag fick slänga mina fördomar på soptippen. Invandrarna har beredskapen att bemöta åldringar, de gör det helt naturligt. De möter människan som en människa och uppskattar åldringarna och detta kunde även vår personal ta lärdom



*Yao-Waluk Hällilä och Phuwiang Eteläniemi spelar patients med Sinikka Pohjola.*



av. Patienterna förstår helt instinktivt, att invandrarnas inställning är äkta och då tar de kontakt och frågar varifrån du har kommit, beskriver Saarinen.

Saarinen hittar inget, som hon skulle vilja ändra på i försöket. Den finska volontären hjälpte invandraren i de språkliga frågorna och gav råd i säkerhetsfrågor, som till exempel hur fotstöden skall monteras på rullstolen innan man går ut. Baserat på de goda erfarenheterna är man villig att fortsätta verksamheten med invandrarna även i höst.

– Jag kan varmt rekommendera bruket av invandrare även i andra åldringshem. Mäniskor från en annan kultur är en skatt för åldringsarbetet. De respekterar åldringarna helt intuitivt, man behöver inte lära dem det, säger Saarinen, som en avslutning.

## Invandrarna fick kontakt med finländare

Mummon Kammari har ordnat verksamhet för invandrare sedan år 1993.

– Verksamheten började, då man bad om hjälp från Mummon Kammari till att lära användningen av symaskiner åt somaliska kvinnor. Då startade vi den internationella verksamheten, Kansainvälinen naistenkammari, Grannie's Corner, till vilken de somaliska kvinnorna kom med sina barn. Genom årens lopp har här varit enstaka invandrare då och då. Dessa invandrare har erbjudit sig själv som hjälp till att rasta patienter på Koukkuniemi. Vi har också haft invandrare,

som besökt Mummon Kammari för att bekanta sig med vår verksamhet i samband med sina studier, berättar Maarit Tammisto. För försöket med volontärarbetet inbjöd församlingarnas sektion för samhällsverksamhet Mummon Kammari att ta del i verksamheten kring insamlingen Gemensamt Ansvar 2010. Vuxenutbildningscentralen ställde upp med utbildningen i invandrarnas handledning.

– Att bekanta invandrarna med verksamheten var arbetsdrygt då man nästan inte hade något gemensamt språk. Handledaren för volontärverksamheten Helena Nikkolas skådespelartalanger behövdes sannerligen då man lärde invandrarna att bli motionskamrater för åldringarna. Detta samarbete var en god och belönande erfarenhet för alla, säger Tammisto.

Hon glädjer sig över att fördomarna mot invandrarna har minskat avsevärt under de senaste 20 åren.

– Vi är nu mycket mera toleranta.

## Pararbetet bland de frivilliga fungerade

Avsikten med försöket var, att invandrarna genom volontärarbetet skulle få kontakt med finländare och möjligheten att använda finska språket. Samtidigt fick de erfarenhet av åldringsvård och på så sätt kan man främja anställningsmöjligheterna. Arbetet i par tillsammans med en finsk volontär visade sig vara en god lösning, som man kommer att fortsätta med.

– Invandrarna tyckte, att arbetet i par tillsammans med den finländska volontären var en god idé. Det, att vardera parten lärde sig, kändes fint. De finländska volontärerna och åldringarna fick en chans att bekanta sig med personer från annorlunda kulturer. Dessutom fick invandrarna god handledning av finländarna, då även den ringa språkkunskapens betydelse förminskas, konstaterar utbildaren **Mari Poikolainen** från TAKK.

Text: Pirjo Lääperi

Bilder: Reijo Laamanen

# Centralförbundet för de gamlas väl

## Effektfull äldreomsorg!

Centralförbundet för de gamlas väl är en aktiv opinionsbildare, som mångsidigt främjar de äldres välbefinnande och fungerar som bevakare av äldreomsorgsorganisationernas intressen.

### MEDLEMMARNA

- Cirka 340 medlemssamfund, som upprätthåller servicehus, ålderdomshem och hem för dementa samt erbjuder hem- och stödservice samt rehabilitering. Dessutom ordnar samfunden mångsidig fritidsverksamhet för de äldre och handleder volontärarbetet.

### INTRESSEBEVAKNING

- Främjar och stöder verksamheten i sina medlemssamfund. Påverkar samhällspolitiskt, upprätthåller kontakt med myndigheterna och andra organisationer.

### UTVECKLINGSVERKSAMHETEN

- Forsknings- och utvecklingsverksamhet bl.a. MielenMuutos-projektet (Projektet Sinnesförändringar), motionsrehabilitering av minnessjuka och Vänkrets-verksamheten med gruppverksamhet för gemensamma vardagsupplevelser.

### ÖVRIG VERKSAMHET

- Renoveringsrådgivning för veteraner och övriga äldre personer
- IkäMAMU-verksamheten för åldrande invandrare,
- Seniorsklubbar och frivilligverksamhet i huvudstadsnejden

### TIDNINGEN SENIORARBETE

- En stark expert inom sitt område – utkommer sju gånger i året som temanummer. Tidningen berättar om god praxis och aktuella teman inom äldreomsorgen.

### ÅRETS ÄLDRINGSGÄRNING 2010 – ILMARINEN-PRIS

Centralförbundet för de gamlas väl och Ömsesidiga pensionsförsäkringsbolaget Ilmarinen söker kandidater som pristagare till årets äldringsgärning. Priset är 5000 euro och det beviljas för en god gärning eller ett bra projekt inom äldreomsorgen. Priset utdelas nu för tredje gången. Utdelningen av priset sker vid den nationella huvudfesten för de gamlas dag 3.10.2010.

Kom med och utveckla äldringsarbetet. Anmäl din idé senast 13.8.2010. Tilläggsuppgifter på [www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi) > vanhustepäivä ja -viikko.

Du träffar oss i år bl.a. på

**Kuntamarkkinat 15.–16.9.2010**

**Hyvä Ikä 2010 -mässan i Tammerfors 30.9.–1.10.2010**



**Vanhustyön keskusliitto**  
Centralförbundet för de gamlas väl ry

Malmin kauppatie 26, 00700 Helsingfors  
Tlf. (09) 350 8600  
Fax (09) 350 86010  
[info@vtkl.fi](mailto:info@vtkl.fi)  
[www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi)





ETT GOTT  
ARBETSLIV  
GER EN VÄRDIG  
ÅLDERDOM.