

# Seniorilehti

SUOMEN SENIORILIIKE *Arvokkaan vanhenemisen puolesta*

2  
2024

VALTAKUNNALLINEN, PUOLUEISIIN JA USKONNOLLISIIN YHTEISÖIHIN SITOUTUMATON ASiantuntijalehti

senioriliike.fi



ISTOCKPHOTO

## Muisteluryhmissä oma elämä kirkastuu

**S**enioriliike järjesti syksyn aikana muisteluryhmätoimintaa Espoossa. Viisi ryhmää kokoontui kukin kuusi kertaa. Jokaisella kokouksella oli teema, joka liittyi toisaalta osallistujien omaan elämään, mutta myös yleisiin asioihin kuten kirjallisuuteen ja maailmantapahtumiin. Usein esytettiin puhumaan myös teeman ulkopuolelta. Nekin keskustelut olivat kivoja. Naurua riitti vaikka jotkut teemat olivat surullisia.

Ryhmissä oli yhteensä 35 osallistujaa. Hyvin monen keskeinen elämäntapahtuma oli sota. Ryhmissä oli monta karjalaista, jotka muistivat

tarkkaan evakkomatkan, vaikka olivatkin tuolloin pieniä. Muutkin muistavat lapsuudentapahtumat muistuvat mieleen selvästi, vaikka ikää oli neljä-viisi vuotta: putoaminen laiturilta veteen, putoaminen kaivoon, nukkuminen sodan aikana monot jallassa, koska piti usein lähteä yöllä pommisuojaan. Muistoja oli myös Ruotsista, joissa jotkut olivat sotaa

**Melkein kuin yhdestä suusta on todettu, että elämä on ollut rikasta.**

paossa. Mieleen ovat jääneet myös ensimmäiset matkat pääkaupunkiin, kaksi muistelijaa oli päässyt seuraamaan Helsingin Olympialaisia, oman urheiluseuran kisamatkat olivat myös selkeänä mielessä.

Melkein kuin yhdestä suusta on todettu, että elämä on ollut rikasta. Jopa aineksia kirjaksi. Viimeisinä istuntokertoina katsottiin myös tulevaisuuteen. Puhuttiin edunvalvontatestamentista ja hoitotahdosta.

Ryhmiä vetäjinä toimivat **Eeva Kainulainen, Kerttu Perttilä ja Heli Stenvall.**

Eeva KAINULAINEN

**Vaikuta vanhuuteesi, liity jäseneksi [www.senioriliike.fi](http://www.senioriliike.fi)**



ISTOCKPHOTO

## Vanhuksen pärjääminen yksin kotonaan on turvatonta

**N**aapurini täyttää parin-kolmen kuukauden kuluttua 105 vuotta. Ihailtava ikä, mutta tavallisella arki-järjelläkin voi päätellä, että täysin terveenä ja toimintakykyisenä ihminen ei enää tuossa iässä voi olla.

Erytisesti lihaskunnan heikkeneminen vaikuttaa selviämiseen päivittäisistä toimista. Naapurini on kaatunut vähän väliä mennessään rollaattorin avulla kylpyhuoneeseen. Yksin hän ei pääse lattialta ylös. Hänellä on hälytysnappi ranteessaan ja apu tulee yleensä noin tunnin kuluessa. Eli kaikki hyvin, vaan ei sittenkään. Lattialla on kylmä odottaa apua yöpu-

**Lattialla on kylmä odottaa apua yöpuvussa.**

vussa. Pelottaa, onko sattunut pahemmin – kestikö lonkka täräyksen, entä polvi? Naama ainakin näyttää olevan mustelmilla.

Naapurini tuntee olonsa turvottomaksi, vaikka kaupungin kotihoito käy hänen luonaan kahdesti päivässä. Kauppapalvelu tuo ruoan ja kotihoito auttaa aterioiden lämmittämisessä. Kuka auttaisi vessassa ja illalla sänkyyn laittamisessa, kun naapurini ei jaksa nostaa jalkojaan peiton alle? Usein hän nukahtaa myös nojatuoliin ja siitpä onkin yöllä herätessä vaikea siirtyä vuoteeseen.

Yli puolet 79 vuotta täyttäneistä naisista asuu yksin. Eivätkä miesten asiat ole paljoka paremmin. Onko lapsia lähellä, vai onko heitä ollenkaan? Naapurini kaikki kolme lasta ovat jo

kuolleet.

Hyvinvointialueiden suunnitelmat, että hoivapaikkoja vähennetään, sopii huonosti siihen todellisuuteen, että runsaasti apua tarvitsevia vanhuksia on jo nyt paljon. Kun suuret ikäluokat saavuttavat yli 80 vuoden iän, niin erilaisten hoivapaikkojen tarve kasvaa vielä enemmän.

Mitä naapurilleni nyt kuuluu? Hän on sairaalassa, ollut jo kolmatta viikkoa. Samassa huoneessa on kaksi muuta vanhusta. Naapurini on tyytyväinen hoitoon, vessaankin saa apua nappia painamalla. Hoitajat ovat ulkonäön perusteella maapallon joka kolkalta. Hyvä, sillä ilman heidän apuaan vanhuksemme olisivat vielä enemmän heitteillä.

**HELI STENVALL**

## Ikäsyrijintää Kelan kuntoutusohjeissa

**K**ela ilmoittaa sivuillaan 65-vuotta täyttäneiden kuntoutuspalveluista. Niitä on tarjolla mm. Parkinsonin tautia-, aivoverenkiertohäiriötä- ja sydän- tai hengitystiesairautta sairastaville. Mutta mitä on tarjolla **psykoterapia- ja/tai vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen** tarpeessa oleville iäkkäille?

– Ei mitään, jos henkilö on täyttänyt:

- 67 vuotta (psykoterapian osalta) TAI
- 65 vuotta lääkinnällisen kuntoutuksen osalta

Edellä mainittu ohje on ikärasistinen ja selkeästi vastoin yhteiskunnan nykyisiä pyrkimyksiä pidentää ihmisten työssäoloaikaa. Eläkejärjestelmämme perustuu eläkeiän nostamiselle ihmisten eliniän pidentyessä.

Senioriliike edellyttää, että kuvatus kaltaiset, ikään perustuvat rajaukset terveydenhoitoa koskevissa säädöksissä ja ohjeistuksissa poistetaan. Tulemme toimimaan aktiivisesti ikärasismia sisältävien käytäntöjen muuttamiseksi.

**ESA FAGERLUND**

# Eläkekeskusteluun realismia

Jälleen on kehitelty eläkkeisiin liittyvää tarpeetonta sukupolvien eripuraa. Puhutaan eläketuotosta, joka tietenkin on korkeampi niillä, joiden varaan järjestelmä aikanaan luotiin. Sen jälkeen tuoton taso on alentunut, kun järjestelmän piiri laajentunut ja eläkemaksut nousseet. Tuotto 60-luvusta alkaen pysynyt kuitenkin plusosan puolella samalla, kun jokainen nuori aikanaan tulee nauttimaan sukupolvien ketjun tuomasta vakaudesta.

Eläketuoton lisäksi sukupolvien hyvinvoinnin arviointiin olisi hyvä liittää kehittyneet palvelut, tulonsiirrot ym. On päivänselvää, että nykynuorten elintaso on aivan toista luokkaa kuin sodan jälkeisen rakentajasukupolven. Eläkeläisiäkin on mooneen junaan - naisten keskieläke alle 2 000 e/kk, leipäjonon iso ryhmä on pienituloiset eläkeläiset. Säästötalokoiisiin osallistuvat raskaasti hoivaa ja hoitoa eniten tarvitsevat - palvelujen, lääkkeiden ym. maksujen noustessa. Samalla kun maksuttomia palveluja laajennetaan elämän alkupäässä, niitä kiristetään loppupäässä.

Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa viedään kaikki - 182 e/kk käytövaran tulisi riittää lääkkeisiin yms.

Viime vuosien eläkeindeksien poikkeuksellisesta nostosta revitään otsikoita, vaikka hyvin tiedetään, että vuodesta 1996 palkansaajien ostovoima on kasvanut lähes 40 %, eläkeläis-



ISTOCKPHOTO

ten runsaan prosentin.

Tulevaisuudesta kehitellään uhkavia siitäkin huolimatta, että Suomen eläkejärjestelmä on maailman vahvimpia. Eläkevaramme ovat jo noin 260 miljardia ja kasvussa.

Aikanaan kun järjestelmä luotiin, laskettiin, että varojen tulee riittää muutaman vuoden eläkemenoon. Nyt ne ovat seitsenkertaiset. Rakentajasukupolven työllään kerryttämät rahat toimivat myös luottoluokitukseemme takuina.

Toisin kuin monissa maissa, meillä ei ole määriteltyä rahastointiastetta. Ollaan huolissaan, kun eläkevarojen tuottoja joudutaan käyttämään samalla kun rahastojen annetaan paisua vedoten eläkevastuisiin, jotka ovat suuret, yli 700 mrd. - hiukan laskutavasta riippuen. Suuret ovat, mutta ne maksetaan vuosien saatossa ja niihin vaikuttaa niin talouskasvu, työllisyys,

syntyvyys, maahanmuutto ym. ETK laskelmien mukaan nykyisin ennusteiden varojen määrän suhteessa eläkemenoon ennakoitaan pienenevän 2030-luvulle asti, minkä jälkeen se kääntyy kasvuun ja nousee 2050-luvulle tultaessa hieman yli 1 000 prosenttiin, mikä vastaa noin 10 vuoden

eläkemenoa.

Rahastojen jakauma eri ikäryhmillä on myös tiedossa. Niissä on nyt noin 3/4 1960 tai aiemmin syntyneiden sinne kerryttämiä varoja. 1990-luvulla syntyneiden osuus on muutaman prosentin. Koska onkaan tarkoitus käyttää kertyneitä varoja eläkkeellä olevien auttamiseksi tai eläkemaksujen alentamiseksi, mikä parantaisi nuorten eläketuottoa? Selvää on, että mitään uutta rahastoa ei tarvita.

Eläkkeiden vuosittainen maksatus on toinen asia kuin eläkkeiden pidemmän ajan rahoitus, joka meillä on yksi maailman vakaimmista. Minkäänlaiseen sukupolvisotaan ei ole tarvetta, kuten ei myöskään indeksi- tai muihin työeläke-etuuksien leikkauksiin. Niillä, kun on vain ja ainoastaan negatiivinen vaikutus julkiseen talouteen.

REIJO VUORENTO

## Kannattaako eläkkeellä tehdä palkkatyötä?



HELI STENVALL

**M**onisanoo: ”Eläkkeellä ei kannata tehdä töitä, kaikki rahat menevät veroihin”. Mutta onko näin? Ei, väitti Veronmaksajien **Mikael Kirkko-Jaakkola** Senioriliikkeen seminaarissa keväällä.

Mikael Kirkko-Jaakkola näytti esimerkin, jossa eläketulot ovat 25 000 euroa/vuosi, henkilö on 65–67-vuotias, jolloin verot ja maksut ovat 4 601 euroa/vuosi (18,4%). Jos eläkeläinen tekee osa-aikaisesti töitä ja ansaitsee 10 000 euroa/v, niin verot ja maksut nousevat 2 108 eurolla 6 709 euroon (veroprosentti nousee 19,4 prosenttiin). Käteen jäävä tulo kasvaa palkkatöiden ansiosta 7 892 euroa/v. Marginaalivero on 21 %.

HS

## Indeksikorotukset eläkkeisiin vuonna 2025

**E**läketurvakeskus on ilmoittanut, että vuonna 2025 työeläkkeiden indeksikorotus on 1,31 %. Vuonna 2023 miesten keskieläke oli 2216 ja naisten 1779.

Kansaneläkeindeksin perusteella korotetaan seuraavia Kelan etuuksia 1,0 prosentilla 2025 alkaen: Kansaneläke, takuu-eläke, rintamalisät, perhe-eläkkeet ja lääkkeiden vuosiomavastuu. Lääkekorvausten alkuomavastuu nousee vuodenvaihteessa 50 eurosta 70 euroon, ja se sidotaan jatkossa kansaneläkeindeksiin.

HS

## SYYSKOKOUS 28.11. KLO 16.30 KAMPIN PALVELUKESKUS

Suomen Senioriliike – Arvokkaan Vanhenemisen puolesta ry:n jäsenet kutsutaan sääntömääräiseen syyskokoukseen, joka pidetään **to 28.11.2024 klo 16.30 Kampin palvelukeskuksessa, Salomonkatu 21 B Helsinki**. Kokousasiakirjat esitellään kokouksessa. Kokouksen alussa **klo 16.30** HUS:n Sydän- ja keuhkokeskuksen johtaja, ylilääkäri **Mika Laine** puhuu aiheesta: **Verenpaineen hallinta ja sydänsairauksien uusimmat hoitokeinot**.

### Syyskokouksen esityslista:

1. Kokouksen avaus, puheenjohtaja Reijo Vuorento
2. Kokouksen puheenjohtajan ja sihteerin valitseminen
3. Pöytäkirjantarkastajien ja ääntenlaskijoiden valitseminen
4. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
5. Esityslistan vahvistaminen
6. Vuoden 2025 toimintasuunnitelma
7. Vuoden 2025 jäsenmaksut

Hallitus esittää, että varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 25 euroa. Yhdistysjäsenen jäsenmaksuksi ehdotetaan 100 euroa ja kannattavalta jäseneltä 500 euroa.

### 8. Vuoden 2025 tulo- ja menoarvio

### 10. Hallituksen jäsenten lukumäärä

Sääntöjen 7 §:n mukaan yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu puheenjohtaja sekä vähintään kuusi ja enintään yhdeksän muuta varsinaista jäsentä. Lisäksi hallitukselle voidaan valita enintään kolme varajäsentä.

Nykyisessä hallituksessa on puheenjohtajan lisäksi seitsemän jäsentä ja kolme varajäsentä.

Päätetään hallituksen jäsenten ja varajäsenten lukumäärästä.

### 11. Hallituksen puheenjohtajan ja jäsenten valinta

Kuluvana vuonna hallituksessa ovat toimineet Reijo Vuorento, (puheenjohtaja), Esa Fagerlund (1.Varapuheenjohtaja), Vesa Ruuttunen (2. Varapuheenjohtaja), Reijo Kauppila, Kari. J. Nyberg, Kerttu Perttilä, Heli Stenvall ja Sari Tanus. Varajäseninä ovat toimineet Seppo Ahonen, Kimmo Kiljunen ja Jaana Leikas.

### 12. Toiminnantarkastajien palkkiot

### 13. Toiminnantarkastajien valinta

Sääntöjen 12 §:n mukaan syyskokouksessa valitaan kaksi toiminnantarkastajaa ja heille varamies tarkastamaan seuraavan vuoden tilejä ja hallintoa.

### 14. Ilmoitusasiat: Kevätkokouksen päivämäärä

### 15. Muut mahdolliset asiat

### 16. Kokouksen päättäminen

Helsinki 25.10.2024

Hallitus



ISTOCKPHOTO

## Maahanmuutto kompensoi heikkoa syntyvyyttä

**S**uomessa kipuillaan heikon syntyvyyden vuoksi. Jos sukupolvet pienenevät, niin onko sukupolvien ketjussa riittävästi uusia työntekijöitä ja veronmaksajia, jotta terveyskeskukset, sairaalat ja muut julkiset menot pystytään kustantamaan?

Myös eläkeyhtiöt ovat toistuvasti vaatineet tasa-painoa väestön ikäryhmien välille. Uusia työntekijöitä tarvitaan maksamaan eläkemaksuja tuleville eläkeläisille. Tämän päivän nuorten on oltava varmoja, että myös he aikoinaan eläkkeelle jäädessään voivat luottaa saavansa ansaitsemansa eläkkeen. Tosin suurta huolta ei ole, eläkevarannot ovat 260 miljardia eli lähes kolme kertaa suuremmat kuin valtion vuoden 2024 budjetti.

Onneksi Suomeen muuttaa ihmisiä työn ja paremman elämän toivossa. Tilastokeskuksen mukaan tänä vuonna syyskuun alkuun mennessä Suomeen on muuttanut lähes 40 000 ihmistä. Jos muuttoliike jatkuu saman suuruisena myös jatkossa, niin Suomen tuleva tasapainoinen kehitys on paremmalla tolalla. Tämä on hyvä uutinen.

HS

Suomen  
**Senioriliike**  
Arvokkaan vanhenemisen puolesta

## Miten ikäihmisten oikeudet toteutuvat Suomessa?

### KOSKA:

maanantaina 25.11. klo 13.00 – 15.00

### MISSÄ:

Pikkuparlamentti, kansalaisinfo  
Eduskuntatalon vieressä.

### MITÄ:

#### Ikääntyneiden itsemääräämisoikeudet käytännössä

• Hanna Vesala, terveystieteiden tohtori

#### Vanhusasiainvaltuutetun kertomus eduskunnalle 2024, eduskuntakäsittely

• Kimmo Kiljunen, kansanedustaja

#### Vanhuspalvelut pohjoismaissa

• Reijo Vuorento, kunnallisneuvos,  
Senioriliikkeen puheenjohtaja