

## Eloisa ikä – vuosista viis

**V**anhuksille ja syrjäytyneille tarkoitettu toiminta tavoittaa liian usein vain ne, jotka itsekin ovat aktiivisia. Apua ja virikkeitä pitää osata tarjota suoraan todellisille avuntarvitsijoille. Heillä saattaa olla hyvinkin haasteellinen elämäntilanne. He ovat ehkä kokonaan palvelujen ulkopuolella. Tämä joukko ei itse osaa tai jaksaa tulla pyytämään apua. Yksi malli ei sovi kaikille.

Ongelmat helposti kasaantuvat. Tulee negatiivinen kierre. Esimerkiksi alkoholin käytöstä tai saneerauksesta johtuva työn menetys. Seurauksena voi olla alkoholin käytön lisääntyminen, avioero, masennus ja lopuksi ns. hällä väliä -asenne. Yksin ei siitä enää pysty nousemaan.

Auttamisessa tulee panostaa ns. etsivään työhön. Apua tarvitsevia ja ongelmaihmiä on osattava hakea sieltä, missä he ovat: kotoa, huoltoasemilta ja jopa kaduilta. Heitä tulee osata auttaa heidän itse toivomallaan tavalla.

Eloisa ikä -avustusohjelmassa vuosina 2012–2017 kehitettiin uusia auttamismalleja ikääntyneille ja syrjäytyneille. Mukana kehitystyössä oli 31 järjestöä. Raha-automaattiyhdistys RAY, joka nykyisin tunnetaan nimellä Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA, tuki ohjelmaa 22 miljoonalla eurolla. Ohjelman yhteydessä ope-

teltiin kädentaitoja ja elämäntaitoja. Siinä autettiin muistisairaita. Ihmisiä avustettiin siirtymiseen eläkkeelle. Ohjelmassa pyrittiin selvittämään mikä toisi iloa ja mielekkyyttä elämään.

Muun muassa Vanhustyön keskusliitto oli mukana järjestämässä laajaa kysely- ja haastatteluselvitystä ohjelman tuloksista. Vastauksista kävi selvästi ilmi, että mukana olleiden hyvinvointi koheni, mieliala parani ja tyytyväisyys sekä itseän että ihmissuhteisiin lisääntyi. Kaikkein suurin muutos tapahtui pienituloisilla, mielenterveysongelmaisilla, sairailta ja päihteiden käyttäjillä.

Ihmiset ovat erilaisia ja näin ollen kaipaavat erilaista toimintaa ja erilaisia toiminnan tapoja. Monet pitivät tärkeänä, että saivat vain jutella ja keskustella. Osa mukana olleista hakeutui ohjelman jälkeen vapaaehtoistyöhön auttamaan muita ongelmia.

On itsestään selvää, että tämänkaltaisen toiminta aiheuttaa huomattavia säästöjä yhteiskunnalle. Kun ihmisiä pystytään ajoissa auttamaan, niin silloin säästetään myöhemmin sosiaali- ja sairauskuluista. Tämä koskee myös erilaista ikäihmisten hyvinvoinnista ja kuntoutuksesta huolehtimista. Kun halutaan, että ihmiset asuisivat mahdollisimman kauan kotonaan, niin on välttämätöntä, että heidän henkinen ja fyysinen kuntosensa antaa siihen mahdollisuuden.



Kuva: Kari Kuukka

Muista sinä antaa oma panoksesi kuntoosi ja hyvinvointisi ylläpitämiseen.

Sen teet mm. liikkumalla riittävästi. Aamun voi aloittaa mukavasti pienellä voimistelulla ja venyttelyohjelmalla. Sen jälkeen voi hyvällä omalla tunnolla nauttia aamukahvin ja puuron. Jo muutaman kerran jälkeen se alkaa tuntua miellyttävältä. Kannattaa myös hankkia talviliikuntaan tarkoitetut ”nastalengkkit”. Silloin ei tapahdu ikäviä kaatumisia. Pitäkää huoli itsestänne ja läheisistänne.

Oikein hyvää ja rauhallista joulun aikaa sekä lähestyvää vuoden vaihdetta teille kaikille!

5.11.2017

**Erkki Kangasniemi**  
puheenjohtaja  
erkki.kangasniemi@gmail.com