

*Juhlapuhe valtakunnallisessa Vanhustenpäivän pääjuhlassa Kuopiossa 7.10.2018*  
*Hannakaisa Heikkinen*  
*Vanhustyön keskusliiton puheenjohtaja*  
*kansanedustaja (kesk.)*

Hyvät juhlavieraat,

Haluan tämän vanhustenviikon juhlapuheeni aluksi kertoa tositapahtuman oman hoitajanurani aivan alkumetreiltä.

Olin 90-luvun lopulla sairaanhoitajana Koukkuniemen sairaalassa Tampereella. Aamuvuoron aluksi sain käteeni listan vanhuksista, jotka minun oli määrä sinä aamuna käyttää suihkussa. Lista oli melko pitkä ja kun saavuin hikisenä viimeisen vanhuksen luo, oli jo melkein lounasaika.

Tämä viimeinen suihkutettavani oli hyvin hauras, lähes satavuotias rouva. Hän ei enää pitkälle edenneen muistisairauden vuoksi pystynyt puhumaan, mutta hänen katsestaan näin, ettei hän halunnut lähteä hänelle entuudestaan vieraan hoitajatyön mukaan.

Sain vaivalloisesti riisuttua ja nostettua hänet suihkutuoliin. Käärin hänet pyykkiin menossa olevaan peittoon ja matkasimme suihkuhuoneeseen. Siinä vaiheessa kostea ei ollut enää hikinen hoitajamekko vaan myös silmäkulmani. Ajattelin, että kyllä tämä hoitotyön todellisuus on aivan muuta kuin mitä juuri koulun penkillä olin oppinut.

Suihkuhuoneessa pukeutuessani kumikenkiin ja esiliinaan totesin vanhukselle, että ”pestään ensin hiukset, rouva Natri. Silloin minulla välähti! Rouva Natri! Hänen täytyy olla karjalan evakko! Aloin laulaa ”Jo karjalan kunnailla lehtii puu” samalla kun levitin shampoota hänen hiuksiinsa. Toista säkeistöä aloittaessani tuo hauras vanhus liittyi lauluun mukaan hauraalla, jo melkein kadonneella äänellään. Me lauloimme Karjalan kunnaat kolmeen kertaan. Hänen kehonsa rentoutui, pesut hoituivat aivan huomaamatta, kun hän nautti hetkestä, kun hän pystyi laulun kautta saamaan yhteyden ympäröivään maailmaan.

Tuo suihkuhetki ei maksanut yhteiskunnalle yhtään enempää ja kuitenkin laulun kautta se oli rouva Natrille hyvin merkityksellinen hetki. Suihkuhuoneesta lähti ulos punaposkinen vanhus ja jotain hyvin tärkeää oivaltanut nuori sairaanhoitaja.

Hyvät juhlavieraat,

Pidempi elämä on yhteiskunnan suuri saavutus ja ikäihmiset kansakunnan rikkaus. Eliniän noustessa ja yhteiskunnan muuttuessa myös vanhuus muuttuu. Jokainen sukupolvi vanhenee omalla tavallaan ja omine tarpeineen.

Väestön vanheneminen ja hyvin iäkkäiden ihmisten määrän kasvu vaikuttaa koko yhteiskuntaan ja kaikkiin sukupolviin. Yhteiskunnan tulee ohjata tuota muutosta siten, että pitkä elinikä koituu kaikille hyväksi ja että vastaamme siitä syntyviin uusiin tarpeisiin. Hyvän yhteiskuntakehityksen turvaamiseksi päätösten vaikutuksia tulee arvioida myös ikäihmisten näkökulmasta.

Tätä vanhustenviikkoa vietetään tänä vuonna teemalla Iloa toimeliaisuudesta. Teema on osuva. Mitä paremmat edellytykset jo keski-ikäisillä ja nuorilla eläkeläisillä on aktiiviseen elämään, oman vanhuuden suunnitteluun, terveyden ylläpitämiseen, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja kuntoutukseen, sitä pidempään säilyvät toimintakyky ja omatoimisuus. Mitä paremmin fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö tukevat ikäihmisten toimeliasta elämää, sitä pidemmälle lykkäytyy sosiaali- ja terveystalouden tarve.

Toimeliaisuus tuo iloa. Haluaisin että suomalaisessa yhteiskunnassa entistä useammin keskusteltaisiin ikääntymisestä iloisena ja myönteisenä asiana. Meidän poliitikkojen tehtävä on luoda yhteiskuntaa, jossa on ilo vanheta.

Yksi toimeliaisuuden peruspilareita on osallisuus yhteiskunnassa. Kaikilla yhteiskunnan jäsenillä, myös ikäihmisillä, tulee olla mahdollisuus osallisuuteen. Osallisuus ei ole vain osallistumista yhteiskunnalliseen toimintaan tai vaikuttamista itseään koskeviin päätöksiin, se on myös kokemusta siitä, että kuuluu johonkin. Se on yhteisöllistä mukanaoloa.

Läheiset ihmiset ovat meille kaikille voimavara, mutta iän karttuessa läheisten merkitys kasvaa entisestään. Tälläkin hetkellä iäkkäitä, vammaisia tai sairaita läheisiään auttaa pitkästi yli miljoona suomalaista. Monen ikäihmisen arjen sujumista mahdollistaa joku perheenjäsen tai ystävä. Saatu apu on korvaamatonta.

Kaikilla vanhuksilla ei kuitenkaan ole läheisiä tai he asuvat kaukana. 75 vuotta täyttäneistä yksinäisyydestä kärsii yli kolmannes. Väestön ikääntyessä myös yksin asuvien iäkkäiden määrä lisääntyy merkittävästi.

Näin vanhustenviikon alla ajatukseni on kiertänyt erityisesti heihin, jotka eivät toiveistaan huolimatta saa kokea riittävästi yhdessäolon iloa, yhteenkuuluvuutta ja yhteyttä kanssaihmiseen. Aitoja kohtaamisia kaipaa elämäänsä jokainen. Ajattelen yhteyden kanssaihmiin olevan tämän ihmisenä olon perusta. Jokaisella miestä, niin vanhemmalla kuin nuoremmalla, on toki hetkensä, jolloin kaipaa omaa tilaa ja yksinoloa. Ei ole myöskään häpeä viihtyä omassa seurassaan.

Yksinolosta tulee raskasta ja mieltä kuormittavaa silloin, jos muuta vaihtoehtoa ei ole.

Yksinäisyys on vakava asia. Yksinäisyyden on todettu heikentävän elämänlaatua ja toimintakykyä sekä alentavan muistia. Yksinäisyys voi johtaa jopa ennenaikaiseen laitoshoittoon tai kuolemaan. Kyseessä on paitsi yksilölle vaikeaa kärsimystä aiheuttava ongelma, myös kansantaloudellinen kysymys. Yksinäiset käyttävät sosiaali- ja terveystaloudellisesti huomattavasti enemmän kuin muut ikäisensä.

Vanhuuden yksinäisyyden erityispiirteenä on ehkä juuri se, että mahdollisuuksia uusien ihmissuhteiden luomiseen ei tunnu olevan. Työelämäjän ollessa jo takana, voi kotiin jäädä ilman, että kukaan huomaa.

Hyvät kuulijat,

Elämän haurastuessa riippuvuus muista ihmisistä kasvaa. Kun oma terveys ja toimintakyky heikkenee, voi myös elämänpiiri kaventua, omaehtoinen toiminta vähentyä ja yksinäisyyden tunne kasvaa. Moni haluaa vanheta tutussa ympäristössä omassa kodissaan, kotihoidon tarjotessa välttämättömimmän hoivan. Kotihoito tuo ehkä tarvittavan avun, mutta hoitotyön kiivas tahti ei mahdollista pysähtymistä ihmisen kohdalle. Yksinäisyyden tunne kumpua myös kokemuksesta, ettei tule huomatuksi ja arvostetuksi.

Vanhusten yksinäisyys ei kuitenkaan haasta vain sosiaali- ja terveystaloudellisten järjestelmää tai kolmannen sektorin toimijoita. Se haastaa meidät kaikki. Meillä kaikilla on vastuu ympärillämme olevien ikäihmisten ihmisarvoisesta vanhuudesta. Vanhuus ei saa tulla yksin.

Tässä salissa on monia aktiivisia järjestötoimijoita, muun muassa eläkeläisten yhdistyksistä. Sen ohella, että olette osallanne rakentamassa ikäystävällistä yhteiskuntaa, te myös tarjoatte monelle tärkeitä sosiaalisia kontakteja ja sosiaalista pääomaa.

Järjestötoiminta ylläpitää monella tapaa mielenvireyttä ja toimeliaisuutta. Moni on löytänyt juuri järjestötoiminnasta itselleen ystävän, jonka seurassa on ilo ikääntyä.

Hyvät kuulijat,

Suomalaisessa yhteiskunnassa on käyty viime aikoina keskustelua vanhusasiavaltuutetun tarpeesta. Olen havainnut vanhusasiavaltuutetulle kannatusta

läpi politiikan kentän. Myös me Vanhustyön keskusliittossa suhtaudumme asiaan myönteisesti.

Me tarvitsemme kasvavan vanhusväestön Suomessa vanhusasiainvaltuutetun vanhusten puolenpitäjäksi, yhteiskunnalliseksi keskustelijaksi, kehittäjäksi ja ikäihmisten oikeuksien ajajaksi. Pidän erityisen tärkeänä sitä, että vanhusasianvaltuutettu onnistuisi asettautumaan puoluepolitiikan ja päivänpolitiikan yläpuolelle.

Ikäihmisten asia ei saa liikaa puoluepolitisoitua, vaan sen tulee olla koko yhteiskunnan yhteinen asia. Ajattelen, ettei vanhusasiainvaltuutetun pidä kuitenkaan olla pelkkä epäkohtien esilletuoja, vaan rautainen ammattilainen, kehitysideoiden tuoja ja eri tahojen yhteen nivoja.

Hyvät kuulijat,

tunnistan yhteiskunnallisen keskustelun ikäihmisten asioista muuttuneen. Iloitsen siitä kehityksestä, ettei ikääntyneitä ei nähdä enää pelkästään kulueränä. Ikääntyneellä väestöllä on yhteiskunnallemme valtava, bruttokansantuotteessa näkymätön merkitys. He ovat monella tapaa yhä yhteiskunnan vastuunkantajia. Moni ikäihminen tuottaa taloustietein termein yhteiskunnalle lisäarvoa osallistumalla, auttamalla, lastenlapsia hoivaamalla ja, läheisistä huolta pitäen, vertaistukena toimimalla. Tällä on mittaamattoman suuri merkitys. Eläkeläiset ovat esimerkiksi monen järjestön kantava voima.

Vanhustenviikon teema on siis iloa toimeliaisuudesta. Toimeliaisuus on osallistumista, maailman menossa mukanaoloa, osallisuutta. Moni meistä tietää, että muistisairauden edetessä mahdollisuudet osallistua ympäröivän yhteiskunnan rientoihin pikku hiljaa vähenevät. Moni on tavannut vanhuksen, jonka viimeiset ajat elämänlangan loppumetreillä kuluvat vuoteessa maaten täysin ulkopuolisen avun varassa.

Hyvät juhlavieraat,

muistelin puheeni alussa tapahtumaa hoitajanurani alkuvuosilta. Ole läsnä. Pistä itsesi likoon. Sen minä silloin opin. Me olemme olemassa muita ihmisiä varten ja tulemme näkyviksi muiden ihmisten kautta.

Toivotan teille kaikille Hyvää Vanhustenviikkoa ja siunausta alkaneeseen syksyyn!