



Eläkkeensaaja

50.
vsk

30.4.2020

3 • 2020

ELÄKKEENSAAJIEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI. PENSIONSTAGARNAS CENTRALFÖRBUNDS MEDLEMSTIDNING.



• LUE MYÖS

- Missä vaiheessa on asiakasmaksulain käsittely?
- Teatteriharrastusta Tervakoskella
- Vanhojen autojen tuunailussa riittää haastetta

• PIIRISIVUT 26–29

EKL HELSINKI

EKL POHJANMAA

2 YHTEINEN ETÄAAMIAINEN
WHATSAPPILLA

8 HYVIÄ UUSIA TOIMINTA-
IDEOITA KORONA-AIKAAN

10 ETURAUHANEN KANNATTA
TUTKITUTTA AJOISSA

HAUSKAA VAPPUA!

TEKNOLOGIATERVEISIÄ LAUREASTA: Yhteiset ateriahetket lapsenlapsen ja mummon kesken – kuvapuhelun avulla

Moi mummo, kiva nähdä! Mitä sinä siellä



Tänä keväänä kuvapuheluja on soiteltu entistä useammin. Lounastreffit onnistuvat WhatsAppilla Onnilta ja mummolta hyvin, välimatkasta huolimatta. Kuva: Anniina Honkonen.

Kuvapuhelut ovat oiva tapa pitää yhteyttä läheisiin. Tarvitset vain sopivan laitteen, toimivan nettiyhteyden ja helposti ladattavan sovelluksen. Yksinkertaisilla ohjeilla pääsee alkuun.

2,5-vuotias Onni-poika kuljettaa tottuneesti äidin puhelinta ympäri taloa. Hän haluaa näyttää mummolle eilen ostetun uuden leluauton ja olohuoneeseen vaihdetut kevätverhot. Pöydällä odottaa aamupala puolimoisissa. Onnilla ja mummolla on tapana viikonloppuisin syödä yhdessä aamupala. Ei haittaa, vaikka etäisyyttä on 400 kilometriä. Onneksi on kuvapuhelut, joista on tänä keväänä tullut entistä tärkeämpiä.

Kuvapuhelupalvelut edis-

tävät yhteydenpitoa läheisiin. Niiden kautta isovanhemmat voivat olla osana lastenlastensa arkea monin tavoin: näkemässä taaperon kasvavan ja oppivan uusia asioita, auttamassa kouluista kotitehtävissä tai ihan vain juttukaverina. Samalla lastenlapset oppivat tuntemaan kauempana asuvia isovanhempiaan. Kun sitten kasvatusten nähdään, juttuu juttu siitä, mihin se edellisessä kuvapuhelussa jäi.

Mitä kuvapuhelu vaatii ja mitä se antaa?

Tutkimuksessa (Chopik 2016) on osoitettu, että teknologian sosiaalinen käyttö voidaan yhdistää fyysiseen sekä psyykkiseen terveyteen ja vähentyneeseen yksinäisyyteen. Läheisten ihmisuhteiden vaalimi-



Tärkeä aloite

Salon Eläkkeensaajat teki aloitteen rintasyövän seulontaan liittyen. Siinä esitetään seulonnan yläikärajaa nostettavaksi 69 vuodesta 75 vuoteen. Tärkeä asia, sillä onhan kyse naisten yleisimmästä syöpäsairaudesta. Miesten vastaava on taas eturauhassyöpä ja siitä on oma juttunsa tässä lehdessä sivulla 10.

Kaikkiaan rintasyöpään sairastuu Suomessa vuosittain noin 5000 naista. Heistä runsas puolet on seulontaikäisiä, 50-69-vuotiaita. Seulonta voi varhentaa diagnoosihetken levinneisyyttä, ja ajoissa tehty seulonta mahdollistaa vähemmän aggressiiviset ja säästävämät hoidot.

Seulontamammografiat muodostavat melko pienen kustannuserän rintasyövän kokonaiskuluista. Kun rintasyöpien vuotuiset potilaskustannukset ovat noin 186 miljoonaa euroa (Torkki ym. 2018), on vastaavasti seulontaohjelman arvioitu vuotuinen kustannus noin 10 miljoonaa euroa. Hyötyjen lisäksi seulonta aiheuttaa myös haittoja esim. yli-diagnostiikan muodossa. Yksi viidestä seulontaan säännöllisesti osallistuvasta naisesta lähetetään vähintään kerran tarpeettomasti jatkotutkimuksiin.

**Seulontaan eli mammo-
grafiitutkimukseen** kutsutaan 50–69-vuotiaat naiset noin kahden vuoden välein. Seulontaan osallis-

tuu yli 80 prosenttia kutsun saaneista naisista. Vuoden 2018 vuosikatsauksen mukaan alin osallistumisaste rintasyövän seulontoihin oli Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella (78 %) ja korkein Satakunnan ja Ahvenanmaan sairaanhoitopiireissä (88 %). Isoissa kaupungeissa osallistumisen tiedetään olevan alhaisempaa kuin muualla Suomessa. Huonoin osallistumisaste oli edellisvuosien tapaan Helsingissä, jossa seulontoihin osallistui vain 74 prosenttia kutsutuista.

Suomen syöpärekisterin 2018 vuosikatsauksen suosituksissa ja päätelmissä todetaan, että yli 30 vuotta käynnissä ollut rintasyövän seulontaohjelma on ollut Suomessa vaikuttava ja

myös kustannusvaikuttava. Ohjelma on ollut systemaattisen, laajamittaisen arvioinnin kohteena, ja tehtyjen tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että toiminnan hyödyt ovat ylittäneet sen haitat. Hyötyjen ja haittojen arviointia tarvitaan silti edelleen, jotta voidaan jatkossakin todentaa ohjelman vaikuttavuus ja mahdolliset ongelmat.

Suomen valtakunnallisen ohjelman toimijoiden välillä on ollut merkittäviä eroja diagnostiikan laadussa ja ilmeisesti myös toimintakäytännöissä. Tämän takia ohjelmassa on edelleen nähtävissä suuria alueellisia eroja sairaanhoitopiirien välillä. Valtakunnallisen ohjelman yhtenäistäminen

edellyttää valtakunnallisen ja alueellisen ohjausrakenteen luomista. Ohjausrakenteen yhtenä tavoitteena tulee olla seulontaohjelman laadunvarmistuksen kehittäminen.

Osallistumisaktiivisuus kutsuun perustuvassa seulontaohjelmassa on viime vuosina pienentynyt aiemmasta lähes 90 prosentin tasosta enää vain noin 83 prosentin tasoon vuonna 2016. Osallistumisaktiivisuutta tulee pyrkiä parantamaan, vähimmäistavoitteena tulee olla vähintään 85 prosentin osallistumisaktiivisuus.

Hyvään osallistumistasoon vaikuttavat oleellisesti hyvät kutsukäytännöt. Näytteenottoaika ja -paikka

oikein syöt?

nen on yksi merkittävimmistä tekijöistä, ja teknologian avulla suhteita voidaan pitää yllä.

Käyttö voi tuntua alussa haastavalta, jos vastaavista laitteista tai ohjelmista ei ole kokemusta, mutta yksinkertaisilla ja hyvillä ohjeilla pääsee nopeasti käyttöön mukaan.

– WhatsApp-kuvapuhelun käyttö tuntuu helpolta. On mukavaa nähdä kasvot pelkän äänen lisäksi. Kuvapuhelusovelluksen käyttö ei ole vaikeaa, haastavinta on muistaa, että kuvapuhelussa näkyy kasvot myös toiseen suuntaan eli pitää kammata hiukset, sanoo Onnin **Pirkko-mummo**, 63.

Kuvapuheluiden käyttö vaatii siihen sopivan laitteen ja internet-yhteyden. Laitteissa on runsaasti valinnan varaa. Jos kotoa löytyy jo tietokone, tabletti tai älypu-

helin, laitehankintaa ei tarvita. Laitteelle asennetaan ohjelma, jolla kuvapuheluja soitetaan, ja sitten vain rupattelemaan!

Kuvapuheluohjelmia on useita

Kuvapuheluohjelmia on laitteiden perusasetuksissakin runsaasti. Jos käytösäsi on jokin iPhone-malleista, löytyy siitä **Facetime**. Jos vastaanottajallakin on käytössään iPhone, ilmestyy puhelimen yhteystietoihin henkilön tietojen kohdalle Facetime-vaihtoehto. Sinun ei tarvitse tietää, mikä puhelin läheiselläsi on, iPhonesi tietää. Android-puhelimissa samanlainen ohjelma on nimeltään **Google Duo**.

JATKUU SIVULLA 7

TOIMINNANJOHTAJALTA ■ TIMO KOKKO

tulisi antaa kutsukirjeessä valmiina, ja seulontaan osallistumattomille tulisi lähettää uusintakutsu.

Suosituksissa ja päätelmissä ei suoraan suositella seulonnan ulottamista yli 69-vuotiaisiin. Nykyisellään mammografiatutkimuksen ulottaminen yli 69-vuotiaisiin voisi lisätä väärin diagnoosien ja ylihoidon riskiä merkittävästi, minkä ohella ikäänntyvillä useat terveyteen liittyvät haitat vaikuttavat testien tuloksiin. Tuloksia tarvittaisiin lisää näiden testien tehokkuudesta.

Syöpärekisterin mukaan kansainvälisissä tutkimuksissa seulonnan on kuitenkin todettu vähentävän rintasyöpäkuolleisuutta myös 70–74-vuoden iässä.

Vaatus seulonnan laajentamisesta tähän ikäryhmään lieneekin oikeutettua ja tärkeää.

Erittäin tärkeää on se, että jäsenyhdistyksemme toimivat aktiivisesti sen eteen, että seulonnan osallistumisaktiivisuus saadaan omassa kunnassa nousemaan ylöspäin. Kannattaa esim. tarkastaa, millaiset ovat kutsukäytännöt ja tarvittaessa tehdä aloite niiden parantamiseksi edellä kirjoitetun mukaisesti. Asialle on hyvä hakea tukea myös vanhusneuvostojen kautta.

SIMO PAASSILTA

päätöimittäjä, chefredaktör
Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja
Pensionstagarnas Centralförbunds ordförande



PÄÄKIRJOITUS

Ei jäädä tuleen makaamaan

Elämme poikkeuksellisia aikoja. Koronavirus-epidemia on vaikuttanut meidän kaikkien arkeen dramaattisella tavalla. EKL on ottanut kiitollisuudella vastaan valtioneuvoston ohjeet, joiden tarkoituksena on suojata erityisesti yli 70-vuotiaat koronavirusstartunnalta. Ikäihmisillä on selkeästi nuoria suurempi riski sairastua.

Toimintaohjeena yli 70-vuotiaat on nyt velvoitettu pysymään erillään lähikontakteista muiden ihmisten kanssa, eli karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Meidän kaikkien on nyt otettava huomioon tartuntariski ja omalla toiminnallamme estettävä taudin leviämistä.

Eristäytyminen karanteenin kaltaisiin olosuhteisiin on yksilölle aina äärimmäinen kokemus, joka aiheuttaa epä tietoisuutta ja stressiä. Vuorovaihtus toisten kanssa on yksi ihmisen keskeisimpiä perustarpeita. Kun yksinäisyys nakertaa hyvinvointia, se myös on merkittävä terveyden riski ja vie lopulta toimintakyvyn.

Ihmisten seura on kuin kylpy hyvissä hormoneissa. Nyt, kun yli 70-vuotiaat eivät voi kokoontua kylpemään näissä hyönteishormoneissa, on löydettävä muita keinoja.

EKL:n toimiston väki on tarttunut haasteeseen ja kehittänyt uusia toimintamuotoja, joita nyt on tarjolla ja osin vielä suunnitteilla. Niitä on esitelty liiton huhtikuussa uutiskirjeessä. Poikkeusoloihin sopivia uusia toimintamuotoja on aihetta miettiä myös piireissä ja yhdistyksissämme. Naapuri- ja läheisavun antaminen ja sen pyytäminen ovat nyt erityisen tärkeitä. Kaveria ei jätetä – sanonta on nyt mitä ajankohtaisinta.

Nyt, kun EKL-yhdistysten totut toimintatavat eivät ole mahdollisia, on rohkeasti yhdessä etsittävä keinoja yhteydenpitoon ja virkistykseen. Monet näistä jo käyttöön otetuista ja suunnitteilla olevista edellyttävät digi-laitteita ja niiden käytön osaamista.

Me emme kuitenkaan saa unohtaa niitä, joilla syystä tai toisesta ei ole mahdollisuutta osallistua digipohjaisiin aktiiviteetteihin. Monet yhdistykset ovatkin jo käynnistäneet erilaisia puhelinrinkejä, joiden tarkoituksena on pitää huolta toinen toisistaan ja vähentää jäsenistön huolta ja mahdollista yksinäisyyttä.

EKL on perustanut Facebookiin EKL hyvät ideat -ryhmän, jossa jäsenet, yhdistykset ja piirit voivat julkaista ja vaihtaa kokemuksiaan onnistuneista ja hyvistä käytännöistään.

Liitossa on myös ideoitu bucket list -asioita, sellaisia, joita halutaan tehdä tulevaisuudessa. Sen tarkoituksena on, että ajatukset kääntyisivät velvollisuuksien ja tärkeiden päivämäärien lisäksi myös tavoitteisiin, suunnitelmiin sekä haaveisiin, ja laatii niistä konkreettisen listan.

Tällaiset toimenpiteet, suunnitelmat ja toteutuneet unelmat vahvistavat mielen hyvinvointia ja lisäävät sisältöä elämään.

Vi blir inte liggande i elden

Vi lever under exceptionella tider. Coronavirus-epidemien påverkar allas vardag dramatiskt. PCF har med tacksamhet mottagit statsrådets direktiv för att skydda i synnerhet över 70-åringar från coronavirussmitta. Seniorerna har en klart större risk att insjukna än yngre.

Avnisningen är att de som är över 70 förpliktas avstå från närbkontakt med andra människor, dvs. vara i något som liknar karantän. Vi måste nu alla beakta smittorisken och genom våra egna handlingar förhindra att sjukdomen sprids.

Att isolera sig som i karantän är alltid en exceptionell upplevelse för individen. Det leder till osäkerhet och stress. Umgänge med andra är ett av de mest grundläggande behoven hos en mänska. När ensamheten gnager på välmåendet utgör det också en betydande risk för hälsan och leder till slut till att handlingsförmågan försvinner.

Sällskap av andra människor är som ett bad i goda hormoner. Nu, när över 70-åringarna inte får samlas för att bada i dessa välmåendehormoner, måste vi hitta andra sätt.

PCF:s anställda har antagit utmaningen och utvecklat nya verksamhetsformer, som nu erbjuds och delvis fortfarande planeras. De presenterades i förbundets nyhetsbrev i april. Det är skäl att också i distrikten och föreningarna fundera på nya verksamhetsformer som lämpar sig för undantagsförhållanden. Att ge grann- och närståendehjälp och att be om sådan är ytterst viktigt nu. Vi lämpar inte kompisen – det uttrycket är nu synnerligen aktuellt.

Nu när PCF-föreningarnas bekanta verksamhetsätt inte är möjliga, ska vi modigt tillsammans leta efter nya sätt att hålla kontakt och pigga upp oss. Många av dem som redan tagits i bruk och planeras förutsätter digitala apparater och kunskap i att använda dem.

Men vi får inte glömma dem, som av en eller annan orsak inte har möjlighet att delta i digitala aktiviteter. Många föreningar har redan startat telefonringar för att bry sig om varandra och för att minska medlemmarnas oro och eventuella ensamhet.

PCF har skapat en EKL hyvät ideat -grupp på Facebook där medlemmarna, föreningarna och distrikten kan presentera och byta erfarenheter kring lyckade och goda metoder.

Förbundet har också kläckt idén om bucket list -saker, som man vill göra i framtiden. Avsikten med listan är att vända tankarna från enbart förpliktelser och viktiga datum till att också tänka på mål, planer och drömmar och att göra upp en konkret lista på dem.

Sådana åtgärder, planer och förverkligade drömmar ökar vårt mentala välmående och ger innehåll i livet.



Asiakasmaksulaki uudistuu

Sairaanhoidajan vastaanotto muuttuu ilmaiseksi ja terveydenhuollon etäpalvelut maksullisiksi

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista maksettavat maksut eli asiakasmaksut muuttuvat.

Asiakasmaksut säädetään asiakasmaksulaissa.

Laista on pyydetty lausuntoja ja se on eduskunnan käsittelyssä.

Ehdotus uudeksi asiakasmaksulaiksi sisältää monia parannuksia entiseen lakiin verrattuna. Lain on tarkoitus tulla voimaan 1.1.2021.

Sairaanhoidajan vastaanotto tulossa ilmaiseksi

Uuden asiakaslain mukaan sairaanhoidajan vastaanotot ovat maksuttomia. Jos epäilet, että olet sairas tai muuten huolissasi terveydestäsi, voit ilmaiseksi varata ajan sairaanhoidajan vastaanotolle.

Sairaanhoidaja arvioi, onko sinun tarpeen mennä myös lääkärin vastaanotolle. On luonnollista, että sairaanhoidajan vastaanottoa ei saa jättää käyttämättä.

Jos et menekään vastaanotolle etkä ole sitä ajoissa peruuttanut, joudut maksamaan peruutusmaksun, "sakkomaksun". Esityksen mukaan se on suuruudeltaan enintään 50,80 euroa kerralta.

Peruutusmaksun tarkoituksena on varmistaa, että asiakkaat hoitavat vastaanoton peruuttamisen ajoissa.

Terveydenhuollon etäpalveluista tulee maksullisia

Terveydenhuollon etäpalvelut ovat maksullisia uuden asiakasmaksulain ehdotuksen mukaan ovat. Terveydenhuollossa etäpalveluilla tarkoitetaan sitä, että potilaan tutkiminen ja hoitaminen tehdään esimerkiksi videon välityksellä verkossa.

Se voi toteutua myös älypuhelimella



välitettyjen tietojen asiakirjojen perusteella. Etäpalveluun on kuitenkin aina oltava potilaan oma suostumus.

Ensisijaisesti asiakkaalla täytyy olla mahdollisuus valita palveluvaihtoehdoista itselleen sopivin. Lisäksi terveydenhuollon ammattihenkilön tulee arvioida, soveltuuko potilas hoidettavaksi etäyhteyden välityksellä.

Tärkeä onkin, että etäpalveluilla ei liikaa korvata lähipalveluita. Niistä perittävää maksua myöskään saa määrittää liian korkeaksi. Etäpalveluiden tulee olla hinnaltaan edullisempia kuin lähipalvelut.

On hyvä, että palvelujen maksullisuus on määritetty asiakasmaksulaissa. Se on tarpeellinen uudistus. Toivottavasti tämä rohkaisee palveluiden järjestäjiä myös tehostamaan palvelujaan. On myös välttämätöntä, että he kehittävät inhimillisiä ja aidosti toimivia etäpalveluita.

EKL vaatii lääkäripalveluja ilmaisiksi

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL on vaatinut, että hoitoon liittyvät lääkärintodistukset ja lausunnot ovat asiakkaalle ilmaisia.

Lisäksi ajanvarausjärjestelmän on oltava niin hyvin toimiva, että tarvittaessa ajan voi

helposti peruuttaa.

Liitto korostaa, että tämä on ehto ehdotetulle peruutusmaksulle. Lisäksi palveluiden peruuttamiselle tulee taata riittävän joustavat ehdot.

Peruutusmaksun pelosta ei saa tulla este esimerkiksi kiireisen sairaanhoidajan vastaanoton ajan varaamiselle.

Liitto on myös 18.2. vaatinut, että sairaanhoidajien vastaanottojen lisäksi myös avoterveydenhuollon lääkärin vastaanottojen tulee olla ilmaisia.

Tämä on tärkeää, koska on tiedossa, että maksut estävät lääkärin hoitoon hakeutumista. Vuonna 2018 lähes 390 000 asiakasmaksua jäi maksamatta ja niitä perittiin maksettavaksi pakkotoimien eli ulosoton avulla.

Lisäksi monet joutuivat hakemaan toimeentulotukea asiakas- ja lääkemaksujen vuoksi.

Maksukatot on yhdistettävä palveluissa, lääkkeissä ja matkoissa

Vuonna 2020 julkisen terveydenhuollon maksukatto, eli omavastuu, on 683 euroa. Jos sinulle kertyy maksuja yli tuon summan kalenterivuodessa, maksukatto tulee täyteen. Lääkekustannuksilla on oma maksukatto, joka on kalenterivuodessa 577,66 euroa vuonna 2020.

Liitto on vaatinut, että nämä maksukatot yhdistetään. Tämä tarkoittaa, että yksi maksukatto, joka kattaa terveydenhuollon palvelut, lääkkeet ja matkat.

Eläkkeensaajien Keskusliiton mielestä asiakasmaksut tai lääkkehoidon kustannukset eivät saa olla este palveluiden ja hoidon saamiselle.

Asiakasmaksujen on oltava samanlaiset koko maassa. Soveltamisohjeiden tulee koskea koko maata ja niiden on myös oltava palvelujen järjestäjiä sitovia.

Liitto on myös vedonnut jopa perustuslakiin riittävien palvelujen saamiseksi. Onkin selvää, että kenenkään terveys ei saa vaarantua rahan puutteen vuoksi.

Näyttää siltä, että tulevaisuudessa useimmat terveydenhuollon palvelut ovat ilmaisia. Myös maksukaton kertyminen tulee helpommaksi.

Liitto onkin useaan otteeseen vaatinut maksuttomia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Kun nyt asia näyttää etenevän, odotamme innolla tulevan asiakasmaksulain tulemistä voimaan.

Eero Kivinen
EKL:n sosiaalipoliittinen asiantuntija

Selkoistus: Pertti Rajala

Asiakasmaksulaki uudistuu 1.1.2021 alkaen

Sairaanhoidajan tapaamiset tulevat maksuttomaksi

Maksukatot laajenevat koskemaan suun terveydenhuoltoa ja terapiaa, tilapäistä kotisairaanhoidoa ja tilapäistä kotisairaalahoidoa sekä joistakin etäpalveluista perittäviä asiakasmaksuja

Selkokieli on ymmärtämisen apuväline



Oletko etsinyt tietoa palveluista, joita sinulla on oikeus saada?

Kun olet hakenut Kelan tukia, oletko ymmärtänyt, miten sinun pitää toimia?

Yhä edelleen viranomaiset ja palvelujen tarjoajat käyttävät hämmästyttävän vaikeaa kieltä. Selkokieli on apuväline, joka auttaa meitä kaikkia ymmärtämään vaikeitakin asioita.

Selkokieli on suomen kielen muoto, jota on helpompaa ymmärtää kuin yleiskieltä.

Siinä vältetään esimerkiksi vaikeita sanoja ja suositaan lyhyitä lauseita. Selkokieltä käytetään sekä puheessa että kirjoituksessa.

Kuka hyötyy selkokielestä?

Selkokieli on tarkoitettu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää hyvääkään yleiskieltä. Selkokielestä hyötyvät henkilöt, joilla on vaikeuksia oppimisessa.

Selkokieltä voivat tarvita maahanmuuttajat, jotka eivät vielä osaa suomea. Heille selkokielestä on apua ainakin silloin, kun he opettelevat suomen kieltä.

Myös muistisairaille ja heidän omaisilleen sekä alan työntekijöille on hyötyä selkokielestä. Selkokielestä voi olla apua ikäihmiselle, joka ei enää jaksa lukea pitkiä tekstejä.

Monet ikääntymisen mukanaan tuomat sairaudet heikentävät kykyämme lukea ja ymmärtää yleiskielistä tekstiä.

Olen usein käyttänyt esimerkkinä omaa äitiäni. Hän kertoi yli 80-vuotiaana, että ei enää jaksanut lukea tavallista sanomalehteä. Television uutisissakin puhuttiin hänen mielestään liian nopeasti.

On myös paljon nuoria, jotka tarvitsevat selkokieltä. Esimerkiksi peruskoulun päättävistä nuorista 11 prosentilla on vaikeuksia lukemisessa.

On ennustettu, että selkokieltä tarvitsevien henkilöiden määrä kasvaa. Ikääntyviä ihmisiä on enemmän, ja yhä useammalla suomalaisella on muistisairaus.

Maahanmuuttajien ja myös erityisoppilaiden määrä todennäköisesti kasvaa.

Selkokieliä materiaaleja on hyvin tarjolla

YLE lähettää joka päivä selkouutisia radiossa ja arkipäivisin televisiossa. Niitä voi seurata myös YLE:n verkkosivuilla osoitteessa www.yle.fi/selkouutiset. Tällä sivulla on myös runsaasti tietoa ajankohtaisista tapahtumista.

Selkosanommat- uutislehti ilmestyy joka toinen viikko. Se on ilmestynyt jo 30 vuoden ajan. Lehteä voi lukea myös verkossa osoitteesta www.selkosanommat.fi.

Selkokirja voi olla kirjoitettu suoraan selkokieliseksi. Se voi olla myös selkokielinen mukautus jostain jo ilmestyneestä kirjasta.

Esimerkiksi *Mielensäpahoittaja*, *Seitsemän veljestä*, *Robinson Crusoe* ja *Kolme muskettisoturia* on julkaistu myös selkokielisinä. Suomessa on julkaistu yli 400 selkokirjaa.

Selkokirjoja voit ostaa kirjakaupoista ja verkkokaupoista suoraan. Selkokirjoja myyvät esimerkiksi Akateeminen ja Suomalainen kirjakauppa. Selkokirjoja myydään myös verkkokaupoissa. Niitä ovat adlibris.com, booky.fi ja prisma.fi.

Ostamista helpottaa, kun tiedät selkokirjan nimen. Luettelo selkokirjoista löytyy verkossa osoitteesta www.selko.fi/aihe/selkokirjat.

Selkokirjoja voi lainata myös kirjastosta, missä ne ovat omassa hyllyssään. Kirjaston henkilökunta auttaa selkokirjojen löytämisessä. Jos kirjaa ei löydy omasta kirjastosta, se on mahdollista tilata muualta.

Internetissä on paljon selkokieliä verkkosivuja. Niistä saa tietoja osoitteesta www.selko.fi.

Selkokirjoista virikkeitä muistisairaille

Selkomateriaaleja on jo yli 30 vuoden ajan käytetty työssä muistisairaiden kanssa. Eniten niitä käytetään muisteluissa. Selkokieliset tekstit tukevat keskustelua ryhmissä.



Selkosanommatia tutkimassa. Kuva: Selkokeskus/Marko Juusola.

Usein on toimittu esimerkiksi niin, että aluksi selkokirjasta on luettu lyhyt jakso ja katseltu kuvia. Sen jälkeen on keskusteltu siitä, mitä luettu ja katseltu on tuonut mieleen.

Kyse ei ole siitä, mitä osallistujat muistavat, vaan jokainen saa kertoa siitä, mitä aiheesta tuli mieleen. Kuvat ja tekstit nostavat osallistujien muistista asioita, joita ohjaaja ei osaisi edes kysyä.

Monet omaiset ovat kertoneet, että he ovat käyttäneet selkokirjaa muistisairaansa läheisensä kanssa.

Usein on vaikeaa jutella pitkään läheisen muistisairaansa kanssa. Keskustelu palaa monta kertaa samaan asiaan. Tällöin voi lukea muistisairaalle selkokirjaa ja löytää näin uutta virikettä keskusteluun.

On tilanteita, jolloin muistisairas ei jaksa jutella. Silloinkin lukeminen mielestäni kannattaa, koska se rikastuttaa osaltaan muistisairaansa maailmaa.

Tietoja erityisesti muistisairaille julkaistusta selkomateriaaleista löytää osoitteesta www.vahvike.fi/sanataide/selkokieli. Vahvikkeesta löydät myös kotijumppaohjeita ja isotekstisiä laulujen sanoja.

Jokaisella on oikeus ymmärrettävään tietoon

Odotan pienellä kauhulla aikaa, jolloin taas pitää ottaa käyttöön

uusi älypuhelin. En halua opetella uutta pankkiasiointia tai joutua hakemaan uutta tukea tai palvelua.

Valitettavan usein asiantuntijat eivät osaa irrottautua omasta ammattikielestään.

Selkokieli on ymmärtämisen apuväline. Se ei ole sitä vain heille, jotka tarvitsevat selkokieltä erityisesti. Se on apuväline myös meille ikäihmisille ja kaikille muillekin.

Meneekö viesti perille?

Tämä kysymyksen tulee olla jokaisen työntekijän, palvelujen järjestäjien ja itse asiassa meidän jokaisen peruskysymys. Asenne ratkaisee tässäkin asiassa.

Jos asenne on oikea, henkilö aidosti haluaa tulla ymmärretyksi. Tällöin on jo edetty pitkälle. Tämä on ensimmäinen askel ymmärrettävään ja selkokieliseenkin viestintään.

Pertti Rajala

Eläkkeensaaja-lehti aikoo jatkossakin julkaista selkokielisiä juttuja – osallistu!

Mistä asioista sinä haluaisit saada tietoja ymmärrettävässä, selkokielisessä muodossa? Lähetä ehdotuksiasi jutuiksi osoitteeseen ulla.wallinsalo@ekl.fi tai postitse: EKL ry/Ulla Wallinsalo PL 168, 00530 Helsinki

Kaikkien juttuideoiden lähettäjien kanssa arvotaan vuoden lopussa kolme tuotepalkintoa.

JATKOA SIVULTA 3

Mummon ja lapsenlapsen yhteinen aamupala – kuvapuhelun avulla

Jos sinulla on älypuhelin, vilkaisehan, löytyykö jompi-kumpi näistä sovelluksista puhelimestasi.

Jos käytössäsi on Google-tili, eli gmail-päätteinen sähköpostiosoite, sinulla on mahdollisuus käyttää **Google Hangouts**-puheluja. Se on toiminnoiltaan melko saman kaltainen kuin maailman suosituin kuvapuhelupalvelu **Skype**, jonka kuka tahansa voi ladata laitteelleen. Skypen toimiminen edellyttää käyttäjältä Microsoft-tiliä, mutta sen voi helposti luoda käyttöönottoaiheessa.

Senioriväestö on Facebookin suurin lisääntyvä käyttäjäryhmä. Hyvä juttu, sillä yksi Facebookin ominaisuuksista on yksityisviestipalvelu **Messenger**. Seuraavan kerran Facebookiin kirjautuessasi, katsohan valikkolaidasta vasemmalta Messenger-sivu. Etsi tuttu henkilö, ja katso miten keskusteluikkunan valikkoon ilmestyy sini-

sellä puhelimen ja videokameran ikonit. Videopuhelun voi soittaa myös täällä.

Yksi suosituimmista kuvapuhelun mahdollistavista sovelluksista on Onni-pojan ja Pirkko-mummon käyttämä **WhatsApp**. Pikaviestiohjelman etuna ovat monipuoliset mahdollisuudet lähettää niin tekstiä, kuvia kuin ääniviestejäkin - ja tottakai, soittaa myös kuvapuheluja! Ilmaisen ohjelman saa käyttöönsä lataamalla sovelluksen Appstoresta tai Playstoresta puhelimesi mallista riippuen.

Ohjevideot auttavat alkuun

Jos olet jo tottunut internetin käyttäjä, teepä Google-haku sanoilla *Yle Digitreenit ja videopuhelu*. Artikkeleihin Yle on koontanut lyhyet ohjeet kunkin kuvapuheluohjelman käytöstä. Jos haluat olla kuin Pirkko-mummo ja kokeilla Whats-

App-puhelua, suosittelemme etsimään *YouTube.com -palvelusta* ohjevideon, jossa neuvotaan vaiheittain, miten puhelu soitetaan.

Video löytyy hakusanoilla "Kuinka soitan videopuhelun helposti Whatsappilla?" Nimimerkki Opettajan mies (voit myös hakea tällä hakusanoilla YouTubesta) tekee muutenkin oikein mainioita ja selkeitä videoita erilaisten teknisten laitteiden käytöstä.

Lauantai-aamupäivänä puhelu Onni-pojan kanssa päättyy.

– Jospa lähtisi aamulenkille, kun on aurinkoinen päivä tulossa, Pirkko-mummo miettii. Voisi ottaa kuvan järven rannasta ja lähettää sen Onnille, joka ihmettelee, kun mummolassa on vielä lunta.

Anniina Honkonen
Tiina Leppäniemi
Laurea-ammattikorkeakoulu



Onnin mielestä on tosi kivaa, että voi heti aamullakin jutella Pirkko-mummon kanssa. Kuva: Anniina Honkonen.

Verkosta virtaa -toiminnan

ETÄOPASTUKSET OVAT ALKANEET!



Kun kaipaat neuvoa digiongelmiksi, voit varata itsellesi etäopastusajan puhelimitse tai suoraan opastajiltamme!

Löydät etäopastusta antavien opastajiemme yhteystiedot vieraillemalla osoitteessa: www.verkostavirtaa.fi/opastuspaikat

Voit ottaa opastajiin yhteyttä sähköpostilla ja sopia ajan opastukselle. Omalla asuinpaikkakunnallasi ei ole väliä, voit ottaa yhteyttä kehen opastajaan tahansa.

Puhelimitse aikoja voi varata järjestösuunnittelija Juha Viitaselta, puh. 050 408 3376



OLETKO JO
KÄYNYT LIITON
UUDISTUNEILLA
KOTISIVUILLA?

KÄY
TUTUSTUMASSA:

WWW.EKL.FI

KERRO MIELIPITEESI
PALAUTE-
LOMAKKEELLA,
JOKA LÖYTYY
TÄÄLTÄ:

[WWW.EKL.FI/
TIETOA-MEISTA/
PALAUTE](http://WWW.EKL.FI/TIETOA-MEISTA/PALAUTE)

KIITOS!

Kehittymisen ja välittämisen paikka

Sosiaali- ja terveysjärjestöt ovat tarttuneet haasteeseen kehittämällä esimerkiksi digitaalisen tuen saatavuutta ja uusia tapoja auttaa, myös EKL on osallista tässä joukossa mukana. Liitto, sen piirit ja jäsenyhdistykset ovat joutuneet tässä uudessa tilanteessa pohtimaan toimintamuotojaan, kun jäseniä ei nyt voida kohdata fyysisesti.

Tämä on kehittymisen paikka meille kaikille. Nyt ei ole aika lyödä toimintoja kokonaan telakalle odottamaan parempia aikoja ja epidemian loppumista. On aika ideoida uutta tilalle, tukea apua tarvitsevia jäseniä ja valmistautua täyden toiminnan käynnistämiseen välittömästi, kun lupa terveysviranomaisilta ja valtiotalta tulee.

Onneksemme uusien toimintatapojen ja palveluiden kehittäminen on osa liiton ja yhdistysten perusarkea ja näissä poikkeusoloissa sen arvo vain korostuu. On ollut todella mieltä sykähdyttävää kuulla ja lukea tulleista viesteistä kaikista niistä valtavan hienoista tavoista ja toimista, joita EKL-väki on tässä tiukassa ja ennenkokemattomassa tilanteessa ideoinut.

Koronakriisi on vaikuttanut ihmisten arkeen monin eri tavoin. Riskiryhmiin kuuluvien elämä rajoittuu kotiin, eikä kaikilla ole lähipiiriä, joka voisi tukea heitä. Yksinäisyys ja pelot lisääntyvät valitettavan monella.



massa tilanteessa ideoinut. Alla on tilanpuutteen takia vain muutamia esimerkkejä asiasta.

On kehitetty ja ideoitu jos jonkinmoista ajanvietettä jäsenistölle teemalla yksinolo saattaa joskus olla ikävää. Mutta kannattaa kuitenkin pitää mielessä, että yksinäänkin, tai yhdessä asuinkumppanin kanssa, voi myös kokea kaikenlaista mukavaa, etenkin jos käytettävissä on tietokone ja internetyhteys. Alla Jokelan yhdistyksen kymmenen kohdan lista heidän jäsenilleen.

1. Vie itsesi lomareissulle virtuaalisesti.
2. Käy taidenäyttelyssä virtuaalisesti.
3. Tee itsellesi kasvohoito tai hieronta.
4. Mene konserttiin virtuaalisesti.

5. Mene laulamaan karaokea virtuaalisesti.

6. Napsi itsestäsi selfieitä ja opettele tekemään niille puhelimen sovelluksilla muutoksia.

7. Haasta itsesi ja mielesi ja kokeile eri pelien pelaamista netissä.

8. Kokkaa itsellesi jotain uutta ja vaativaa ruokaa.

9. Mene näyteikkunashoppailemaan eri nettimyyntisivuille.

10. Lysähdä sohvalle ja katso lempisarjaasi tai elokuvaasi ilmaiseksi.

Myös Yle on lisännyt ohjelmistonsa, sekä tv:hen että Arenaan, suosittuja ja arkea pirstäviä ohjelmia koronaa kodeissaan välttelevien suomalaisten iloksi. Ohjelmistoon lisätään mm. kotimaista laudraamaa, livemusiikkia, maalaiskomeediaa, taukojumppaa sekä ikimuistoisia urheilukisoja.

Mouhijärven yhdistys on käynnistänyt kyykkykampanjan, jossa osallistujat tekevät kyykkyjä vetäjän määräämän määrän päivittäin ja aina koko viikon. Kampanja aloitettiin 20 kyykyn päivävuuhdissa ja viikoittain on tullut 10 kyykkyä lisää. Aika näyttää, kuinka moneen kyykkyyn päivässä päästään.

Ekenäs Pensionstagare Tammisaaresta on ihan lehdessä ilmoittanut haluavansa pitää yhteyttä jäseniinsä ja koko toiminta-alueensa eläkkeensaajiin. Ilmoituksessa on julkaistu aktiivien puhelinnumeroita, joihin voi soittaa halutesaan keskustella päivittäisistä asioistaan tai jos toivoo muita neuvoja tai apua.

Valtuuston kokousta ja jäsenhankintakampanjan päättymisen ajankohtaa siirrettiin

Liiton hallitus piti 2.4.2020 pidettäväksi sovitun kokouksensa koronatilanteen takia sähköpostitse ja päätti otsikon aiheista seuraavaa:

Hallitus päätti, että valtuuston kokous 23.4. perutaan ja kokous siirretään pidettäväksi Himoksella välillä 8.9.2020. Hallitukselle ja valtuustolle on aiemmin sovittu yhteistapaaminen em. ajankohtana ennen Himoksen järjestöpäiviä.

Koronaviruksen ja sen johdosta tehtyjen toimenpiteiden takia on jäsenhankintakampanjamme käytännössä jäissä kaikilla alueilla ja suunnitellut tilaisuudet peruttu.

Hallitus päätti, että jäsenhankintakampanjan päättymisen ajankohtaa jatketaan vuoden lopusta maaliskuun loppuun 2021.

Timo Kokko

1. Oletko saanut koronaviikkoina kotiloissa uusia oivalluksia/ajatuksia yleisestä elämänmenosta?

2. Mikä yksi asia on tuottanut tänä aikana eniten hankaluuksia, mikä toi yllättäviä ilonhetkiä?



Juhani Merikallio, Kokemäki:

1. Elämä olisi paljon rauhallisempaa, jos nykyinen olotila jatkuisi. Paluu menneeseen, jolloin auringonnousu ja lasku määrittivät päivän rajat, ja luonnon merkitys tulisi sille tärkeysasteelle kuin sen kuuluukin.
2. Ilonhetki oli oivaltaa, että nythän minä voin säätää ihan

oman aikatauluni mukaisen elämänjärjestyksen. Hankalinta on ollut kirjaston sulkua. Onneksi kotikirjastossa on paljon lukematta jäänyttä ja siihen on nyt mahdollisuus.

Sinikka Väyrynen, Juuka:

1. Päivittäinen elämä on kulunut lähes samalla tavalla kuin ennen koronaakin. Kovasti olin tuudittautunut siihen uskoon,

Mitä kuuluu koronakevääseesi?



että elämä jatkaa kulkuaan entisellään. Herääminen toisenlaiseen maailmaan on ollut väistä-

mätöntä. Toivottavasti tästä otetaan nyt opiksi.
2. Ikävintä on olla ilman kahden tyttären perheitä ja yhteistä pääsiäisenviettoa. Onneksi on olemassa älypuhelimet ja tabletit, joiden avulla olemme päässeet kurkistamaan kolmevuotiaan tyttärenpojan kolttosia!

Maiju Boenisch, Alastaro:

1. Olen oivaltanut, että kyllä hyvin pärjätään, vaikka käydään ostoksilla vain kerran tai korkeintaan kaksi viikossa. Olen



EKL-tiedote 23.3.:

Ollaan esimerkkeinä nuoremmille koronan torjunnassa

Eläkkeensaajien Keskusliitto kehottaa kaikkia ikäihmisiä suhtautumaan koronavirukseen ja sen uhkaan suurella vakavuudella.



Samankaltaista erittäin hienoa toimintaa tiedän olevan myös muualla yhdistyksissämme. Kaveria ei todellakaan olla jättämässä yksin ja siitä voimme olla ylpeitä.

Joka ainoassa EKL-yhdistyksessä, ja jäsenkunnassa yleensäkin, olisi nyt hyvä miettiä, olisiko mahdollista koota aktiivijäsenistä tukihenkilöiden ryhmää, joka ottaisi puhelimella tai sähköpostitse yhteyttä jäseniin ja kysyisi, miten menee ja kaipaako henkilö kenties apua jossakin asiassa. Kehotan myös jäseniämme rohkeasti ottamaan yhteyttä yhdistykseensä, jos kokee, että apua tarvitsee, eikä sitä muualta saa.

Myös liiton sosiaalipoliittinen asiantuntija Eero Kivinen voi kertoa ajankohtaisia tietoja ja helpottaa eristäytymisessä tarvittaessa. Puhelinaika Eerolle on keskiviikkoisin ja torstaisin klo 12–14 ja palvelu on voimassa toukokuun loppuun asti. Eeron tavoittaa numerosta 041 522 1696. Käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.

Hyviksi havaittuja toimintatapoja ja uusia oivalluksia siitä, miten toimia nykyis-kaltaisissa poikkeusoloissa otetaan mielellään vastaan. Käy laittamassa hyvä kiertoon liiton Facebookista löytyvästä EKL Hyvät ideat -keskusteluryhmässä. Jos et Facebookissa ole, viestiä ja tietoa voi laittaa vaikka allekirjoittaneelle sähköpostilla tai perinteisesti kirjeellä.

Terveyttä, voimia ja oikein hyvää kesän ja parempien aikojen odotusta kaikille toivotellen,

Timo Kokko
EKL:n toiminnanjohtaja

Tämänhetkisen tiedon perusteella yli 70-vuotiaat henkilöt ovat muita alttiimpia saamaan vakavan koronavirusinfektion. Vaaraa voivat erityisesti iäkkäillä lisätä sairaudet, jotka merkittävästi huonontavat keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä.

– Eläkkeensaajia edustavana järjestönä EKL ottaa suurella kiitollisuudella vastaan valtioneuvoston tavoitteen, jonka tarkoituksena on suojata nyt erityisesti yli 70-vuotiaat henkilöt koronarustartunnalta. Ikäihmisillä on selkeästi nuoria

suurempi riski saada taudista vakavia, sairaalahoitoa vaativia oireita ja tätä ei tietenkään kukaan toivo, sanoo Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:n puheenjohtaja **Simo Paassilta**.

– Meidän kaikkien on nyt otettava tämä, jopa kuolemaan johtava tartuntariski, huomioon ja omalla toiminnallamme estää tautia leviämistä. Itsemme suojaamalla suojelemme samalla myös omia läheisiämme ja toimimme esimerkkinä nuoremmille sukupolville, jatkaa puheenjohtaja Paassilta.

– Valtioneuvosto julkai-

see tarkat toimintaohjeet 70-vuotiaille siitä, miten koronavirustartuntaa tulee välttää. Kehotan kaikkia noudattamaan annettuja ohjeita tarkasti. Kukaan meistä ei halua sitä, että maahan joudutaan julistamaan ulkonaluikkumiskielto sen takia, etteivät nämä pehmeämmät keinot tepsii, päättää Simo Paassilta.

VOIT LUKEA LISÄÄ AIHEESTA SIVULTA 40.



Tarvitsetko keskusteluapua?

Koetko, että tarvitset keskusteluapua tai kuuntelijan murheillesi? Et ole ongelmiesi kanssa yksin. Muun muassa alla olevilta tahoilta löydät tarvittaessa apua:

MIELI Suomen

Mielenterveys ry:

* kriisipuhelin päivästä numerossa 09 2525 0111 suomen kielellä 24/7
* den svenskspråkiga Kristelofonlinje är på samtal mån, ons 16–20 och tors, fre 9–13 vid 09 2525 0112

Kirkon keskusteluapu:

* suomenkielinen linja avoinna joka ilta klo 18–24 numerossa 0400 22 11 80
* kyrkans samtalstjänst: 0400 22 11 90 tar emot samtal varje dag mellan klockan 10–13 och 20–23

Mielenterveyden keskusliitto:

* puhelinneuvonta 0203 91920 (8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti)
* vertaistukipuhelin 0800 177599 (maksuton)

Ehyt ry:n päihde-neuvonta:

* maksuton neuvontapuhelin numerossa 0800 900 45 vastaa vuoden jokaisena päivänä, ympäri vuorokauden

Pieni koronagallup



välillä leiponut leipäkin itse. 2. On ollut ikävää, ettei ole saanut järjestää tapaamisia ja tava-

ta tuttuja nenäkkäin, edes yhdistysten yleisissä tapaamisissa ja kokouksissa. Skypen kautta olen onneksi voinut pitää videoyhteydellä yhteyttä esimerkiksi sukulaisiin.

Piia Lamberg, Virrat:

1. Olen huomannut, miten kii-reistä Rajaniemen arki onkaan ollut. Nyt olen oppinut olemaan enemmän läsnä perheen arjessa. Pienistäkin asioista saa paljon sisältöä elämään, kun on avoin uusille asioille. Läheisiä ja



ystäviä osaa arvostaa entistä enemmän. 2. On ollut vaikeinta hyväksyä, että kaikkeen en pysty vaikuttamaan – epidemia ohjailee toimintaa. Iloa on tuonut yhteinen aika oman 8-vuotiaan pojan

kanssa kotona etäopetuksessa ja kun voi puhelimessa jutella jonkun kanssa! Nautin nyt enemmän myös liikunnasta ja luonnosta.

Torsten Spring, Porvoo

1. Nyt, kun ikäihmisillä on ollut suuri hätä ollessaan kotikaranteenissa, on ollut nähtävissä ihmisten halu auttaa. Harras toiveeni onkin, että auttamisen halu jatkuu koronan jälkeenkin. Että heikoimmista pidetään huolta. 2. Kanssakäyminen on jokaiselle tärkeä asia, sosiaalisen elämän puute on tuntunut hanka-



lalta. Moni iäkäs ei hallitse digi-kontakteja, eikä täten voi hyödyntää nykYTEKNIikkaa yhteydenpidossa. On kuitenkin ollut positiivista huomata, että yhteisöllisyyttä on Suomenmaassa edelleenkin olemassa.

Eturauhanen kannattaa tutkituttaa ajoissa

Syöpätautien erikoislääkäri, lääketieteen tohtori Petteri Hervosen mukaan Suomessa on tarvetta eturauhassyövän PSA-verikokeeseen perustuvalle tehokkaalle seulonnalle. Merkittävä osa sairastuneista paranee ja osalle riittää pelkkä seuranta.



Eturauhassyöpä on Suomessa miesten yleisin syöpä. Samalla se on ylipäätään Suomen yleisin syöpä. Vuosittain eturauhassyöpään sairastuu noin 5000 suomalaismiestä.

– Noin 920 miestä kuolee vuosittain eturauhassyöpään, mutta suuri osa sairastuneista ei tarvitse edes hoitoa, vaan heillä riittää pelkkä seuranta. Nykyaikaisten tutkimusmenetelmien avulla pystytään löytämään ne miehet, joihin tulee kohdistaa hoitavia toimia, Suomen eturauhassyöpäyhdistys Propo ry:n toiminnanjohtaja **Kimmo Järvinen** kertoo.



”Nykyaikaisten tutkimusmenetelmien avulla pystytään löytämään ne miehet, joihin tulee kohdistaa hoitavia toimia”, sanoo Kimmo Järvinen, Propo ry:n toiminnanjohtaja. Kuva: Propo ry.

Järvisen mukaan Suomessa on paljon hoitomenetelmiä ja lääkkeitä, joiden avulla eturauhassyövästä voi parantua.

– On selvää, että hoitojen riittävän aikainen aloittaminen tuo parempia tuloksia. Potilas voi parantua ja hänen elämänlaatunsa voidaan ylipäätään taata paremmin, kun tarvittavat hoidot tehdään riittävän varhaisessa vaiheessa.

Järvinen toteaa, että tauti ei eturauhasen kapselin sisällä ollessaan useimmiten aiheuta potilaassa mitään ennakoivia oireita. Joskus eturauhasen hyvälaatuisen liikakasvun oireet ovat merkittävämpiä kuin eturauhasen syöpään liittyvät oireet.

Keskimäärin eturauhassyöpään sairastutaan Suomessa noin 70-vuotiaana. Toisinaan se voi olla myös nuoremman miehen sairaus. Riski lisääntyy, jos miehen lähisuvussa on eturauhassyöpää ja varsinkin silloin, jos sitä on sairastettu nuorella iällä.

– Tällaisten riskiryhmään kuuluvien miesten olisi hyvä tarkistaa sukupuoliterveyttään jo 40-vuotiaana urologin vastaanotolla. Varsinkin 50-vuotiaasta lähtien miesten tulisi olla asiassa erityisen valveutuneita.

Järvinen muistuttaa, että merkittävä osa naisista käy muutama vuoden välein gynekologin

vastaanotolla.

– Naiset ovat hyvin fiksua pitäessään huolta omasta sukupuoliterveydestään. Tällöin yllätyksiä ei pääse syntymään. Miesten tulisi olla yhtä valveutuneita.

Hoidot suunnitellaan yksilöllisesti

Eturauhasta tutkitaan PSA-verikokeella ja peräsuolen kautta tunnustelemalla. Niiden jatkeeksi voidaan tehdä ultraääniä tutkimus ja magneettikuvaus.

– Samalla saadaan kartoitettua mahdollista eturauhasen hyvänlaatuisesta liikakasvua, joka voi tuottaa esimerkiksi yöheräilyä. Liikakasvuunkin on tehokkaita hoitoja, Järvinen kertoo.

Eri syöpäpotilaiden jonotusajat sairaaloissa ovat lyhentyneet merkittävästi. Hoidot suunnitellaan yksilöllisesti. Niihin voi sisältyä lääkkeiden ohella sädehoitoa ja/tai leikkaus.

– Hoitosuunnitelmaa käydään läpi yhdessä potilaan kanssa. Potilas voi luottaa lääkärin ammatilliseen osaamiseen. Eri kliiniset hoidot ovat Suomessa yleensä hyvällä tasolla. Niissä on kuitenkin jonkin verran alueellisia eroja.

Järvinen toteaa, että eturauhassyövästä parantuneen henkinen toipuminen vie oman aikansa.

– Psykososiaalinen tuki jää pal-

jolti miehen itsensä järjestettäväksi. Lääkäreillä ja hoitajilla ei ole tähän muun työnsä puitteissa riittävästi aikaresursseja.

Järvisen mukaan Kelan ja syöpäjärjestöjen järjestämät sopeutumisvalmennuskurssit ovat oiva reitti hankkia voimavaroja hoitojen jälkeiseen elämään.

– Myös Propo ry järjestää vuosittain kaksi voimaa vertaisuudesta -lomaa. Ensi syys-lokakuussa Saariselän Kiilopäällä pidetään viikon mittainen loma ja marras-joulukuussa vietetään viikko Härmän kylpylässä, ellei korona tuo muutoksia suunnitelmiin.

– Virkistyksen ohessa näillä lomilla käsitellään taudin vaikutusta elämään. Vertaistukea tarvitaan, jotta potilas voi käsitellä syövän ja hoitojen aiheuttamia muutoksia itsessään ja parisuhhteessaan.

Systemaattisesta seulonnasta lakialoite

Syöpätautien erikoislääkäri, lääketieteen tohtori **Petteri Hervonen** toimii HUS Syöpäkeskuksen urologisten syöpien osastonylilääkärinä. Yli 20 vuoden ajan eturauhassyöpäpotilaita tutkinut ja hoitanut Hervonen toteaa näkevänsä lääkärintyössään taudin monet kasvot.

– Tapaan hoitoneuvotteluissa viikoittain iäkkäitä yli 75-vuotiaita miehiä, joille eturauhassyöpädiagnoosi on yksi krooninen sairaus muiden joukossa, eikä todennäköisesti vaikuta elämän kulkuun suuresti. Useimmiten toteamme yhdessä, että sairautta voidaan turvallisesti seurata ilman aktiivisia hoitotoimenpiteitä.

Hervonen kertoo, että näillä miehillä diagnoosin taustalla on useimmiten virtsaoireiden lievä lisääntyminen ja PSA-verikokeen lievästi koholla oleva tulos.

– Heillä syöpädiagnoosi on tehty eturauhasen koepalasta ja patologin arvio syöpäsolukon ärhäkkydestä on alhainen.

Hervonen kertoo kohtaavansa toisaalta usein esimerkiksi juuri eläköityneitä noin 65-vuotiaita miehiä, joiden eturauhassyöpä on levinnyt parantavan hoidon ulottumattomiin.



Potilas kysyy poikkeuksetta, miten sairaus olisi voitu havaita aiemmin, mitä hän olisi itse voinut tehdä toisin.”

Petteri Hervonen
lääketieteen tri

– Sairaus on tullut oireettomana, piilevänä ja salakavalana. Se on todettu sattumalta ainoastaan koholla olevan PSA-verikokeen perusteella. Tieto tulee terveelle miehelle shokkina. Potilas kysyy poikkeuksetta, miten sairaus olisi voitu havaita aiemmin, mitä hän olisi itse voinut tehdä toisin.

Hervonen toteaa, että Suomessa on tarvetta eturauhassyövän PSA-verikokeeseen perustuvalla tehokkaalla seulonnalla ja seulonnan jälkeisen hoitoneuvottelun järjestämiselle. Suomen erikoissairaanhoidossa ei ole aktiivista hoitoa rajoittavia ikärajoja.

– Päätöksiä PSA-verikokeen ottamiseksi ja sitä seuraavasta diagnostisen ketjun käynnistämiseksi eturauhasen koepaloiheen, levinneisyytutkimuksineen ja hoitoneuvotteluineen tehdään tällä hetkellä liian epätasa-arvoisesti ja sattumanvaraisesti. Tähän vaikuttaa asuinpaikka ja ikäryhmä.

Pitkään Propon hallituksessa toiminut Hervonen muistuttaa, että työssäkäyvät työterveyshuoltoon tai yksityissairaanhoidon hakeutuvat miehet ovat täysin eri asemassa kuin miehet, jotka asoivat perusterveydenhuollossa

vasta eturauhassyöpään viittaavien oireiden ilmaantuessa. Eturauhasen syöpää ei Suomessa toistaiseksi seulota systemaattisesti, mutta asiasta on tehty äskettäin lakialoite eduskuntaan.

– Järkevällä tavalla kohdistettu PSA-seulonta voisi asettaa yhdessä päätetyillä kriteereillä miehet samalle viivalle ja haastaa perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon parempaan vuoropuheluun siitä, miten eturauhassyöpää halutaan tulevaisuudessa Suomessa tutkia ja hoitaa.

Vaihtoehdot käydään harkitusti läpi

Hervosen mukaan seulontaa on vastustettu lähinnä ylidagnostiikan vuoksi.

– On täysin selvää, että kenenkään etu ei ole hoitaa merkityksentöntä eturauhasen rauhallista solukkoa kirurgisesti tai pitkällä

sädehoitajaksolla altistaen potilaita pysyville haitoille, jos syövän ennuste katsotaan potilaskohtaisen arvion jälkeen hyväksi ilman hoitotoimenpiteitäkin.

Hervosen mielestä oleellista onkin potilaskohtainen, puolueeton hoitoneuvottelu, jossa eri vaihtoehdot käydään harkitusti läpi.

– Hoitoneuvottelussa käydään läpi syövän seuranta, kartoitetaan aktiivihoidon eri menetelmiä ja pohditaan lisätutkimusten tarvetta. Erikoissairaanhoidossamme on tähän valmiudet. Potilaamme ansaitsevat enemmän kuin mitä he tällä hetkellä saavat, sanoo syöpätautien erikoislääkäri, lääketieteen tohtori Petteri Hervonen.

Juhana Unkuri

Uusi ravintosuositus ikääntyneille:

Toimintakykyä on edistettävä ja vajaaravitsemusta ehkäistävä ajoissa

Vireyttä seniorivuosiin -ruokasuositus sisältää ohjeet terveyttä edistävästä ja toimintakykyä ylläpitävästä ruokailusta eläkeiän lähestyessä ja eläkeiässä. Suosituksen tavoitteena on edistää ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia ja osallisuutta yhteisöllisten ruokailumahdollisuuksien kautta.

Ikääntyneiden ruokasuositus on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja Hyvinvoinnin laitoksen THL:n yhdessä julkaisema valtakunnallinen laatusuositus. Se määrittää, miten järjestetään laadukkaat ruokapalvelut, jotka pohjautuvat iäkkäiden tarpeisiin ja edistävät yhdessä syömistä.

Hyvä ravitsemustila on tärkeä tekijä toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä. Heikentynyt ravitsemustila lisää tutkimusten mukaan sairastavuutta, palvelujen ja hoidon tarvetta ja myös ennenaikaista kuolleisuutta.

Uusi suositus painottaa ruuan laatua

Suosituksen mukaan ikääntyneet tulee ottaa mukaan ruokapalvelujen suunnitteluun. Heidän toiveitaan vaihtoehtoisista ruokapalveluista ja yksilöllisistä valintamahdollisuuksista on tärkeää kuunnella ja kehittää tätä varten erilaisia osallisuuden keinoja.

Suosituksessa määritetään, mitä hyvään kotiateriapalveluun kuuluu, ja miten ympärivuorokautisen hoidon ja palveluasumisen



ruokailut järjestetään laadukkaasti. Lisäksi annetaan työkalut ravitsemustilan arviointiin ja vajaaravitsemusriskin varhaiseen tunnistamiseen sekä tehostettuun hoitoon.

Uusi suositus korvaa vuonna 2010 julkaistun ikääntyneiden ravitsemussuosituksen, jonka ei katsottu enää vastaavan tämän hetken tarpeita. Mukana on konkreettisia suosituksia esimerkiksi aterioiden ajoituksesta, perus- ja erityisruokavalioiden koostamisesta ja ravintosisällöstä sekä annoskoista mallikuvineen.

– Uusi suositus antaa erinomaiset ohjeet ruokapalvelujen sisällön ja tarjotun ruoan laadun määrittämiseen ikääntyneiden ruokapalveluja kilpailutettaessa ja elintarvikkeita hankittaessa, sanoo asiantuntijaryhmän jäsen, erikoistutkija **Susanna Raulio** Terveystieteiden ja

hyvinvoinnin laitokselta.

– On toivottavaa, että tämä suositus otettaisiin maassamme kattavasti käyttöön ikääntyneiden ruokapalveluista sovittaessa sekä niitä ohjattaessa ja valvottaessa, painottaa Raulio.

Mieluisat ja ravitsevat ateriat yhdessä

Osa ikääntyneistä ei syö tarpeeksi tai ei saa riittävästi määrää välttämättömiä ravintoaineita. Hyvää ravitsemustilaa voidaan ylläpitää ja vajaaravitsemusta ehkäistä tarjoamalla monipuolisia ja maistuvia aterioita, jotka ovat energiamäärältään riittäviä ja ravintosisällöltään täysipainoisia.

Yhdessä syöminen mahdollistaa houkuttelevat ruoan äärelle syömään hyvin.

– Ravitsemustilan heikentyminen on tärkeää tunnistaa mahdollisimman aikaisin. Ravitsemustilan korjaaminen on aina helpompaa kuin vajaaravitsemuksen hoitaminen, sanoo suosituksen laatineen asiantuntijaryhmän puheenjohtaja, professori **Ursula Schwab**.

Vajaaravitsemuksen ehkäisyssä tärkeintä on seurata painonmuutosta ja ruokailua säännöllisesti ja tehostaa ruokailua ajoissa. Ravitsemushoidon tulee aina perustua yksilölliseen ravitsemustilan arviointiin ja ajantasaiseen hoitosuunnitelmaan.

Suosituksen laatimisesta on vastannut Valtion ravitsemusneuvottelukunnan nimeämä asiantuntijaryhmä. Suosituksen luonnos oli avoimesti ja kohdennetuina pyynnöin kommentoitavana marraskuussa 2019. Kommentteja saatiin 74 eri organisaatiolta ja yksityishenkilöltä.

Suositus on tarkoitettu ikääntyneiden ruokailusta ja ravitsemushoidosta vastaaville toimijoille julkisissa ja yksityisissä sosiaali- ja terveyspalveluissa, kotipalvelussa, hoito-, hoiva- ja kuntoutusyksiköissä ja palveluasumisessa sekä palvelujen kilpailuttajille ja päättäjille.

Myös ikääntyneet itse ja omaishoitajaperheet saavat suosituksesta arvokasta tietoa omasta syömisestä huolehtimiseen sekä ikääntyneiden ruokapalvelujen järjestämisen periaatteista.

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL

EKL

Tule Rajaniemeen Virroille!

Lue lomatärpit ja varaa oma lomasi!

RAJANIEMEN LOMAKESKUS • Rajaniementie 35, 34800 Virrat • Pällikkö Piia Lamberg • www.rajaniemenlomakeskus.fi

Vuoden 2020 edulliset lomaviikot EKL:n jäsenille nyt myynnissä!

Loman pituus 5 vuorokautta, maanantaista lauantaihin.

Lomalle voit tulla yksin, kaksin tai ryhmänä. Lomaviikoilla järjestetään ohjattua toimintaa erilaisilla teemoilla. Loman aikana ohjelmasta ja aktiviteeteista vastaavat lomaohjaajat ja muut ulkopuoliset palveluntarjoajat.

Lomat sisältävät liikuntaa sisällä ja ulkona, viihdettä, musiikkia, tanssia sekä rentoa yhdessäoloa. Jäsenlomaviikot ovat täysihoidolla eli sisältävät aamiaisen, lounaan, päiväkahvin, päivällisen sekä iltapalan ja majoittumisen hyvin varustelluissa 2 h huoneissa.

Loma päättyy lähtöpäivänä aamupalaan.

Lomaviikkoja tarjolla kesäkuusta syyskuun loppuun – ota yhteyttä ja tiedustele lisää!

LOMAVIIKON JÄSENHINTA 340,-/5 vrk/hlö, sis. täysihoidoruokailut, lomaviikon ohjelman sekä Rajaniemen aktiviteetit.

KEVÄÄN TEEMALOMAT OVAT SIIRTYNEET KESÄLLE!



MIHET KOKKAA, NAISET NAUTTII

8.–10.7.

Jäsenhinta 175,- (ei-jäsenet 195,-)

Toivottu ja suosittu kokkausloma! Miehillä ideoita ruoanvalmistukseen sekä vinkejä terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon. Valmistetaan kokin opastuksella helppoa kotiruokaa ja kolmen ruokalajin illallinen. Reseptit ja ohjeet saat mukaan kotiin toteutettaviksi. Naisille rentoa ja ohjattua meininkiä sekä miesten kokkauksista nautiskelua.

Tanssin ihana maailma!

27.–30.7.

Jäsenhinta 260,- (ei-jäsenet 290,-)

Tanssin ihana maailma! Tutustutaan kolmena päivänä eri tanssimuotoihin tanssiopettajan ohjeistuksella. Tanssin opetusta 3 x 2 tuntia, opettajana Virpi Mannelin. Musiikista ja loman muusta ohjelmasta vastaavat Sirpa ja Oskari Vaitinen.



JUHANNUSETKOT – rosvopaistia ja kesäisiä huveja 16.–18.6.

Jäsenhinta 139,- (ei-jäsenet 159,-)

Virittäydytään juhannustunnelmaan minilomalla, jonka aikana tutustutaan rosvopaistin valmistukseen. Valmistus vie aikaa, mutta kuopan antimet vievät kielen mennessään! Tehdään juhannusvihdat, uidaan, saunotaan ja tanssitaan.

JUHANNUS, keskiyön juhlaa! 18.–22.6.

Jäsenhinta 320,- (ei-jäsenet 360,-)

Juhannustanssit ja kokko, valoisa yöt ja aamukaste! Vihdan tuoksu ja rantasaunan lempeät löylyt takaavat oikean juhannustunnelman, herkuttelua ja ulkoilua unohtamatta. Lomaohjaajana Airi Nyman.

ROSVOPAISTIA JA LOIMULOHTA 10.–13.8.

Jäsenhinta 235,- (ei-jäsenet 265,-)

Iloinen kesän loma, jolloin perehdytään oikeaoppiseen rosvopaistin valmistukseen ja nautitaan lempeistä kesäpäivistä. Koko loman ajan tarjolla viihdyttävää ohjelmaa!

Metsän sienet hyötykäyttöön 7.–10.9.

Jäsenhinta 210,- (ei-jäsenet 240,-)

Tutustumme erilaisiin ruokasieniin, niiden ominaisuuksiin ja erilaisiin tapoihin valmistaa sieniä ruuaksi. Kuulemme sienineuvojan vinkit ja tutustumme hänen avullaan erilaisiin lajikkeisiin. Käymme yhdessä retkellä keräämässä sieniä ja valmistamme ne ruuiksi, joita pääsemme maistelemaan. Iltaisin saamme rentoutua sekä nauttia hauskaista iltaohjelmasta. Lomalla ohjaajana sienineuvoja Airi Nyman.



UUTTA!

Joogaa ja mielenrauhaa 1.–3.10.

Jäsenhinta 235,- (ei-jäsenet 255,-)

Lomalla avataan yhdessä sydäntä ilolle ja vastaanotetaan tuleva kaamos lämmöllä. Joogaharjoitukset venyttävät ja vahvistavat kehoa. Kuunnellaan, mitä sydän supattaa ja rauhoitetaan mieltä. Harjoitukset sopivat hyvin myös aloittelijalle ja erityisen hyvin sinulle, joka olet ehkä ajatellut, ettei jooga ole sinua varten. Ohjelmassa myös luonnossa liikkumista sekä Lavis@-lavatanssijumppa. Joogatunteja yhteensä 4 x 1,5 tunnin harjoitus. Ohjaajina Hilka Heiskanen ja Aija Vilokinen.

UUTTA!



Patikointiloma 22.–25.6.

Jäsenhinta 260,- (ei-jäsenet 290,-)

Ensimmäisenä retkipäivänä **Siikanevan kierroksella**, 10 km, voimme ihaila alueen kauniita suokenttiä, sukeltaen välillä kallioisiin metsäsaarekkeisiin. Reitti on helppokulkuinen pitkosteilla suo-osuuksilla, metsäosuuksien mäkisyys tekee noin puolesta reitistä vaativamman. Upealla näköalapaikalla, Jaarikkamaan laavulla, nautitaan retkieväistä ja keväisistä maisemista!

Toisena päivänä suuntaamme lyhemmälle reitille Seitsemisen kansallispuistoon. Matkaamme **Koveron perinnetilalle**, josta patikoimme 6,3 km pitkän Torpparin taipaleen. Reitti lähtee Koveron kruununmetsätorpalta ja jatkuu kohteittain: Multiharjun aarnimetsä–Haukilampi–Kovero. Matkan varrella on niittyjä, mäntykangasta, soita pitkospuineen ja aarnimetsän hämärää. Samalla voimme tutustua Koveron kruununmetsätorppaan sekä vieraila Seitsemisen luontokeskuksessa.

Illalla Rajaniemessä odottavat maittavat ruuat, rantsaunan löylyt ja riemukkaat illanvietot ohjelman ja tanssin merkeissä!

260,-
/hlö



TARJOUSPYYNNÖT, TIEDUSTELUT JA VARAUKSET:

puh. 050 4783 909, 03 4755 648,
toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi

Teemalomiin sisältyy: majoitus 2 h huoneissa, lomaohjaajan palvelut, ohjelma, puolihoito (aamiainen, päiväkahvi, päivällinen ja iltakahvi) sekä lomakeskuksen aktiviteetit ja saunat.

HUOM! Karavaanarit teemalomille 45,-/vuorokausi/henkilö, sis. sähköpaikan, ohjatun ohjelman sekä loman mukaiset ruokailut ja Rajaniemen palvelut.



Hae tuetulle täysihoitolomalle Rajaniemeen

Loman omavastuu on 90 € / aikuinen. Alle 16-vuotiaat lapset lomailevat huoltajan seurassa maksutta. Omavastuuseen sisältyy ruokailut, majoitus 2 h huoneissa ja lomaohjelma. Lapsiperhelomalle voivat hakea myös isovanhemmat lastenlastensa kanssa.

		haku aika päättyy
29.6.–4.7.	Lapsiperheloma	31.5.
10.–15.8.	Sydänloma	12.5.
31.8.–5.9.	Muistiloma	2.6.
7.–12.9.	Hyvänmielen loma	9.6.
21.–26.9.	Yhdessä enemmän	23.6.
16.–21.11.	Hyvänmielen loma	
30.11.–5.12.	Hyvänmielen loma	

LISÄTIETOJA JA HAKULOMAKKEET:

Hyvinvointilomat ry, 010 830 3400
toimisto@hyvinvointilomat.fi

Ilahduta päivän-sankaria, ystävää, yhteistyökumppania tai vaikkapa itseäsi



Rajaniemen lahjakortilla!

Lahjakortti voi olla summaltaan minkä suuruinen tahansa ja se voidaan käyttää loma- ja majoituspaketteihin tai herkullisiin ruokailuihin Rajaniemen lomakeskuksessa. Tilattuasi kortin lähetämme laskun ostoksesta sähköpostilla. Kun lasku on maksettu, lähetämme lahjakortin postitse joko sinulle tai suoraan lahjan saajalle. Lahjakortti on voimassa 12 kuukautta ostohetkestä.

YHDISTYKSET!

Pikkujoulumatkat kannattaa varata jo hyvissä ajoin. Näin saatte yhdistyksellenne mieluisan ajankohdan.

Pikkujoulut, joko päiväkäyntipakettina, tai majoituksen kanssa.

Päivään sisältyy aina runsas joulumenu, viihdyttävä ohjelma tansseineen sekä jouluihin väliaikakahvi. Majoittuville lisäksi tulokahvi, saunat sekä aamupala.

HYVINVOINTILOMAT



KYSY MYÖS PERUUTUS-PAIKKOJA MUILLE LOMILLE!

Jalat turvoksissa? Vaikea löytää kenkiä?

pumpulin pehmeät, höyhenen kevyet
Pirka Seniorikengät



Finnorto jalkineet

työhön ja vapaa-aikaan
Verkkokauppa
finnorto.fi



Pirka-Kenkä Oy

03 334 1951 • pirka-kenka.com

Tilaa
ilmainen
UUSI
ESITE!



Leena-Maijan

KIRJASTOSSA

Leena-Maija Tuominen

Vauvoista eläkemummoihin

■ **Laura Lähteenmäki** kuvaa hienosti kahden juuri eläkevuotensa aloittaneen naisen elämää romaanissaan *Sitten alkoi sade* (WSOY 2020, 317 s.).



Toinen ystävästä, Eeva, on päätenyt Aurinkorannikolle Espanjaan ja Paula on jäänyt kotikaupunkiinsa. Naisten ystävyys on päätenyt hyvin dramaattisesti. Molemmat kaipaavat toisiaan, mutta kumpikaan ei pysty ottamaan yhteyttä toiseen. Paula on elämässään muiden armoilla: mies pettää ja kuolee, tytär eroaa, läheiseksi tullut vävy kaikkoaa hänen elämästään. On pakko sopeutua uusiin rakkauksiin, kestettävä lastenlasten muutto satojen kilometrien päähän. Samaan aikaan Eeva on Espanjassa ottanut huostaansa Afrikasta paenneen nuoren tytön. Kirjan kertojia ovat Paula ja nuori Ojo. Lähteenmäki kirjoittaa arkisistakin asioista syvällisesti.

■ Siinä, missä Eeva ja Paula ajoittain elävät toisten armoilla, **Heidi Mäkisen** kirjassa *Ei saa elvyttää*



(Karisto 2020, 245 s.) Auri pitää oman elämänsä langat visusti omilla käsissään. Leopardiksi nimetyn rollaattorin ysikymppinen ent. hammaslääketieteen tohtori seikkailee vaikka missä, ei ota neuvoja lapseltaan eikä keneltäkään. Rohkeasti hän päästää luokseen hulvatonta elämää viettävän Natalian. Auri pyytää Natalialta korvausta vastaan pikku palveluksia. Aluksi lukijan on ihan varma, että Natalia 'ryöstää' Aurin. Pikemmin päinvastoin. Auri on päätenyt tuhлата rahansa ja tehdä vain sitä, mitä haluaa. Samalla kertaa hauska ja sisältörikas romaani.

■ Lempäläläinen ilmailualan insinööri **Pekka Hytti** sai dekkarillaan *Tummat pilvet eilsen* (Myllylahti 2020, 333 s.) Suomen Dekkariseudun Vuoden esikoisdekkari 2020 -kunniakirjan. Hytti on hionut kirjaansa neljä vuotta. Tummien pilvien alla saa surmansa moni nuori, kaunis nainen, kommunistia muilutetaan, pankissa tehdään kavalluksia ja

lääkäri kirjoittelee morfiinireseptejä holtittomasti. Kansalais-sodan jäljet elävät Tampereella, vaikka eletään vuotta 1929. Tammerkosken silta patsaineen valmistuu, Pyynikille kohoaa näkötorni, höyrylaiva Kuru uppoaa. Ajan kuvaus on tarkkaa, niin kuin Hyytin toisessakin teoksessa *Musta talvi* (Myllylahti 2020, 382 s.). On vuosi 1930 ja Tampereella tahot, jotka haluavat kitkeä nousevan kommunismin pois toden teolla, vahvistavat rivejään. Hyytin sankari Voitto Karhu on edennyt urallaan ja päässyt rikospuolelle Tampereen poliisissa. Selvitettävänä on tavallista visaisempi raaka murha. Parasta on yllättävä loppuratkaisu.

■ **Juha Itkosen** *Ihmettä kaikki* (Otava 2018, 294 s.) kertoo siitä, miten pariskunta selviytyy lapsen menettämisestä raskausajan ongelmien takia ja siitä, millaista elämä on, kun kaksoset syntyvät kilon painoisina. Kotona on kaksi vanhempaa poikaa, kaksosten kanssa ollaan sairaalan teho-osastolla ja tavallisella osastolla. Itkonen tilittää kirjassa omia tunteitaan ja pohtii hyvin paljon isän ja aviomiehen roolia. Suuresta surusta kasvaa kirjassa suuri onni. Kirja on ehdolla Pohjoismaisen kirjallisuuspalkinnon saajaksi.



■ **Juha Itkosen ja Kjell Westön** *7 + 7 - Levottoman ajan kirjeitä* (Otava 2020, 240 s.) on kuvaus kahden kirjailijan ystävytyden syntymisestä. Kirjailijoiden tapa kirjoittaa ja suhtautua maailmaan on sopivalla tavalla erilainen. Westö on Itkosta 14 vuotta vanhempi, heidän elämäntilanteensa on hyvin erilainen ja heidän tuotantonsa myös. Kirjasta selviää myös se, miltä kirjailijasta tuntuu, kun hänen teoksensa saa huonot arvostelut. Ei kiitettyään kirjailija tunnu olevan arvostelujen yläpuolella. Kirjoittamisesta oppii kirjaa lukiessa paljon.



■ **Elizabeth Strout** on arvoitettu amerikkalainen kirjailija,

ja hänen romaaninsa *Olive Kitteridge* (suom. Kristiina Rikman, Tammi 2020, 374 s.) ylistetty teos. Kirjan nimihenkilö Olive on isokokoinen, ärhäkkä entinen matematiikan opettaja ja apteekkarin vaimo keskilännen pikkukaupungissa. Hänellä on vankka mielipide kaikista asioista, ja niin on hänestäkin mielipide kotikaupungin asukkailla. Kirjan 13 eri lukua ovat itsenäisiä novelleja, joita yhdistää Olive. Kirjassa on mukana kaikki elämän ilmiöt kehdestä hautaan. Stroutin kuvaukset vanhenemisestä ja elämän hupenemisestä ovat koskettavia.



■ Norjalaisen **Vigdis Hjorthin** *Perintötekijät* (Kustantamo S&S 2019, 380 s.) on rankka kertomus perhepiirin salaisuudesta. Vasta kun perheen isä kuolee, uskaltaa vanhin tytär ääneen kertoa, mitä hänen lapsuudessaan on tapahtunut. Romaanin rakenne on mukaansatempaava. Tapahtumien kulku ja se, miten perheenjäsenet suhtautuvat siihen, paljastuu pala palalta. Hjorth kertoo uskottavasti ja herkkävireisesti siitä, miten ihmiset kykenevät elämään valheessa, suojelemaan itseään totuudelta ja leimaamaan läheisensä 'luulosairaaksi'. Ja siitä, miten väärinkohdeltu pystyy kasvamaan ehjäksi aikuiseksi.



DreamCare

Ilmainen toimitus kotiin tai noutopisteesseen yli 125 € ostoksille.

Hoivatuotteet ja apuvälineet meiltä helposti, edullisesti, nopeasti ja yksityisyyttäsi kunnioittaen.

www.dreamcare.fi | Vanajantie 10, 13110 Hämeenlinna
asiakaspalvelu@dreamcare.fi | Puh. 050-5230080

AV APUVÄLINEKAUPPA.FI

Verkkokaupastamme löydät yli 500 erilaista tuotetta!

Laadukkaat, arkea helpottavat apuvälineet!

- Apuvälineet
- Kuntoutustuotteet
- Hygieniatuotteet
- Tena-tuotteet
- Tuet ja ortoosit – myös urheilijoille!

Uudet ROLSER-OSTOSKÄRRYT monta eri mallia!
Hinnat alkaen 59 €

JUMPPAKUMINAUHAT kotona treenaamiseen

Meiltä myös erilaisia **KÄSIDESEJÄ**

Tuotteet löydät verkkokaupastamme osoitteesta **www.apuvalinekauppa.fi**
Tuotteet perillä jopa seuraavana arkipäivänä!

Kivijalkamyymälämme löydät Tampereelta, jossa sinua palvelee asiantuntija. Myymälä avoinna ma 10–17, ti–pe 10–15

Suomen Apuvälinekauppa.fi Oy
Käpytie 6, 33180 Tampere | www.apuvalinekauppa.fi | P. 050 430 5850

Mainostilavaraukset puh. 045 110 4122

Käy uusilla
kotisivuillamme
www ekl fi

Mielen hyvinvoinnista

Mikä vahvistaa parhaiten ikääntyvien mielen hyvinvointia? Vastaus tähän on ikääntyvien vapaaehtoisten mielestä liikunta, uni ja lepo, hyvät suhteet läheisiin ja ystäviin, terveellinen ruokailu sekä luonnosta nauttiminen (kysely 2019). Nämä asiat ovat normaalioloissa helposti tavoitettavissa, mutta kuinka ne voivat toteutua, kun olemme eriste-tyissä oloissa?

D Olemme kukin viimeistään tällä vuosituhanella päässeet osallistumaan palvelujen digitalisointiin. Internet on tullut osaksi arkea suurimman osan ihmisten elämää. Nyt netistä on enemmänkin hyötyä. Kun emme ole fyysisessä kontaktissa toisiimme, emme palveluihin, emmekä paljon harrastuksiinkaan, voimme olla yhteydessä internetin maailmassa. Nyt on suotavaa ´roikkuu´ netissä ja muissa someympäristöissä.

Erilläänolo ei tarkoita maailmasta vetäytymistä, edelleen pitää ja saa kiinnostua. Ihmissuhteiden ylläpitäminen on tärkeää. Niitä ylläpidetään nyt sosiaalisessa

mediassa enemmän ja enemmän. Postaukset ystäville ja omaisille pitävät vuorovaikutusta yllä, ne antavat ajattelemisen aihetta päiviin.

Mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita ovat myös yhteisöllisyyden tunteminen, yhdessä oleminen ja toisten huomioiminen sekä yhteiskunnallisten asioiden seuraaminen. Internetin välityksellä se on mahdollista. Tiedot päivittyvät nopeaan tahtiin. Yhdessäolemisesta on tuki täytynyt rajoittaa, mutta osittain yhteydenpitoa voi toteuttaa sosiaalisissa medioissa, sähköpostitse, Facebookissa, WhatsUppissa jne. Toiveet fyysisestä tapaamisesta siirrämme hieman kauemmaksi tulevaisuuteen.

Mieli virkistyy säännöllisestä liikkumisesta luonnosta. Nyt tehdäänkin luontoretkeä pienissä porukoissa, jos vain mahdollista. Jos tämä ei onnistu, luontoelämyksiin pääsee netissä. Kauemmaksikin pääsee, esimerkiksi virtuaalisti matkailen. Tällainen matkailu on myös edullista. Sama koskee kulttuurikokemuksia. Niitä pääsee kokemaan esim. YouTube välityksellä. Jos olet koskaan ajatellut, että pääsivät joskus kuulemaan Wienin filharmonikkoja liveinä, se on mahdollista YouTube-sa. Samoin monia muita maailmantähtien konsertteja löytyy, jokaisen makuun.

Osallistumisen edullisuus on myös tärkeä kriteeri, oli sitten kysymys uuden oppimisesta, kulttuurikokemuksista ja -harrastuksista tai ohjatusta liikunnasta. Netistä

löytyy edullisia ja sopivia ratkaisuja tähänkin. Ne on vain kaivettava esiin. Mielen hyvinvointia vahvistaa lisäksi se, että saa kokeilla uusia asioita, saa kokeiluista mielihyvän kokemuksia ja voimavaroja, jotka taas auttavat meitä vastoinkäymisissä.

Päätimme EKL Elinvoimaa-toiminnassa tuoda ikääntyvien arkeen erilaisia netissä olevia toimintoja sekä kohteita, jotka voivat tuoda, erityisesti tänä koronakeväänä, ikääntyvien päiviin sisältöä ja ohjelmaa. Julkaisemme keväällä kuluessa kotisivuillamme luetteloa kohteista, jotka tuovat hyvää mieltä ja jotka sopivat niin yksin kuin pienessä ryhmässä toteutettavaksi.

Anu Kuikka



Käy klikkaamassa linkkejä Elinvoimaa-sivulla ja kokeile. Osa kohteista sopii myös Kulttuuripassin käyttöön. Osoite: www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/mielen-hyvinvointiin/