

Suomen Senioriliike - arvokkaan vanhenemisen puolesta ry.

Kirjoituskilpailun satoa

Risteily 13.3.2017

Hanna Vesala

SUOMEN SENIORILIIKE

OIKEUS HYVÄÄN ELÄMÄÄN. MEILLE KAIKILLE.

Lähtökohdat

- Vanhuspalvelujen heikennykset ja saamamme yhteydenotot
- Kirjoittelu mediassa

- Meillä on tietoa siitä, miten vanhusten palvelujen pitäisi lain ja suositusten mukaan toimia
- Meillä on seuranta- ja tutkimustietoa siitä, miten esim. vanhuspalvelulain toimeenpano on toteutunut, mutta...
- Kokemustieto täydentää tärkeällä tavalla tätä kokonaisuutta

Kirjoitushaaste

Pyysimme jäsenkuntaa ja Seniorilehden lukijoita kirjoittamaan omia tarinoitaan elämänsä haasteista, selviytymisistä, iloista, mahdollisista vaikeuksista ja elämisestä vanhana tämän päivän Suomessa.

Aiheen tarkempi rajausta ja tekstin pituus jätettiin kirjoittajan harkintaan.

Mitä saimme?

- Vastausaikaa oli kesäkuun alusta joulukuun alkuun
- Saimme kirjoituksia eri puolilta maata
- Kirjoittajia oli 14, osa lähetti useampia tarinoita
- Tarinoita kertyi yhteensä 33.

Kirjoitusten pääasiallinen sisältö

8 vastaajaa kirjoitti omasta tilanteestaan

2 vanhemmistaan

3 puolisostaan tai muusta läheisestään

Yksi käsitteli vanhenemista yleisellä tasolla

5 kertoi toimeentulohuolista

4 hoivapalvelujen epäkohdista

2 sairaalakokemuksista

Läpäisevänä teemana esiintyi ikäihmisten kohtelu.

Toimeentulohuolet

- Kertojat olivat 71 – 85 -vuotiaita.
- He ihmettelivät, että eläkkeellä ei tule enää toimeen.
- He kokivat olevansa kuin eri maailmassa muuhun väestöön verrattuna. Muiden elintaso nousee ja heidän laskee. Verotusta kuitenkin on kiristetty.
- Muutama ylimääräinen lääkelasku aiheuttaa maksukyvyttömyyden ja toimeentulotuen tarpeen.

”Eihän sen näin pitänyt mennä, että 35 työvuoden jälkeen eläkkeellä ollessa raha ei enää riitä vuokraan ja elämiseen”

Kriittisiä kohtia hoivapalveluissa olivat palvelukotiin siirtymisvaihe ja asukkaan tilan heikkeneminen palvelukodissa

- Hoivakodissa ei ollut keskustelukumppania eikä asukkaita viety ulos.
- Palveluasuntoon siirtyneelle tehtiin kyllä palvelusopimus, mutta siitä ei pidetty kiinni.
- Kun asukas päivystysaikana sairastui palveluasunnossa, häntä kyydittiin ambulanssilla yli 200 kilometriä hakemaan keskussairaalaan lääkäriinlausuntoa oman kunnan terveyskeskuksen vuodeosastolle pääsemiseksi.
- Vuodeosastoilla ei aina ollut geriatria osaamista, josta seuraa ylilääkitys ja kountoutumisen estyminen.

Kotihoidossa omaiset pulassa, kun hoitopaikkoihin ei pääse

- Jonoon voi ilmoittautua, mutta aina on huonokuntoisempia, jotka menevät ohi. Paikkoja on liian vähän.
- Intervallihoitopaikkojakaan ei tahdo saada millään, kertoi väsynyt 87 – vuotias omaishoitaja.
- Sairaalapalveluja tarvitsevia vanhuksia siirrellään laitoksesta toiseen tai heidät lähetetään kotiin liian huonossa kunnossa, jolloin pitää palata ”*seuraavana aamuna takaisin ambulanssilla sairaalaan*”

Sairaalassa hoitoketjut toimivat hyvin, mutta muussa toiminnassa oli kehittämisen varaa

- Tieto ei kulje
- Toimintatavat ovat joustamattomia
- Lähetteet ja vastaukset kulkevat edelleen perinteisen postin kautta
- Muita epäkohtia: loputonta odottelua ja moitittavaa kohtelua (ei kuunnella, empatian puutetta). Toiminnasta syntyy se kuva, että kukaan ei hallitse kokonaisuutta.

Ikäihmisten kohtelusta oli myös myönteisiä kokemuksia:

- Suomessa ventovieraatkin auttavat. (esim. muistisairaat)
- Terveysasemalla ja sairaalassa oli kohdeltu hyvin ja potilaita oli kuultu.
”Riippuu paljon myös siitä, kuinka itse kukin tuo esille omat tarpeensa ja toiveensa”.
- Päivystyksen ja sairaankuljetuksen työntekijät saivat kiitosta ystävällisyydestä, samoin terveyskeskuslääkärit, jotka yrittivät saada potilailleen kuntoutuspalveluja kaiken byrokratian keskellä. Kiitoksella muisteltiin myös fysioterapeuttia, joka ei päästänyt helpolla.

Mitä on vanheta tämän päivän Suomessa?

Kertojina: 78-v mies (vasen sarake) ja 82- v. Nainen (oikea sarake)

- *Tuntuu turhauttavalle, kun asioista ei saa otetta. Mahdollisuudet ja aika hiipuvat ja odotukset jäävät toteutumatta.*
 - *Aika kuluu nyt kiihtyvällä nopeudella.*
 - Samanikäisten joukot harvenevat ja elämän päättymisen tunne vahvistuu.
- *Nyt ”ikäloppuna” elän elämäni parasta aikaa.*

(jatkuu)

Mikä askarruttaa, mikä edellyttää sopeutumista?

- Pienetkin vastoinkäymiset harmittavat suhteettomasti eikä siihen pysty vaikuttamaan
- Yhä vähemmistä asioista pystyy päättämään itse
- Ennen pitkää kaikki asiat ovat muiden käsissä
- Kaikki asiat ja ongelmat pyrkivät vain pahenemaan
- Teknologian ylikorostunut rooli
- Loputon kilpailuttaminen
- Toisten puolesta ajatteleminen
- Puhuminen käymässä harvinaiseksi
- Stressiä koetaan turhaan
- Vain ikävistä asioista kiinnostutaan
- Arvostelemisesta tullut suosittu harrastus, jopa ammatti

Tavoitteeni tässä vaiheessa

Siedettävä elämä

Se voi onnistua muuttamalla omaa toimintaa, asenteita tai tavoitteita tai tinkimällä vähemmän tärkeistä asioista.

Elämäni viimeiset ihmissuhteet lienevät jo meneillään.

Luovuttamisen olen aloittanut monella rintamalla. Vain muutamista asioista pidän vielä kiinni, juuri niin lujasti, kuin elämästäkin – ennen kuin päästän lopullisesti irti.

Itsenäinen ajattelu

Olen vapaa enkä sidottu mihinkään dogmeihin.

Uuden tiedon ja itsenäisen ajattelun kehittämisen kannalta kirjat ovat tärkeitä lähteitä ja suuri ystäväjoukko. Tärkeää on luottaa myös omiin tunteisiin ja tuntemuksiin. Kuka muu olisi parempi asiantuntija minun suhteeni kuin minä. Enää en kysele neuvoja keneltäkään.

Omat johtopäätökseni ja valintani:

Olen pikkuhiljaa tietoisesti aloittellut mutamia uusia käytäntöjä parisuhteen ja kumppanuuksien joustavoimiseksi, siksi:

- käytän ääneen ajattelua ja sävyisää itsekseni puhelua
- pyrin säilyttämään läheisyyden
- hyväksyn toisten yksilöllisyyden ja erilaisuuden ja sopeudun siihen.

Ainoa asia, jota voin tehdä ja jolla on merkitystä on, että kasvatan ja kehitän omaa luonnettani ja asennoitumistani elämään ja ihmisiin, siksi:

- vältän kriittisyyttä ja sarkasmia hyväksyn lähimmäiseni
- uskon ihmisen hyvyyteen
- muistan, että hyväntahtoinen huumori kannattaa aina
- levitän musiikin parantavaa vaikutusta.

Kirjoitusten hyödyntäminen

- Kirjoitusten sisältämä viesti auttaa Senioriliikettä kohdentamaan ja painottamaan toimintaansa jäsenten kannalta tarkoituksenmukaisella tavalla.
- Kiitämme näistä ja samalla toivomme, että kirjeitä tulisi jatkossa ilman erillistä kilpailuhaastettakin.