

Minäkö eläkkeelle?



Minäkö eläkkeelle?

Julkaisija: Työturvallisuuskeskus TTK

Teksti: Rauno Pääkkönen

Valokuvat: Rauno Pääkkönen

Taitto: Olli Tamminen

1. painos 2016

ISBN 978-951-810-623-7 (pdf)

Tuotenumero 26110

Sisältö

Esipuhe	3	Eläkeläisenä työssä	34
Suuri elämänmuutos	4	Työstä lisätienestiiä	34
Uusia suunnitelmia vireille ajoissa	5	Jos kaikki ei menekään	
Muutos saattaa pelottaa	5	kuin Strömsössä	38
Hallitusti eläkkeelle tai		Velkaneuvonta	38
jatkaminen töissä	6	A-klinikka	39
Työura vai eläke	6	Oikeusapu	41
Eläkelaitosten kanssa asioiminen ..	9	Elämä eläkeläisenä	42
Työnantajan valmistautuminen		Arvomaailma muuttuu	42
eläköitymiseen	10	Huoltosuhde muuttuu	43
Koti kuntoon	13	Tulevaisuus eläkeläisenä	46
Harrastuksista virkeyttä	14	Eläkeuran suunnitelma	46
Aikaa tunteille	14	Lähteet	48
Tilastoa eläkeläisistä	15	Haastattelurunko - Liite 1	50
Lisätietoa	15	Työurakeskustelu - Liite 2	52
Toimintakyky, henkinen			
ja fyysinen hyvinvointi	16		
Toimintakyky	16		
Henkinen hyvinvointi	20		
Fyysinen hyvinvointi	24		
Talouden tasapaino	30		
Suunnittele taloutesi	30		

Esipuhe

Sitä uskottelee itselleen, että elämästä tulee täydellinen, kun lapset kasvavat aikuisiksi, kun partneri ottaa itseään niskasta kiinni, kun hankkii uuden auton, kun pääsee unelmamatkalle tai kun on eläkkeellä. Totuus on, että ei ole olemassa parempaa tilaisuutta arvostaa elämää kuin tässä ja nyt. Ellei nyt, niin koska? Elämä on aina täynnä muutoksia.

– Tunteettoman mietelause

Uutiset otsikoivat, että yli 50 000 siirtyi vanhuuseläkkeelle vuonna 2015. Se tarkoittaa Porvoon kaupungin verran ihmisiä. Tämä kirjanen on syntynyt ajatuksesta, että työuran jatkamista tai eläkkeelle siirtymistä varten olisi hyvä saada kuulla kokemuksia ja ajatuksia, joita voisi käyttää hyödykseen. Eläkkeelle saattaa joutua myös ihan yllättäen yrityksen organisoidessa toimintaansa uudelleen tai sairauden yllättäessä. Työelämä on nykyään niin kiireistä, ettei eläkeasioita välttämättä ehdi ajatella työssä ollessaan.

Eläkkeellä Suomessa on 1,5 miljoonaa ihmistä, joten ihan pienestä joukosta ei ole kysymys. Eläkeläisten merkitys on yhteiskunnallisestikin tärkeä, sillä he ovat merkittävä kuluttajaryhmä, työvoimareservi ja vapaaehtoistyöjoukko.

Olen haastatellut erilaisissa töissä olleita, vaikka jo enemmän eläkkeelle siirtyneitä henkilöitä, kuten assistenttia, upseeria, lääkäriä, yrittäjää, maanviljelijää, metallialan työntekijää ja erilaisia asiantuntijoita (liite 1). Kiitos heille. Olen saanut haastattelujeni lisäksi monilta ihmisiltä paljon ajatuksia ja neuvoja, joita olen yrittänyt parhaani mukaan sijoittaa tekstiin. Kiitän Virve Mertanen-Halista, Vesa Kotaviitaa, Jarna Savolaista ja Rauno Hanhela kommentteista toimitusvaiheessa.

Syvä kiitos kaikille ajatuksiaan lahjoittaneille.

Tampereella vuodenvaihteessa
2016

Rauno Pääkkönen

Suuri elämänmuutos

Eläkkeelle siirtyminen on iso elämänmuutos. Vuosikymmenten työssäolo loppuu, ja kaikki sen mukanaan tuomat elämänsisällöt, niin hyvät kuin pahatkin, vaihtuvat johonkin ennalta tuntemattomaan. Henkinen ja fyysinen tilanne muuttuvat, taloudellinen tilanne muuttuu ja yhteiskunnallinen asema muuttuu. Muutos koskee eläkkeellä siirtyjän lisäksi hänen perhettään ja työyhteisöään. Onko siis eläkkeelle jääminen vanhasta luopumista vai uuden saamista?

Eräs haastateltavani, eläkkeellä oleva henkilöstöjohtaja, kuvaili eläkkeelle jäämisen muutosprosessia niin, että ensin on 2–3 kuukauden positiivinen jakso, jolloin tuntuu siltä, että nyt aikaisemmat huolet ovat jääneet taakse. Sitä seuraa puolen vuoden kriisikausi, jolloin eläköitynyt alkaa kaivata entistä ja on huolissaan tulevaisuudesta. Jos on elänyt tiukkaa työelämää, myös unirytmit alkavat hitaasti normalisoitua kuukausien kuluessa. Vasta noin vuoden kuluttua eläkkeelle jäänyt on sopeutunut tilanteeseen. Siis kovin nopeita muutoksia ei kannata haikailla, varsinkin, jos on tehnyt pitkän ja yhtäjaksoisen työuran. Pääasia on pyrkiä henkiseen tasapainoon.

Oma tarinani eläköitymisvaiheessa on seuraavanlainen. Eläkkeelle siirtyminen oli mielessäni monestakin syystä. Lääkitykseni

aiheuttaa sivuvaikutuksia, ja olen myös mielestäni melko vaativassa työssä. Ajattelin, että pääsisin pois jatkuvasta aikataulujen paineista ja tehtäviäni säätämällä pääsisin helpommalla ja eläkkeestä saisin perusturvan. Työn tekemistä en ajatellut kokonaan lopettaa, mutta koin, että entiseen malliin en enää jaksais. Olin asiantuntijan, päällikön ja johtajan tehtävissä lähes 40 vuotta. Suunnittelin sairauksieni takia eläkkeelle jäämistä pitkään, vaikka teinkin töitä täysillä viimeiseen saakka. Johtamiseen liittyvistä tehtävistä ymmärsin luopua silloin, kun hetki koitti. Neuvoja olen antanut, jos niitä on joku minulta kysynyt, mutta olen yrittänyt pysyä passiivisena entisen työnantajani suuntaan, jotta en asiattomasti puuttuisi ihmisten tekemisiin. Asiantuntijan ja tutkijan ammatista en kuitenkaan jäänyt pois yhtäkkiä. Samaan ratkaisuun päätyvät myös monet muut, kuten lääkärit ja yrittäjät. Heille elämänmuutos ei ole välttämättä kovin nopea, vaan työnteko vähenee toimintakyvyn hiipuessä. Valitsin oman eläkkeelle jäämisen ajankohdan työpaikkani muutoksen saumakohtaan ja ilmoitin ratkaisustani niin, että seuraajani valittiin jo hyvissä ajoin ja pystyin rauhassa jakamaan tehtäviäni eri suuntiin. Olen jatkanut asiantuntijana eri tahoille, joten minun tapaukses-

sani muutos ei ole ollut valtava – vain pääasiallinen fyysinen työympäristö siirtyi kotini työhuoneeseen, ja jatkuva matkustaminen vähentyi paljon.

Uusia suunnitelmia vireille ajoissa

Yksi haastateltavani painotti, että kaikenlainen valmistautuminen etukäteen kannattaa työuran jatkamista tai eläkkeelle jäämistä ajateltaessa. Pitää rakentaa uutta verkostoa ja yhteisöä ja pitää myös alkaa sopeutua ajatukseen, että enää ei ole pakko tehdä jokaisena päivänä jotakin. Tavoitteena on miettiä hyvää omaehtoista elämän rytmiä.

Toinen haastateltavani sanoi siirtyneensä ajatuksissaan aikuisuuden kynnykselle ja mietti-neensä, mistä oli joutunut luopumaan työuransa takia. Edelleen hän koki saaneensa mahdollisuuden ottaa käyttöön uusia tapoja, kuten aamuhetken sen pohtimiseen, mitä tulevana päivänä on mukava tehdä.

Oloneuvokseksi jäämisen sijaan moni haaveilee esimerkiksi opiskelemisesta, kun kiireisen työelämän aikana siihen ei ollut mahdollisuutta. Harva lähtee eläkkeellä opiskelemaan löytääkseen työtä, mutta uteliaisuuttaan sitäkin useampi. Uuden oppiminen pitää myös aivot virkeinä. Eläkkeellä

oleminen tarjoaa mahdollisuuden täysin uusien asioiden oppimiseen ja harrastamiseen.

Muutos saattaa pelottaa

Monelle muutos on suuri niin henkisesti kuin fyysisestikin, hyppy tuntemattomaan. Jokainen selviää muutoksesta tavallaan, mutta useimmat onnistuvat. Muutos voi olla helpotus: ei enää työpaikkakunnan, organisaation tai työtehtävien muuttumisia, ei pakkoa uuden oppimiseen, ei irtisanomisia. Tällaiset suuretkin muutokset ovat aika yleisiä nykyajan työpaikoilla. Muutos eläkkeelle jäämisessä saattaa kuitenkin myös kauhistuttaa: selviävätkö taloudellisesti, jääkö yksin, tarvitseeko minua kukaan?

Eläkkeelle siirryttäessä saattaisi olla järkevää miettiä kotona tehtävien töiden jakamista uudella tavalla. Kun toimintakykyä on vielä jäljellä, osaamista kannattaa monipuolistaa, jotta esimerkiksi puolison menettäminen ei johtaisi täydelliseen avuttomuuden tilaan.

Eläkkeelle siirtymiseen liittyy paljon vanhasta luopumista, kuten työstä, työyhteisöstä ja työkaverista, mutta toisessa vaakakupissa on suurempi vapaus, mahdollisuus tehdä uutta, erilaista ja virkistävää. Mahdollisuuksia uudessa tilanteessa on paljon.

Hallitusti eläkkeelle tai jatkaminen töissä

Suureen muutokseen ei tarvitse rysäyttää täysillä. Muutoksen ennakointi alkaa sillä, että ottaa asioista selvää ja tekee uuden elämäntilanteen edellyttämät säädöt ajoissa. Monia asioita pystyy hoitamaan myös eläkkeelle siirtymisen jälkeen.

Moni haastateltavista kertoi, ettei ainakaan äkkipysähdyistä kannata tehdä, vaan joitakin mielenkiintoisia tehtäviä pitäisi säilyttää. Jos luopuu kaikesta yhdellä kertaa, tilalle tulee turhuuden tunne. Ei ole hyvä asia, jos eläkkeellä kaippaa aikoja, jolloin elämällä tuntui olevan tarkoitus. Eräs haastateltavani kuvasi, että eläkkeelle jääminen on hengenvaarallista ja että hänen lähipiirissään on paljon ihmisiä, jotka ovat menehtyneet 2–3 vuoden kuluessa eläkkeelle jäämistään.

Kun haluaa kokea itsensä tarpeelliseksi, joutuu näkemään vaivaa. Mutta pieni vaivan näkemisen tuska palkitsee, sillä vireys pysyy yllä yrittämisen ja haasteiden puristuksessa. Pääasia kuitenkin on, että ponnistelu on toimintakykyyn nähden kohtuullinen, koska liiasta rehkimisestä uupuu.

Eläkkeelle siirtymisen jälkeiseen aikaan ei kannata ladata koko työelämän aikana kertyneitä ”sitten kun ehdin” -töitä, koska yli kuusi-kymppisen voimat ovat vähenty-

neet ja sairaudet ja kivut saattavat jo vaivata. Televisio-ohjelmassa joku kiteytti asian sanomalla, että elämästä ei voi jäädä eläkkeelle, eli voimiensa mukaan on hyvä puuhastella niitä asioita, joita pitää järkevinä.

Työura vai eläke

Moni eläkeikää lähestyvä pohtii, jäädäkö töihin vai siirtyäkö eläkkeelle. Kannattaa arvioida työhalut, harrastukset, terveystilanne, osaaminen sekä mahdolliset kilpailevan toiminnan esteet, joita työnantaja saattaa asettaa. Näiden tietojen perusteella voi miettiä omia mahdollisuuksiaan ja toiveitaan. Osaaville ja kokemusta omaaville ihmisille on mahdollisuuksia, jos vain haluaa niitä käyttää.

Jos epäroit eläkkeelle siirtymisen tai työssä jatkamisen välillä, pyydä työterveyshuollolta työterveysneuvottelua, johon osallistuvat sinun lisäksi esimies ja työterveyslääkäri. Neuvottelussa voidaan tarkastella terveystilannetta, työtalannetta ja tulevaisuuden näkymiä. Samankaltaisen pohdinnan voit toki käydä kahden esimiehenkin kanssa, jos luottamusta riittää.

On monia yrityksiä, kuten Abloy Oy, jotka pidentävät henkilöstönsä työuraa erilaisilla ohjelmilla. Samoin eläkeiän nostamiseen tähtää Työkaarimalli. Työuran loppu-

vaiheissa pohdittavia kysymyksiä ajateltavaksi antaa Työturvallisuuskeskuksen www.sykettatyohon.fi; siellä on esimerkiksi työurakeskustelukäytäntö kaikkien 55 vuotta täyttäneiden kanssa (liite 2). Tämä vähentää eläkkeelle lähtevien määrää ja auttaa miettimään hiljaisen tiedon siirtoa. Eläkeiän kynnyksellä olevat ovat yhä terveempiä, ja monet haluavat tehdä työtä pitempään. Työnantajan näkökulmasta työuran jatkaminen voi olla positiivista, vaikka usein irtisanomisten aalloissa lähellä eläkeikää olevat tuntuvat kokevan, että heidät irtisanotaan ensimmäisinä. Lähellä eläkeikää olevilla on paljon arvokasta hiljaista tietoa, jota yritykset voivat käyttää hyväkseen.

Työkaarimallista ja yritysten ikäohjelmista löytyy tietoa esimerkiksi Työturvallisuuskeskuksen sivuilta, www.ttk.fi

Elintarvikealalla Ruoka-Saarioisille valmisteltiin senioriohjelma, joka otettiin käyttöön vuonna 2004, ja muut konsernin yhtiöt tulivat mukaan. Ohjelman tavoitteina on kiinnittää huomiota ikääntyvien työntekijöiden työssä viihtymiseen, työssä selviytymiseen, sairauspoissaolojen vähentämiseen, vanhempien työntekijöiden arvostuksen lisäämiseen ja hiljaisen tiedon siirtämiseen. Seniori on Saarioisissa henkilö, joka on täyttänyt 55 vuotta ja ollut

yhtäjaksoisesti vähintään viisi vuotta yhtiön palveluksessa. Senioriksi hakeutuminen on vapaaehtoista. Esimiehen kanssa käytävä kehityskeskustelu on pohjana seniorisuunnitelmalle. Saarioinen Oy tarjoaa seniorille palkkaryhmän säilymisen, vaikka uuden työn vaatavuus ei vastaisi nykyistä tehtävää. Sellaiselle seniorille, jolla on terveydellisiä tai muita erityisyyttä, pyritään järjestämään muuta kuin kolmivuorotyötä. Hän on etusijalla ”omaan” työhönsä. Työnantaja korvaa osittain tai kokonaan tapauskohtaisesti kunkin yhtiön oman työterveyslääkärin hoitotoimenpiteenä määräämän fyysikaalisen hoidon, vaikkei kyseessä olisi-kaan työtapaturma tai ammattitauti.

Saarioinen Oy:n senioriohjelman seurauksena yli 60-vuotiaiden työntekijöiden osuus työvoimasta on kasvanut 3,5 prosentista 6,3 prosenttiin ja ikääntyneiden ihmisten arvostus lisääntynyt työpäivällä. Senioriohjelman avulla on edistetty ikääntyvien ihmisten työssä jaksamista. Senioriohjelmaan osallistuu yli 10 % kaikista työntekijöistä. Tasavallan presidentti Tarja Halonen luovutti Työelämäpalkinnon 2010 Sahalahden Saarioisille. Elintarvikealan työehtosopimuksissa on nykyisin suositus ikäohjelman käyttöönotosta.

Vaikka palkkatyö loppuu, on myös paljon sellaisia työtehtäviä, joita jokainen tekee oman työuransa ohella, kuten rakentamista, korjausta ja sosiaalista työtä. Vaihtoehtoja voi pohdiskella omassa työohjauksessa tai esimiehen kanssa, silloin kun vielä voi palveluja käyttää.

Eläkkeelle siirtymiseen liittyy monia käytännön asioita. Työnantajalle täytyy ilmoittaa tai työpai-kasta riippuen tehdä anomus, jonka tekemisessä henkilöasioita hoitavat osaavat auttaa. Käytännön asioita ovat esimerkiksi sähköpostiosoitteen lakkauttaminen ja uuden perustaminen, työnantajan puhelinliittymän vaihtaminen omaan sekä mahdollisesti uuden puhelimen hankinta. Omia tai muille tarpeettomia tavaroita ei kannata jättää työpaikalle jäävien riesaksi, vaan omat tavarat pitää siirtää työpaikalta pois, säilytettävät paperit pitää siirtää arkistoon ja työnantajan tavarat ja laitteet pitää antaa pois. Käytännössä tietotyötä tekeväälle tämä tarkoittaa suuren paperimäärän tuhoamista. Samoin esimerkiksi hitsaajan täytyy jättää ”omat” hitsaus- ja hiomakoneet, suojavarusteet ja muut työvälineet työnantajalle. Työyhteisölle ja asiakkaille täytyy muistaa ilmoittaa eläkkeelle siirtymisestä.

Tarkistuslista eläkkeelle lähtevälle:

- ilmoitus työnantajalle, keskustelu esimiehen kanssa
- läksiäiset ja työkavereille uudet osoitetiedot
- työnantajan työkalujen ja materiaalien luovutus tai hävitys
- omien tavaroiden poiskuljetus
- oman työtilan tyhjentäminen
- arkistointi ja tarpeettomien aineistojen hävittäminen
- ilmoitus atk-osastolle, sähköpostin katkaisu, tietokoneen luovutus, puhelimen luovutus
- luottokorttien ja matkakorttien luovutus
- työsuhdeauton tai -asunnon luovutus
- avaimien ja kulkukorttien luovutus, autopaikan luovutus
- verotoimistoon tulojen muutokset, uusi verokortti.

Muuta muistettavaa:

- ilmoitus ammattiyhdistykselle (jäsenmaksu ja lehdet)
- osoitteiden, sähköpostiosoitteiden ja puhelinnumeroiden muutokset tiedoksi ystäville ja muille tietoja tarvitseville
- jäsenyyksien muutos/eläkeläisilmoitus yhdistykseen
- yhteys pankkiin, jos lainanhoitomutoksia tai tulomuutoksia

- tiedot työterveyshuollosta omalääkärille tai terveyskeskukseen
- yhteydenpidon virkistäminen ystäviin.

Eläkelaitosten kanssa asioiminen

Pääosa eläkkeistä on työeläkkeitä, jotka on ansaittu omalla palkkatyöllä. Yrittäjälle työeläke on yrittäjäeläkettä.

Kaikkia eläkkeitä täytyy hakea. Eläkkeen maksaminen ei ala automaattisesti, vaan sitä on aina haettava erikseen. Kansaneläkelaitos, Kela, ei maksa läheskään kaikkia eläkkeitä. Esimerkkinä mainittakoon työeläkelaitokset, jotka maksavat työnteolla kerrytettyä työeläkettä. Jos työuran pituuden vuoksi työeläke jää pieneksi tai sitä ei ole, Kela maksaa sekä kansaneläkettä että takuueläkettä. Näihin eläkkeisiin on oikeutettu 65-vuotiaana tai sitä ennen, jos on ollut pitkään työkyvyttömänä tai työttömänä. Eläkehakemus on suositeltavaa tehdä noin kaksi kuukautta ennen eläkkeelle jäämistä. Eläkettä voi hakea joko paperilomakkeella tai verkossa täytettävällä ja tulostettavalla lomakkeella. Vanhuuseläkettä varten käytössä on sähköinen eläkkeen hakemispalvelu.

Eläkehakemuksen voi jättää mihin tahansa yksityisen tai julkisen alan eläkelaitokseen, Eläketur-

vakeskukseen, Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen asiamiehelle tai Kansaneläkelaitoksen (Kela) palvelusteeseen. Edellä mainituista paikoista saa myös lisätietoja ja ohjeita eläkkeelle lähtöä varten. Ulkomailla asuva voi jättää eläkehakemuksen Kelaan tai ulkomaiseen laitokseen, joka toimittaa sen edelleen Kelaan. Ulkomailta haetavasta eläkkeestä saa päätöksen ulkomaiselta eläkelaitokselta.

Kannattaa selvittää, mitä eläkkeitä kuuluu saada. Yleensä sekä työeläkkeitä että Kelan eläkkeitä voi hakea samalla hakemuslomakkeella. Vanhuuseläkkeelle jäädään tavallisimmin 63–65-vuotiaana, vaikka osa tekee työtä 68-vuotiaaksi saakka. Työttömyyseläkettä voi saada jo ennen vanhuuseläkettä, jos on 63–64-vuotias ja ollut pitkään työttömänä. Työkyvyttömyyseläkettä taas voi saada ennen vanhuuseläkettä, jos on kykenemätön töihin tai opintoihin. Työkyvyttömyyseläkettä aletaan maksaa yleensä vasta pitkän sairastamisen jälkeen.

Eläkelaitoksia ovat Kansaneläkelaitos ja eläkevakuutusyhtiöt. Eläkevakuutusyhtiön kanssa on hyvä tarkistaa etukäteen, kuinka suuri eläke tulee olemaan. Eläkkeen suuruus riippuu siitä, kuinka pitkään on työskennellyt ja kuinka paljon on ansainnut. Eläkkeen karttumista kuvataan prosenttilu-

vulla, joka ilmaiseksi, kuinka paljon eläkettä karttuu. Työssä olevien alle 53-vuotiaiden karttumisprosentti on 1,5 työvuotta kohti. 53–62-vuotiaille eläkettä karttuu 1,9 prosenttia ja 63–67-vuotiaille 4,5 prosenttia vuodessa. Ulkomailta maksettavan työhön perustuvan eläkkeen rinnalla uutta eläkettä karttuu 1,5 prosenttia vuodessa. Ikävuosille 63–67 suunnattu niin sanottu superkarttuma (4,5 %) on sovittu poistettavaksi, ja se korvautuu vuodesta 2017 lykkäyskorotuksella, joka on 0,4 prosenttia eläkkeestä kuukaudessa.

Eläkettä laskettaessa ansioista vähennetään ensin palkansaajan työeläkemaksu. Vuosiansioiden vaikutuksen kuukausieläkkeeseen voi laskea kaavalla vuosiansiot * karttumisprosentti / 12 kuukautta.

Eläkepäättökseen antaa normaalisti se eläkelaitos, jolta viimeisin työnantaja tai yrittäjä on ottanut eniten eläkevakuutuksia viimeisen kahden kalenterivuoden sisällä. Tämä eläkelaitos myös hoitaa jatkossa kaikki eläkeasiat, kuten eläkkeiden maksamisen ja muut siihen liittyvät asiat. Poikkeuksena ovat tilanteet, joissa työnantaja on juuri hiljattain vaihtanut eläkeyhtiötä. Eläkelaitokset antavat tarkempia tietoja eläkkeeseen liittyvistä asioista. Kansaneläkkeestä päätökseen antaa aina Kela.

Esimerkki:

Alle 53-vuotias henkilö, jonka vuositulot ovat 35 000 € vuodessa:

$$35\,000\text{ €} \cdot 1,5\% \div 12\text{ kk} \\ = 43,75\text{ €} / \text{kk}$$

Jos henkilö on ollut työssä 35 vuotta, karttuma on 1 531 euroa kuukaudessa. Karttuneeseen eläkkeeseen vaikuttaa myös elinaikakerroin. Monet eläkevakuutusyhtiöt tarjoavat internetissä laskemiseen hyviä palveluita.

Eläkeyhtiön kanssa muistettavaa:

- ilmoitus eläkevakuutusyhtiöön
- vakuutusmuutokset, eläkevakuutuksen maksusuunnitelma ja vakuutusmaksun lakkautus
- eläkkeenmaksun varmistaminen
- yhteys Kelaan, jos saat kansaneläkettä.

Työnantajan valmistautuminen eläköitymiseen

Työpaikalla on hyvä tarkastella työuran kaikkia vaiheita ikänäkökulmasta, ei vain työuran loppupäätä. Hyvä eläköityminen vaatii

koko työuran huomioimista. Esi-merkkinä on lihanleikkaaja, jonka keskimääräinen eläköitymisikä on noin 50+, koska työn fyysisen ras-kauden vuoksi vanhuuseläköitymi-nen on harvojen herkkua. Työnan-tajan kannattaa miettiä, onko joita-kin keinoja, joilla työntekijän saa pysymään yrityksessä mahdolli-simman pitkään. Monilla yrityksillä on ikäohjelmia ja ikääntyneille on helpotuksia.

Jos työntekijä päättää jäädä eläkkeelle, työnantajan pitää poh-tia, miten eläkkeelle lähtevän työt hoidetaan: jaetaanko niitä muille, palkataanko uusi henkilö ja miten eläkkeelle lähtijän hiljainen tieto pidetään talossa. Perehdyttääkö eläkkeelle lähtevä seuraajansa vai syntyykö yritykseen tietokatkos? Jotta työnantaja ehtisi hakea vas-tauksia näihin kysymyksiin, työn-tekijän olisi hyvä ilmoittaa hyvissä ajoin eläkkeelle lähtemisestään.

Työnantajan muistilistaa:

- eläköityvän töiden hoitaminen; rekrytointi, töiden delegointi
- hiljaisen tiedon siirtäminen
- eläköityvän työntekijän verkos-tojen hoito
- aineistojen ja työvälineiden sekä työtilojen uusorganisointi
- palkanmaksujärjestelyt, lomat ja lomakorvaukset

- yhteistyö eläkevakuutusyhtiön kanssa, eläköityvän vakuutusten irtisanominen (jos on)
- verottaja
- työterveyshuollolle ilmoittami-nen
- kulkuoikeuksien, tietojärjestel-mien, luottokorttien ja etuisuuk-sien katkaisu
- muutos henkilöluetteloon.

Työnantaja saattaa joutua pal-jonkin selvittelemään pois lähte-neen työntekijän asioita, kuten asiakassuhteita ja verkostoja, työ-välineitä, hankkeiden loppuun saattamisia ja uusia avauksia. Työntekijän mukana saattaa siirtyä merkittävästi tietoa pois yrityk-sestä, mutta vaihdos saattaa myös avata uusia näkökulmia ja mahdol-lisuuksia työtehtävien hoitamiseen.

Työnantajalle ehkäpä hankalinta on, jos eläkkeelle siirtyvä vie mukanaan siinä määrin yritykselle tärkeää tietoa, että yrityksen kil-pailukyky vaarantuu. Tällaisessa tilanteessa työnantajan pitää tosis-saan miettiä kilpailukieltoja myös eläkkeelle siirtyville. Kukaan ei ole korvaamaton, mutta sekä työnteki-jän että työnantajan kannattaa erota yhteisymmärryksessä, koska lähtevä työntekijä voi haavoittaa yritystä monella tavalla.

Viime aikoina tästä on ollut varoittavia esimerkkejä sosiaalisen median puolella, jossa yrityksen maine saattaa saada isojakin kolauksia. Sosiaalisen vastuun käsite nousee uudella tavalla esiin yrityksissä varsinkin vaikeina aikoina, koska pois lähtevä työntekijä voi käyttää sosiaalisen vastuun laiminlyöntejä hyväkseen tai vahingoittaa sillä työpaikkaa. Esimerkiksi kuluttajat saattavat nopeasti muuttaa ostokäyttäytymistään jopa huhujen perusteella. Työnantajan kannattaa myös jättää eläköityvälle työntekijälle ovela raolleen siltä varalta, että eläköityvää tarvitaan apuun yllätyksellisissä tilanteissa, esimerkiksi pätevässä sairauslomana sijaisena.

Uutta henkilöä palkatessa kannattaa muistaa, että rekrytointi voi epäonnistua. Eläköityvän työntekijän osaamista kannattaa tarvittaessa käyttää rekrytoinneissa, sillä hän tuntee työtehtävät, saattaa tuntea henkilöitä, joilta saa hiljaista tietoa paikkaa tavoittelevasta, ja hänellä ei välttämättä ole enää omia tavoitteitaan ajettavanaan. Rekrytointi voi olla yritykselle myös mahdollisuus uusiin avauksiin. Siinä on helppo muuttaa toimintalinjaa ja kenties painottaa hieman jotakin uutta osaamista.

Abloylla on käytäntö, että eläkeläiset ovat työvoimareservinä jonkin aikaa. Toimivaa mallia haettaessa täytyy asiaa tarkastella siitä

näkökulmasta, että työpaikalla tapahtuu muutoksia kovassa tahdissa. Jossain kohtaa eläkeläisen perehdyttämiseen menee paljon aikaa ja voi olla, ettei eläkeläinen jaksakaan tai halua paneutua työlääseen oppimistapahtumaan.

Yrittäjät myönteisiä eläkeläistensä palkkaamiseen

Vanhuuseläkkeelle siirtyvien henkilöiden mukana koetaan yrityksestä lähtevän merkittävästi tietoa ja osaamista (Suomen yrittäjien kysely). Vastaaajyrityksistä tätä mieltä oli 56 prosenttia. Vastaaajyrityksistä 17 prosenttiin on jo palkattu vanhuuseläkkeellä olevia töihin. Peräti 71 prosenttia ei ole vielä palkannut mutta on halukas tulevaisuudessa hyödyntämään myös eläkeläisiä työvoimana.

Vain 12 prosenttia ei usko vanhuuseläkeläisistä olevan työvoimaksi yritykseen. Tällöin yrityksen tarve on usein sen luonteista (esim. fyysisesti rasittavaa), että vanhuuseläkeläisistä ei uskota olevan työvoimaksi, tai sitten yrityksessä vaaditaan tulevaisuudessa osaamista, jota ei iäkkäämmiltä uskota löytyvän.

Joustavuutta eläkkeelle siirtymiseen tarvittaisiin nykyistä enemmän. Tässä saattaisi yhdistyä uudella tavalla sekä työntekijän että työnantajan etu. On jopa hie- man outoa, etteivät työntekijä ja työnantaja tiedosta, kuinka arvo- kas eläkettä harkitseva työntekijä saattaa olla. Työnantaja ei aina hahmota, miten suuri ja pitkäaikai- nen prosessi uuden työntekijän perehdyttäminen saattaa olla.

Koti kuntoon

Eläkeläisen on varauduttava selviä- mään kotonaan entistä pitempään. Koti ei saa olla vankila, ja siellä pitää olla välineet yhteydenpitoon ulkomaailman kanssa. Jotkut saat- tavat vaihtaa asuntoa tässä vai- heessa. Uuden asumismuodon valinnassa kannattaa jo myös ennakoita mahdollisesti heiken- tyvä liikuntakyky tai asunnon kun- nossapitoon liittyvät työt.

Tietokonetta tarvitaan vinosti digitalisoituvassa yhteiskunnassa. Pankki-, terveydenhoito- ym. pal- velut ovat jo internetissä. Eläk- keelle jäädessä kannattaa hankkia kotiin tietokonejärjestelmä, jos sitä ei vielä ole. Tietokoneella voi seu- rata internetin tapahtumia, olla sähköposti- tai puhelinyhteydessä ystäviin, kirjoittaa ja olla vaikkapa Skype-yhteydessä. Kirjoja ja lehti- artikkeleita voi lukea myös hel-

posti sähköisten lukulaitteiden avulla. Jos jättäytyy näistä pois, rajaa elinpiiriä ja on vaarassa eris- täytyä. Järjestelmien rakentamisen tai ylläpitämisen ei tarvitse olla kallista, ja apua löytyy, esimerkiksi monet kirjastot ja järjestöt neuvo- vat eläkeikäisiä tietokoneen käy- tössä.

Lähes kaikkiin tietokonejärjes- telmiin sisältyy mahdollisuus Googlen tai muun hakukoneen käyttöön. Tässäkään kirjassa esiin- tyviä linkkejä ei taida kukaan jak- saa siirtää kirjain kirjaimelta tieto- koneelle, mutta valitsemalla sopi- via hakusanoja hakukoneelle pääsee yleensä helposti linkkien sivuille.

Hyvää tietoa ikäihmisistä tieto- koneen käyttäjinä tarjoavat:

- [Ikäihmisten tietotekniikka](#)
- [Seniorit tietokoneen käyttäjinä](#)
- [Pureekohan se? 80 – vuotias kesytti tietokonetta](#)

Puhelimia on erilaisia helppo- käyttöisistä senioripuhelimista hyvinkin monimutkaisiin älypuhe- limiin. Aluksi kannattanee valita puhelin, jollaiseen on tottunut, ja vaihtaa välinettä myöhemmin muuttuneiden tarpeiden mukaan. Monesti ongelmiksi muodostuvat puhelimen käyttöjärjestelmän asentaminen, sähköpostijärjestel- män muutokset, vikojen korjaami- nen ja puhelimen tietojen siirto

uuteen puhelimeen, mutta apua saa puhelimen myyneestä kaupasta tai nuoremmilta. Onneksi käyttöjärjestelmät ovat muuttuneet helpommiksi asentaa ja käyttää.

Älypuhelimella voi etsiä tietoa, ja se toimii muistin tukena. Siinä on navigaattori ja luontokartat metsäretkille, siihen tulevat sähköpostit, sillä voi lukea lehtien pika-artikkelit, siinä on kalenteri ja puhelinmuistio, radio ja erilaisia mittareita, YouTube, sanakirja, taskulamppu, kamera, laskin sekä linkkejä lapsenlapsen piirrettyjä elokuvia ja tv-sarjoja varten. Samat tiedot voi hakea tietokoneeltakin, mutta puhelin on aina mukana ja antaa pika-avun kaikkialla, missä yhteys operaattoriin toimii.

Puhelimen SIM-koodit (PUK, PIN ja salasana) kannattaa laittaa talteen jonnekin, mistä ne tarvittaessa saa aina käyttöönsä, koska puhelimesta voi loppua yllättäen akku tai käyttöjärjestelmä voi seota. Jos puhelin kuitenkin päätyy lukittuun tilaan, yleensä SIM-kortin operaattori (esimerkiksi Sonera, DNA, Elisa) pystyy auttamaan.

Harrastuksista virkeyttä

Harrastuksia on hyvä olla, ja erilaisten harrastusvaihtoehtojen määrä on lukematon. Valitsetpa sitten lukemisen, puutarhanhoi-

don, korjaustyöt, metsänhoidon, kirjoittamisen, yhdistystoiminnan tai kuorolaulun, pääasia on, että puuhaat mielelläsi ja tunnet saavasi jotakin harrastuksestasi. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa paljon vaihtoehtoja, joissa voi olla iloksi ja hyödyksi itselleen ja muille. Lisätietoja vapaaehtoistoinnasta saa esimerkiksi Ikäinstituutin verkkosivuilta, joilta löytyy pohdintaa vapaaehtoistoinnoista, harrastustoiminnoista sekä niiden hyödyistä ja haitoista ([Ikäinstituutti](#)).

Täytyy myös suhtautua realistisesti oman kunnan heikkenemiseen jossakin vaiheessa. Siihenkin kannattaa yrittää varautua mahdollisuuksien mukaan. Harrastuksia ei saa olla liikaa, jottei niihin väsy.

Eräs hyödyllinen harrastus tai jopa osa-aikainen työ voi olla mentorointi. Mentorointi on menettelmä, jossa tietoa ja osaamista – myös ns. hiljaista tietoa – siirretään kokeneemmalta kokemattomammalle. Siinä asiantuntija eli mentori neuvoo, tukee ja edistää kahdenkeskisessä vuorovaikutussuhteessa kehityshaluista mutta kokemattomampaa henkilöä työssä tai opiskelussa.

Aikaa tunteille

Eläkkeelle siirtyminen voi herättää ristiriitaisia tunteita, kun yhtäaikaan tuntuu helpottavalta ja haikealta.

Eläkeaikaa on saattanut odottaa jo vuosia, mutta sen lähestyessä työelämän jättäminen tuntuuikin vaikealta. Eläkkeelle pääsy ei ole onni ja autuus, vaan jo työelämässä kannattaa ehdottomasti tavoitella haasteita ja työhyvinvointia. Elämä itsessään on arvaamattomaa, emmekä pysty määräänsä enempää suunnittelemaan tulevaisuuttamme. Siksi on tärkeää elää jokainen päivä täyspainoisesti ja niin hyvin kuin pystymme riippumatta siitä, olemmeko työelämässä tai eläkkeellä. Me emme tiedä toimintakykyisten päiviemme määrää.

Tilastoa eläkeläisistä

Suomessa arvioidaan olevan eläkkeellä noin 1,5 miljoonaa henkilöä. Näistä vanhuuseläkettä saa 1,2 miljoonaa, leskeneläkettä 260 000, työkyvyttömyyseläkettä 240 000 ja muita eläkkeitä 60 000 henkilöä (Tilastoraportti Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 ja Tilastokeskus). Tilastokeskuksen mukaan eläkeläisiksi katsotaan kaikki ne, jotka Kansaneläkelaitoksen tai Eläketurvakeskuksen tietojen mukaan saavat eläkettä (pl. perhe-eläke, osa-aikaeläke) eivätkä ole ansiotyössä. Myös kaikki yli 74-vuotiaat on päätelty eläkeläisiksi. Osa henkilöistä on päätelty eläkeläisiksi myös eläketulon

perusteella. Eläkeläisiä ovat siis myös työkyvyttömyyseläkkeellä olevat sekä yksityisen eläkevakuutuksen perusteella eläkeikää aikaisemmin eläkkeelle jääneet.

Vanhuus/toimeentuloturvan arvo on 23 miljardia euroa. Näitä sosiaalimenoja rahoittivat vuonna 2013 työnantajat 34 % (vakuutusmaksujen kautta), valtio 28 %, kunnat 19 %, vakuutetut 11 % ja muut 8 % (Tilastoraportti, THL 2015). Siis valtion osuus vanhusten toimeentuloturvasta on 6 miljardia ja kuntien 4 miljardia eli yhteensä 10 miljardia. Keskimääräinen työeläke on noin 1 500 euroa/kk.

Vuonna 2014 eläkkeelle siirtyi 70 000 henkilöä, joista työkyvyttömyyseläkkeelle noin 20 000 henkilöä. Työnantajien maksamien eläkkeiden arvo on vuosittain 24–25 miljardia euroa, valtion (myös merimies ja maatalous) 3 miljardia ja kansaneläkelaitoksen (sisältää asumistukia ym.) noin 3,5 miljardia euroa.

Lisätietoa

Suomi.fi-palstoilla on hyvin monipuolinen [ikäntyvän palveluopas](#), jossa on neuvoja monenlaisiin ikääntyvää kohtaaviin asioihin, kuten asumiseen, raha-asioihin, henkiseen hyvinvointiin, terveyteen, oikeusasioihin ja kuolemaan.

Toimintakyky, henkinen ja fyysinen hyvinvointi

Toimintakyky

Ihmisen toimintakykyä tarkasteltaessa kronologinen ikä ei ole ainoa mittari, vaan ikää tarkasteltaessa kannattaa myös miettiä käsitteitä biologinen, psykologinen ja sosiaalinen ikä. Ihminen voi toimia sellaisessa sosiaalisessa ympäristössä, jossa hän olisi hyvin tuottava, vaikka kronologinen ikä tulisikin vastaan. Edelleen ihminen voi kokea olevansa hyvinkin toimintakykyinen ja hänen terveytensä on hyvä. Toisaalta varsinkin aikaisemmin oli monia ammatteja, joissa toimintakyky ei kestänyt kronologiseen eläkeikään saakka, tai henkilö joutui sellaiseen sosiaaliseen ympäristöön, jossa hän joutuu syrjään.

Toimintakyky on kokonaisuus, joka muodostuu henkilön fyysisen, psyykkisten, kognitiivisten ja sosiaalisten ominaisuuksien suhteesta häneen kohdistuviin odotuksiin. Toimintakykyä voidaan siis kohentaa vaikuttamalla henkilöön tai muuttamalla päämäärän saavuttamiseen kohdistuvia odotuksia ja toimintaympäristöä. Ikä ja sairaudet voivat heikentää toimintakykyä, mutta ympäristöä kohentamalla heikkenemistä voidaan kompensoida.

Ennen eläkkeelle jäämistä viimeisinä työssäolovuosinaan työntekijällä pitäisi olla mahdollisuuk-

sia helpottaa työtahtiaan. Tämä voisi osaltaan tasoittaa eroa työssä ja eläkkeellä olon välillä. Työntekijä voisi vakuuttua siitä, että eläkepäivistä ehtii nauttimaan joitakin vuosia myöhemminkin.

Eläkkeellä elämän laatua heikentävät fyysisen toimintakyvyn, aistitoimintojen sekä kognitiivisen kyvykkyyden heikkeneminen ja depressiivisyys. Aistitoiminnoista eniten esillä ovat näkemiseen ja kuulemiseen liittyvät asiat, mutta kannattaa myös pitää mielessä, että tasapaino-, lämpö-, tunto- ja makuaisti heikkenevät myös ja saattavat olla yhteydessä joihinkin epäviihtyisyyteen tai riskeihin liittyviin asioihin (paleltuminen, palovammat, ruuan maustaminen). Läheisten ystävien menetykset, yksinäisyys, sairauksien lisääntyminen ja avun tarve heikentävät elämän laatua eläkkeellä oltaessa tai eläkeiän lähestyessä.

Tulevaisuudessa ainakin nuorempien eläkeläisten terveydentilan kohentumisessa auttaa parantunut lääke- ja hoitotiede. Eläkkeellä selviämässä on kuitenkin suuria yksilöllisiä eroja. Koulutetuilla ja taloudellisesti hyvinvoivilla eläkeläisillä on muita ryhmiä parempi elinaika sekä parempi terveys ja toimintakyky. Terveiden edistäminen pitäisi näistä lähtökohdista alkaa jo työikäisenä.

Seitsamon väitöskirjatutkimuksen tulosten perusteella osallistuminen erilaisiin aktiviteetteihin lisääntyi eläkkeelle siirryttäessä mutta myöhemmin osallistumisvilkkaus vakiintui työssäoloajan tasolle. Koettu terveys kohentui paljon eläkkeelle siirtymisen myötä, vaikka sairastavuus yleensä lisääntyi.

Toisaalta toimintakyky heikkeni seuranta-aikana, erityisesti pitkään työelämässä jatkaneilla. Koettu hyvinvointi pysyi vakaana koko seuranta-ajan, joskin ammattialakohtaiset erot olivat selvät henkistä työtä tehneiden eduksi. Hyvä toimintakyky ja aktiivinen elämäntyyli edesauttoivat myös työssä jatkamista normaaliin eläkeikään saakka. Työssä jatkamiseen vaikuttavat myönteisesti mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhönsä ja kehittyä työssään, vastuun ottaminen muista, työn kokeminen merkitykselliseksi sekä tyytyväisyys työaikajärjestelyihin.

Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivinen toimintakyky tarkoittaa muistia, oppimista, havaitsemista, tiedon käsittelyä ja tiedon hallintaa. Monet pelkäävät ikääntymisen väistämättä tarkoittavan muistin huonontumista, oppimiskyvyn loppumista ja asiayhteyksien hajoamista. Vuosikymmenten aikana ihmisen mieleen kertyy

valtava määrä erilaista tietoa, jonka unohtaminen voi pelottaa. Ihmisen muisti on kuitenkin melko toiminnallinen myös siinä mielessä, että vähemmän tärkeät asiat on tarkoituskkin unohtaa ja keskittyä tärkeisiin.

Monet eläkkeellä olevat hahmottavat valtavan laajoja tiedon kokonaisuuksia. Muistin apuna on kokemus, jonka turvin asioita voi yhdistellä toisiinsa. Sen takia esimerkiksi poliitikoille eläkeikä on vaikuttamisen aikaa. Toisaalta kannattaa pitää mielessä vanhenemiseen liittyvät rajoitteet ja suhteellistamiskyky. Hyvään vanhenemiseen liittyy se, että osaa luopua ajoissa.

Nykyään on olemassa paljon apuvälineitä toimintakyvyn ja muistin harjoittamiseen mutta myös muistin tueksi, kuten erilaiset hakukoneet ja luettelot, joihin pääsee todella helposti älypuhelimien ja tietokoneiden kautta. Tekniikka tuo lisää apuvälineitä tulevaisuudessa, esimerkiksi sosiaaliset robotit, jotka tukevat yksityiskohtien hallintaa.

Yksinkertainen sosiaalinen robotti on älypuhelin, jolta saa navigointineuvoja. Se auttaa sanojen ja paikkakuntien löytämisessä (sanakirjat, kartat), sen avulla voi tehdä laskutoimituksia, vertailla hintoja ja niin edelleen. Sovelluksia tulee koko ajan lisää: puhelinta voi käyttää esimerkiksi fyysisten elintoimintojen mittaamiseen, ympäristömittauksiin, tajuisuusmittauksiin ja tasapainon hallintaan.

Fyysinen toimintakyky

Ikääntyminen vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn. Muutokset alkavat jo 30 vuoden iässä. 60-vuotiaan henkilön fyysinen toimintakyky on keskimäärin 20 prosenttia heikompi kuin 40-vuotiaan. Raskaita töitä ei yksin jaksaa, ja tarvitaan apua. Iäkkäiden oman arvion mukaan tärkeimpiä asioita sairauksiin nähden ovat päivittäisistä toiminnoista selviytyminen sekä oireet ja niiden haittaavuus. Jos tarkastellaan kaikkia fyysisen toimintakyvyn osatekijöitä, 80-vuotiaan suorituskyky on 40–80 prosenttia 30-vuotiaan suorituskyvystä.

Eniten heikkenevät tasapaino, monivalintainen reaktioaika ja näön hämääntymisvaste. Hidastuminen on eräs keskeinen ikääntymisen piirre. Puheen kuulemisessa on ongelmia merkittävällä osalla ikääntyneistä, samoin kuin lehti- ja

kirjatekstin näkemisessä on vaikeuksia joka kymmenennellä. Monilla iäkkäillä ihmisillä on myös erityisesti nimien muistamisvaikeuksia (kolmasosalla yli 65-vuotiaista). Ihmisten fyysisen työtehon eroavuudet lisääntyvät merkittävästi 20 ikävuoden jälkeen, niin että normaalin eläkeiän kynnyksellä erot voivat olla jopa 50 %. Tämä tarkoittaa, että fyysistä toimintakykyä pitää tarkastella yksilöllisin perustein.

Paitsi henkisen avustamisen alueella teknologia kehittyy myös fyysisen toimintakyvyn ja harrastusten auttamisessa. Esimerkiksi sähköavusteiset polkupyörät kehittyvät ja mahdollistavat päivittäisiä pyörälenkkejä aina 50 km:iin saakka sellaisilla tehoilla, kuin voimat riittävät. Lähellä sähköavusteisia tavanomaisia polkupyöriä kehitymässä ovat myös mm. Segway-tuotemerkillä varustetut kulkuvälineet, joista on jo olemassa miniversioita sisäkävelyynkin. Samoin on kehitetty kävelyä avustavia laitteita, joilla käveleminen on selvästi kevyempää.

Sauvakävely on ollut mahdollista ja muodikastakin jo pitkään aikaa. Sauvakävelyllä saa itsestään enemmän tehoa irti kuin tavallisella kävelyllä, mutta toimintakyöngelmaisen tai eläkeläisen näkökulmasta sauvojen hyvät ominaisuudet liittyvät enemmän tasa-

painon tukemiseen maastossa tai tiellä. Pyörätuolit ovat myös kovasti kehittyneet, ja ainakin kaupunkiympäristöissä liikuntarajoitteisia ihmisiä näkee retkeilevän sähkökäyttöisillä pyörätuoleilla pitkiäkin matkoja.

Psyykinen toimintakyky

Eläkkeelle jäämisen jälkeen masennuksen riski kasvaa 40 prosentilla ja siihen lääkityksen saamisen riski 60 prosentilla. Tutkimuksen on tehnyt lontoolaisen taloudellisia asioita tutkivan instituutin ajatushautomo. Tutkimusta varten haastateltiin 9 000:ta 50–70-vuotiasta henkilöä 11 Euroopan maasta. Tutkimusta lähdettiin tekemään siitä oletuksesta, että osa ihmisistä jää eläkkeelle terveysongelmien vuoksi. Tutkimuksen johtaja Gabriel Sahlgren huomautti kuitenkin, että eläköityminen on niin suuri elämänmuutos, että se saattaa olla paljon stressaavampaa kuin töiden jatkaminen olisi. Terveysongelmat joutuvat muun muassa siitä, että eläköitymisen jälkeen monen sosiaalinen elämä vähenee. Terveysteen vaikuttaa myös muutos tulotassa.

Mia Tervonen teki vuonna 2014 pro gradu -tutkimuksen aiheesta ”Kun pääsis eläkkeelle – työuran jatkaminen emootioiden näkökulmasta”. Tutkimus vahvistaa, että

tunteilla on väliä, työssäkin. Jos työssä ei tunnu hyvältä, houkutus eläkkeelle siirtymiseen lisääntyy. Emme aina edes tunnista tunteiden merkitystä päätöksenteossa, ellemme tietoisesti havainnoi sitä, milloin vaikutelmamme tulevat emootioiden kautta. Tervosen mukaan emootioiden vaikutus näkyi muun muassa työn ja muun elämän yhteen sovittamisessa, sopivassa työnkuvassa, oikeudenmukaisuudessa, arvovalinnoissa työelämässä, epävirallisissa organisaatioissa ja uuden oppimisessa. Yksittäisistä emootioista vastaajat kokivat eniten onnellisuutta, mutta myös surun kokemukset olivat yleisiä. Pelkoa ja inhoa koettiin jonkin verran, mutta koettu viha ei ollut erityisen yleistä.

Tunnetasolla on meille myöntämääme suurempi merkitys. Tunteet ovat työhyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Jos näissä asioissa on ongelmia, mieli tekee eläkkeelle. Eläkkeellä saatetaan sitten hakeutua sellaisiin työtehtäviin, joissa emootiot ja emootioiden seurannaiset eivät ole samalla tavalla esillä. Eläkkeellä ollessaan ei tarvitse enää pakottaa itseään toimimaan tunteiden vastaisesti.

Henkinen hyvinvointi

Yksilön kokonaisyhyvinvointitilaan vaikuttavat osa-alueet ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen. Henkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat tyytyväisyys elämään ja toimintaan, jaksaminen tehdä muutakin kuin sen, mikä on pakko, suhtautuminen asioihin avoimesti ja kiinnostuneesti, kyky sietää kohtuullisessa määrin epävarmuutta ja vastoinkäymisiä sekä oman itsensä hyväksyminen puutteineen ja vahvuuksineen (Voiman lähteet 2009). Suomalainen yhteiskunta on työorientoitunut, ja monessa tilanteessa ihmisarvo tuntuu olevan kiinni työmarkkina-asemasta. Eläkkeelle siirtyminen vie työnteon kautta tulleet hyvinvoinnin tekijät mennessään. Hyvinvoinnin tekijöitä voi kuitenkin paikata monin tavoin.

Eräs kirjaa varten haastattelemani kertoi eläkkeelle siirtymisessä yhdeksi hyvinvointia edistäväksi tavoitteekseen säilyttää rytmi puuhaamisen avulla, koska työ sinänsä pitää yllä säännöllisyyttä. Jos joka päivä tekee jotakin, on illalla saavutukseensa tyytyväinen, jos on osannut asettaa tavoitteensa kohtuullisiksi. Muillakin haastateltavillani ajatukset ovat kulkeneet samaa rataa, eli säännöllisyys on tärkeää eläkkeellä niin työtehtä-

vissä, aterioissa kuin unirytmisissäkin.

Vaikka moni mielellään hidastaa hieman tahtia, työstä luopuminen voi tuntua turhautavalta. Muutoksen kolauksia henkiselle hyvinvoinnille kannattaa käydä itsensä kanssa läpi. Esimerkiksi esimiesasemassa olleet saattavat yllättyä, kun enää ei ole sitä asemaa, mikä työssä oli. Entinen työkaverini naureskeli, että hän siirtyi johtajasta vaimon apupojaksi. Kun joutuu tekemään kaiken itse, välillä tuntee itsensä avuttomaksi ja osaamattomaksi.

Myös yhteiskunnan suhtautumisen eläkeläisiin voi tuntua oudolta, jopa loukkaavalta. Eläkeläisistä puhutaan kuin he olisivat passiivinen, yhtenäinen ryhmä. Eläkeläisten asema on muuttunut ”kunnan elätettävästä” omalla eläkkeellään toimeen tulevaksi. Eläkeläiset tuottavat erilaisia palveluita, joita ilman yhteiskuntamme olisi vaikeuksissa. Eläkeläisten voimin järjestetään muun muassa vanhusten ja lasten hoivapalveluita, sairaaloiden tukipalveluita, kotipalveluita, harrastuksia, hyväntekeväisyyttä, ilmaisipalveluita. Heidän turvinsa pyöritetään monia yhdistyksiä ja taloyhtiöitä, kun työikäisillä ei ole siihen aikaa. Eläkeläiset saattavat myös tukea työelämäänsä aloittelevia nuoria pienipalkkaisia omaisiaan monin tavoin niin talou-

dellisesti, henkisesti kuin auttamalla heitä hoivaamisessakin. Eläkeläisten kokemusta ja osaamista käytetään monin tavoin yritysten hallintoneuvostoissa ja heitä pyydetään kummiyrittäjiksi ja neuvonantajiksi.

Jos sitten on niin sairas, ettei pysty oikein minkäänlaiseen työhön, liikuntaan tai toimintaan, ei kannata masentua tai syyllistyä ”yhteiskunnan taakkana” olemisesta. Kukin toimii voimiensa ja mahdollisuuksiensa mukaan. Vaikka kansantalous olisi kuinka huonolla tolalla hyvänsä, yksilöiden syyllistäminen ei ole viisasta eikä johda mihinkään hyvään.

Perhe-elämä menee uusiksi

Monelle kotiin jääminen tarkoittaa niin isoa muutosta, että siihen asennoitumista kannattaa ihan erikseen miettiä ja oikein ajan kanssa. Sosiaaliset suhteet pitää järjestellä uudelleen, matkustaminen on uudentyyppistä ja syntyy uusia keskustelukumppaneita. Oma keskittyminen ja työrauha voivat kotioloissa olla uhattuina. Perheen ongelmat saattavat nousta entistä kovemmalla voimalla esiin, kun läsnäolo kotona lisääntyy.

Ei ole välttämättä hyvä asia, että uppoutuu ja väsy perheongelmiin eläkkeelle siirryttyään. Huonolla onnella tästä seuraa perhesuhteen katkeaminen ja entistä suu-

rempi eristäytyminen. Jos perheen ristiriidat eivät omin voimin selviä, kannattaa hakea apua. Täytyy muistaa, että sekä eläkkeelle siirtyvä että hänen lähiympäristönsä tarvitsevat aikaa sopeutua uuteen tilanteeseen. Dag Ahlander pohtii mainiossa kirjassaan Onnellisten ukkojen käsikirja muun muassa eläkkeelle jäävän yhteyttä lapsiin ja puolisoon. Hän ehdottaa, ettei kannata lähteä riitelemään eikä puuttumaan määräänsä enempää lasten elämään ja toimintoihin.

Kannattaa miettiä, miten asioihin reagoi ja mitä seurauksia nopeasta ja harkitsemattomasta reagoimisesta saattaa olla. Kannattaa ensin yrittää asettua toisen asemaan ja nähdä asioita hänen näkökulmastaan. Se vain voi kotona olla kovin vaikeaa asioihin liittyvien tunnelatausten takia.

Sopeutumiseen tarvitaan aikaa

Sopeutumiseen menee useilla eläkkeelle jääneillä ainakin vuosi. Työssä voi olla niin kiire ja asioita voi tulla eteen koko ajan siinä vauhdissa, ettei jää aikaa pohtia asioita. Työssä perheen ja oman talouden asiat on mahdollista unohtaa ja keskittyä vain töiden eteenpäin viemiseen. Siksi tarvitaan aikaa purkaa tunteja kaikessa rauhassa ja tehdä rästiin jääneitä asioita kotona, maalla ja mielessä,

vaikka ne eivät aina niin kovin merkityksellisiä olisikaan.

Murehtimisen kierteen katkaisemiseksi eräs henkisen hyvinvoinnin asiantuntija ehdotti päivittäistä murehtimistuntia. Silloin on lupa murehtia täydellä teholla, mutta muina aikoina keskitytään vallan toisiin asioihin. Vaikka tämä voi olla helpommin sanottu kuin tehty, siinä on asiaa. Jatkuvalle murehtimisella väsyttää vain itsensä. Väsyneenä ei ainakaan keksi ratkaisuja huoliinsa, vaan ajatus vain alkaa kiertää kehää ja huolet paisuvat. Asioiden miettimiseen olisi hyvä olla kumppani, ystävä tai auttava puhelin – tai vaikkapa koira, joka herkästi kuuntelee vaikkei vastakaan. Samoin harrastukset, kävelylenkit tai jokin fyysinen ponnistus saattavat virkistää väsynyttä mielialaa.

Elämän laadun myötäsukainen pohjavire on erittäin tärkeä asia esimerkiksi masennuksen tai alkoholismin torjumiseksi. Ei ole mitään järkeä vatvoa vanhoja asioita ja pohtia, miten asioiden olisi pitänyt mennä. Menneet asiat ovat meille kaikille tärkeitä, mutta annetaan ajan kullata muistot. Eläkkeelläkin kannattaa miettiä myönteisiä asioita. Vaikka elää päivän kerrallaan, suuntana on tulevaisuus.

Vastahanka on vaarallista

Dag Ahlanderin Onnellisten ukkojen käsikirjan mukaan monenlainen ahdistus helpottaa ihmisessä, kun hän hyväksyy elämän ehdot ja soveltaa niitä parhain päin. Juuri mahdollisuuksien hakeminen ja eteenpäin katsominen on tärkeää elämässä. Ei kuitenkaan niin, että suunnittelee tulevaisuutensa vuoksi tarkasti eteenpäin, mikä on taas enemmän itsensä orjuuttamista. Jokainen jäljellä oleva päivä on arvokas.

Ahlander ehdottaa myös painavasti, että ei ole syytä asettua vastahankaan kaikkea uutta kohtaan vaan pitää elää mukana omassa ajassa. Hänen mielestään miesten on vaikeampaa unohtaa entinen arvovaltansa kuin naisten. Hän väittää, että eläkkeelläkin aivan liian monet ovat samaistuneet aikaisempiin ammattirooleihinsa eivätkä näe asioita avarammin.

Uteliäs mieli pelastaa

Eläkkeelle jäämisen yhteydessä elämänpäiriin ei saisi antaa kutistua, vaan pitäisi yrittää mielummin laajentaa yhteyksiään ja näkökulmiaan. Monella työssä käyvällä on työhön liittyvä monipuolinen tietovirta, joka jää eläkkeelle siirryttyä pois. Tämä pitäisi yrittää korvata seuraamalla tarkemmin sosiaalista mediaa, uutisia, lehtiä, internetiä ja sitä alaa, jolla aikoo



Luontoretellä Kurussa valtion metsissä.

pysyä ajan tasalla. Kukaan ei kuitenkaan tuo tätä tietovirtaa kotiin, vaan eläkkeellä olevan pitää itse olla utelias ja aktiivinen.

Yliopistoja, korkeakouluja ja muita tiedontuottajia tulisikin kannustaa tarjoamaan tietovirtaansa myös eläkkeellä olevien suuntaan. Tämä ei suinkaan ole oppilaitosten kannalta turhaa työtä, sillä eläkeläiset voivat käyttää saamaansa tietoa monin tavoin yhteiskunnan hyödyksi. Eläkeläiset liikuttavat myös suuria rahavirtoja.

Muita ihmisiä ympärille

Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen askarruttaa monia, joilla on ollut hyvä työyhteisö työelämässä.

Moni haastateltavista kaipasi työssä ollutta työyhteisöään. Joillakin ihmisillä on hyvä sosiaalinen verkosto luonnostaan, mutta on paljon ihmisiä, joiden ihmissuhteet ovat rajoittuneet työpaikalle. Kun työelämä on ollut kiireistä, lähisukulaisillekaan ei ole tahtonut aika riittää.

Siksi monet eläkkeelle siirtyneet hakevat seuraa kerhoista, harrastuksista tai satunnaisista työtehtävistä. Hienoja harrastuksia ovat sijaisperhe- ja ystäväpalvelut, joilla tarkoitetaan viikoittaisia ulkoilukaveruuksia tai keskusteluhetkiä.

Kouluissakin tarvitaan eläkeläisten apua läksyjen tekoon ja tukiopeutukseen. Ihmisen ei ole hyvä jäädä yksin.

Yksinäisyys vaivaa monia tämän päivän Suomessa, ja siitä on pidetty seminaarejakin. Työpaikan työyhteisön hävitessä tilalle voi tulla tyhjiys. Sosiaalisten suhteiden puuttuessa yksinäisyys liittyy myös tunteeseen, ettei elämällä ole merkitystä. Haastatteleman henkilö kuvaili yksinäisyyttä esimerkiksi rikkaasta leskirouvasta yksinään hienossa talossaan ilman ystäviä ympärillään.

Yksinäisyystutkimuksen yhtenä kohteena ovatkin kaupungissa kerrostalossa asuvat suhteellisen varakkaat ihmiset, yleensä perheettömät yksineläjät, joilta ystäväpiiri on elämän tai kiireellisen työn takia kaikonnut. Kun eläköityminen myötä vielä työelämän työyhteisö häviää, jäädäänkin täysin yksin. Mistä löytää tarmo hakeutua muiden ihmisten seuraan? Jos ei jaksa tai uskalla?

Hyvä elämä voi löytyä läheltä

Hyvä elämä on nauttimista niistä asioista, jotka on saanut ja saa aikaan. Se on parempaa terveyden hoitamista, johon ei ollut aikaa kiireisessä työelämässä. Jos voimia riittää, hyväntekeväisyyteen liittyvät harrastukset tai työtehtävät antavat elämälle mielekkyyttä. Voi

antaa enemmän aikaa perheelle. Lisäksi muut henkilökohtaisesti merkityksellisiksi mielletyt tehtävät ovat erityisissä tähän kokonaisuuteen. Useita eläköityneitä vaivaa tarpeettomuuden tunne. Siirtyminen kiivastahtisesta työelämästä eläkkeelle on monelle suuri muutos. Suorittamisen huume ja siitä leviävä hyvinolon tunne voivat olla yllättävän tiukassa 40 vuoden työuran jälkeen.

Fyysinen hyvinvointi

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä liikuntaa, ravintoa, terveyttä ja unta. Työssä tarvittava fyysinen aktiivisuus jää pois. Ikä tuo tullessaan sairauksia, joiden kanssa pitää tulla toimeen tavalla tai toisella. Työterveyspalveluja ei enää ole käytettävissä. Työpaikkaravintolan ammattilaisetkaan eivät ole enää käytettävissä, vaan terveellinen ravinto pitää löytää omasta keittiöstä.

Liikunta

Hyötyliikunta palkitsee kahdella tavalla: toisaalta liikkuminen pitää kuntoa yllä ja toisaalta mieli paranee, kun saa jotakin aikaan. Jokaisen kannattaa kuitenkin miettiä, mikä olisi itselle sopivin arkiliikunta. Erilaisten vaihtoehtoisten liikunta- ja hyötyliikuntamuotojen miettiminen on järkevää.

Monissa kunnissa ja kaupungeissa on eläkeläisten tai ikääntyneiden liikuntaryhmiä, joissa voi harrastaa kevennettyä liikkumista, kuten voimistelua, kuntopiirejä, kuntosaliharjoittelua, vesijuoksua, tansseja, tasapainoilua, tuolivoimistelua ja niin edelleen. Esimerkiksi Tampereella näistä saa tietoa hakusanoilla: 60+ ja liikunta. Hyötypuolena tämänkaltaisissa toiminnissa ovat mukavat uudet tuttavuudet.

Siivoaminen liikunnan muotona on myös taitolaji. Siivoamiseen liittyy myös mitä suurimmassa määrin mielihyvää tehdyn työn jälkeen. Siivoukseen liittyy myös erilaisia vaaratekijöitä, joista kannattaa olla selvillä. Ulkotiloista voi

saada myyräkuumeen, siivouskemikaalit voivat aiheuttaa iho- ja hengitysoireita ja myrkyt ovat aina vaarallisia. Siivoustyöhön liittyy myös ergonomianäkökohtia, jotta tarpeettomilta kivilta ja oireilta vältytään. Vanhemmiten esimerkiksi kumartelu ja ahtaiden paikkojen siivoaminen voi olla tuskallista. Tasapaino ei ole ollenkaan yhtä hyvä kuin nuorena, jolloin seurauksena voi olla tapaturmavaara.

Ravinto

Ravinto ja ravinnon tasapainotus on haaste eläköitymisen yhteydessä. Varsinkin yksin asuvalle tai omaa elämänsä eläville pariskunnan jäsenille yhteisten aterioiden



Rentoutumista luonnossa.

rakentaminen on vaikeaa. Valmisruuat saattavat sisältää liikaa suolaa, tai niihin kyllästyy helposti. Erilaisia valmisruokavaihtoehtoja tulee koko ajan lisää niin valmisruokien osastoille kuin pakaste-ruokiinkin. Ehkäpä yhtenä tulevaisuuden ideana olisi tarjota myös kokonaisia viikon ruokavaihtoehtoja kerralla hankittavaksi, jolloin siihen voisi sisältyä aamiainen, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala.

Tavalliset ravintolat eivät mielellään anna eläkeläisalennuksia, koska se on heidän kätteestaan pois. Samoin palvelutalojen ruokatarjonta on suunniteltu näissä asuville, ei ulkopuolisille, mutta poikkeuksia tästä on. Vaihtoehtoksi jää tällä hetkellä elintarvikkeiden hankkiminen ja siitä kotiruuan tekeminen, puolivalmisteet tai valmisruuat.

Tähän tarvittaisiin jokin helpotava tekijä, ja se maksaisi itsensä takaisin parempana kansanterveytenä. Tämän sukupolven miehet lienevät viimeisiä, jotka ovat oppineet saamaan ruokansa valmiina pöytään, eikä itse laittaminen aina edes onnistu.

Tarpeellista olisi, että yksinäiset miehet opettelisivat laittamaan ruokaa ja tekemään tavallisia kotitöitä. Miehillä voisi olla tästä jopa kursseja kansanopistoissa.

Ruoanlaittoon muutama linkki:

- [reseptiarkisto](#)
- [siivousohjeet](#)

Jos suunnittelee esim. kuukauden terveellisen ruokalistan yhdellä kerralla ja laittaa sen jääkaapin oveen, ei tarvitse joka päivä miettiä. Listaa ei tarvitse edes uusia kovin usein, vaihtelua tulee yllin kyllin samaa listaa läpi käydessä.

- Pakastimeen voi tehdä annoksia valmiiksi.
- Kaupan valmiisiin soseisiin tarvitsee lisätä vain vettä ja mausteita maun mukaan, jos haluaa. Sosekeitto on valmis yhtä nopeasti kuin vesi kiehahtaa. Helppoa ja nopeaa, ja sopii myös yhden annoksen kerrallaan tarvitsevalle.
- Kouluruokailukokeilut, joissa lapsilta jäänyt ruoka myydään edullisesti asukkaille.
- Nettikaupasta saa ruoan kotiin, jos ei pysty kantaamaan.
- Suurimpien kaupunkien alueella toimii myös ruokahuoltoa kotiin kuljetettuna sekä viikon ruoan että niihin soveltuvat reseptit: makuviikko.fi



Ravintoa luonnosta.

Eräs haastateltavani kertoi ruokavalionsa parantuneen eläkkeelle jäämisen myötä, kun hän siirtyi eväiden syömisestä päivittäiseen lämpimään ateriaan vaimonsa kanssa. Toinen haastateltavani ennakoiki tulevaa eläkkeellä oloaan niin, että hänen täytyy eläkkeelläkin syödä kaksi lämmintä ateriaa päivässä, koska muuten hänen vatsansa kipeytyy. Hieman negatiivisena näkökulmana taas tuli esiin lisääntynyt ”unimyssyjen” käyttäminen, jonka kanssa pitää olla tarkempi kuin työaikana.

Uni

Ihmisellä pitäisi olla työn, vapaa-ajan ja unen tasapaino (kahdeksan tuntia kaikkia vuorokaudessa) voidakseen hyvin. Käytännössä monella työssä käyvällä työmatkat

saattavat viedä vapaa-ajasta pari tuntia ja työtehtäviin paneutuminen omalla ajalla voi viedä toisen mokoman, jolloin työhön liittyviin asioihin kuluu päivässä 12 tuntia tai jopa enemmän. Kun eläkkeellä tuo puolet vuorokaudesta tuleekin omaan käyttöön, muutos on melkoinen. Kuluu aikaa, ennen kuin siihen sopeutuu.

Hyvinvoinnin takaamiseksi oman ajan käyttöä pitää harjoitella, jotta tekeminen, leppoisa valvella-olo ja uni pysyvät tasapainossa. Toisaalta halutessaan voi lähteä lenkille tai ajaa maalle ja nauttia luonnosta. Voi tehdä elämästään rauhallista sopivalla pohjavireellä ja haasteilla. Mutta eläkeläisenäkään ei aina ehdi tehdä kaikkea tai joihinkin asioihin ei pysty paneutumaan.

Jatkuva heräämisaikojen vaihtelu rasittaa enemmän kuin säännöllinen nukkumaanmeno- ja heräämisaika. Samoin elintoimintojen kannalta aamiaisen, lounaan, iltapäiväkahvin ja illallisen rytmin on hyvä säilyä. Hyviä vinkkejä eläkeläisrytmin löytymiseen ovat esimerkiksi ”poistu kotoasi kahdesti päivässä” ja ”nouse vuoteesta myöhemmin kuin työvuosina aloitit työnteon”. Näillä pysyvät kunossa sekä keho että mieli.

Sairaudet

Heikkinen kokosi vuonna 2005 artikkelin iäkkäiden ihmisten terveydestä ja toimintakyvystä. Artikkelin mukaan 65–84-vuotiailla henkilöillä todettiin keskimäärin noin kaksi sairautta. Yleisimmät sairaudet olivat sydän- ja verisuonisairaudet noin puolella, kun taas tuki- ja liikuntaelinsairauksia oli yli kolmasosalla. Iän mukana lisääntyviä tauteja olivat dementia ja pahanlaatuiset kasvaimet. Diabetestä sairastavia tämänikäisten ryhmässä oli noin viisi prosenttia. Kaikki sairaudet eivät suinkaan aiheuta oireita, ja osa sairauksista pysyy hoidon avulla oireettomina tai vähäoireisina. Päivittäistä elämää häiritseviä oireita on yli neljällä kymmenestä. Masentuneisuus on iäkkäiden henkilöiden elämäntilaa heikentävä tekijä (esiintymistiheys 2–4 %).

Terveydenhoito

Eläkkeelle siirryttäessä siirrytään pois työterveyshuollon piiristä, joten eläkkeelle siirtyvän tulisi hakeutua terveyskeskukseen tai yksityiselle puolelle. Nykyään tiedetään hyvin terveyskeskusten ongelmista ja jonoista, joten varmasti hyvin monet eläkeläiset hakeutuvat yksityislääkäreiden potilaiksi, jos se vain on taloudellisesti mahdollista.

Sairaanhoidon liittyy myös lääkitys ja apteekkien toimivuus. Suomessa on loistava lääkekorvausperiaate. Esimerkiksi Eiran sairaala on kehitellyt toimintoa, jonka nimi on senioriklinikka. Siinä eläkkeellä olevalle nimetään omalääkäri ja omahoitaja, joiden kanssa hän asioi. Lääkärikäyntejä ym. tehdään tarpeen mukaan, eikä senioriklinikan jäsenyys sido mihinkään erityiseen. Samantyyppinen toiminto on myös Terveystalolla. Vähän samanlainen ajatus sisältyy samoin Diacorin markkinoimaan arvoasiakas-käsitteeseen, mutta sitä tosin ei ole rajattu pelkästään eläkeläisiin.

Ahlander varoittaa kirjassaan, että lastenlasten sairastaessa kannattaa välttää vierailuja, koska vanhemman henkilön toipuminen ja vastustuskyky eivät ole yhtä hyvät kuin nuoremmilla. Tietystikään yhteyksiä lapsiin ei pidä katkaista, mutta varovaisuus joissakin



tilanteissa on hyvin perusteltua. Flunssia ja liikkuvia sairauksia tarttuu monissa muissakin tilanteissa, kuten kaupoissa, yleisötilaisuuksissa, kokoontumisissa ja niin edelleen.

Lääketieteellisen hoidon lisäksi iän lisääntyessä sekä tuki- ja liikuntaelimestön ongelmissa tarvitaan kotihoitoa. Kotihoito on laskelmien mukaan edullisempaa kuin laitoshoidon laatu näyttää vaihtelevan runsaasti. Kotihoito kehittynee jatkossa, nyt se on myös pirstoutunut eri toimijoiden tekemäksi ja tarvitaan yhtenäistämistä sekä päällekkäisten toimintojen poistamista.

Automaatio on tulossa kotihoitoon monella tavalla.

Astetta lievempiä hoitomuotoja ovat hiustenhoito, jalkahoito, kuntoutus, liikunta ja niin edelleen. Eläkkeelle siirtyvä saattaa joutua hakemaan myös nämä uudestaan, kun tutut hoitolaitokset ovat saattaneet olla lähellä työpaikkaa. Osa kunnista tarjoaa eläkeläisille maksuttomia kuntosalipaikkoja.

Kaikille suomalaisille avoin www.terveyskirjasto.fi auttaa vaikeiden ja oireiden pohtimisessa.

Talouden tasapaino

Tilipussi vaihtuu työ- ja kansaneläkkeeseen, toisilla myös jossain vaiheessa leskeneläkkeeseen. Käytettävissä olevat rahat vähenevät, mutta asumiskulut eivät laske eikä ruoka halpene. Uusia kulueriä tulee työsuhteiden menetyksistä ja lääkymien kuluista. Eläkeläisälennukset helpottavat tilannetta vähän.

Perheen talouden tasapainotus pitää heti eläkkeen alussa yrittää saada haltuun. Toisaalta elämän tässä vaiheessa suuremmat hankinnat on tehty. Useampi haastateltavista kertoi eläneensä työaikanaan säästävaisesti ja mitoittaneensa aina menonsa tulojensa mukaan. Tämä on hyvä periaate. Enemmänkin huolta nousi esiin sellaisesta tilanteesta, että toinen puolisoista alkaa tarvita hoivaa, joutuu palvelutaloon tai muuhun tilanteeseen, jolloin perheen omaisuutta pitäisi realisoida, kun rahat eivät riitä hoivapalveluihin. Tämä voi olla varsin raskas paikka, ja siihen saatetaan tarvita ulkopuolisen neuvoja ja neutraalia suhtautumista. Esimerkiksi perheellä voi olla yhteinen omaisuudeksi katsottava maatila, joka pitäisi myydä hoitomaksuista selviämiseksi. Vaikka maatila on puoliksi molempien omistama, myynnin seurauksena myös terveempi puoliso menettää

asuntonsa ja tärkeän maalaisympäristön.

Eräs haastateltavani kertoi ennakkoineensa eläkkeelle siirtymistä niin, että he vaihtoivat jo työssäoloaikanaan omakotitalosta kerrostaloon, kun näkyvillä oli sairauksien paheneminen. Asunnon vaihtamiseen kannattaa ennakoita hyvä vaihe. Hyvään vaiheeseen vaikutti yhdellä haastateltavallani myös lastenlasten asuinalue, jolloin hoitoasiat helpottuivat.

Suunnittele taloutesi

Kannattaa tarvittaessa tehdä suunnitelma talouden tasapainon selvittämiseksi. Yksinkertaisimmillaan sitä voisi lähteä suunnittelemaan tarkastelemalla edellisen vuoden pankin tiliotetta ja siinä olevia kuukausittaisia kuluja. Kun siitä tekee realistisen kustannusarvion ja vertaa sitä kuukausittaisiin tuloihin, pääsee jo alkuun.

Sitten voi lähteä suunnittelemaan suuria vuosittaisia hankintoja ja niiden tarpeita, kuten omakotitalon kunnossapitoa ja käyttökustannuksia, matkustamista, auton vaihtoa ja ylläpitoa, lainojen hoitoa ja niin edelleen.

Talouden suunnitteluvälineitä on internetistä löydettävissä muun muassa [Marttojen sivuilta](#). Yleisradion sivuilla on [Kukkaron herraksi-kirjanen](#) ja niin edelleen.

KUKKARON HERRAKSI

KIRJANPITO

Vuosi:

Kuukausi:

NETTOTULOT	Palkka- ja yrittäjätulot	Eläkkeet	Lapsilisät	Elatusapu	Asumistuki	Muut tulon- siirrot	Muut tulot	Tulot yhteensä
Perheenjäsen 1								
Perheenjäsen 2								
Perheenjäsen 3								
Yhteensä								

MENOT Päivä	Ruokailu kotona	Ruokailu ulkona	Vuokra	Vaatteet	Terveys, kauneus	Liikenne	Puhelin & Internet	Päivähoito
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
YHTEENSÄ								
KESKIJARVO								

Kaavio Kukkaron herraksi -kirjasesta.

Muistelun avuksi seuraavassa on listaa tapahtumista, menoista ja tuloista, jotka toistuvat harvemmin kuin kuukausittain:

Tulot

- veronpalautus
- veroprosentin tarkistukset
- asumistuen tarkistus
- työtulon aleneminen, eläkkeeksi tms.

Menot

- vuokrantarkistus, omakotitalossa asuvalle kiinteistövero, lämmitys- ja muut hoitomenot
- lisävero
- matkakustannusten nousu esimerkiksi matkalippujen hinnan korotus
- autonhuolto, renkaiden ostot
- merkkipäivät, juhlapyhät, kesäloma, hää, rippi- ja kastejuhlat ja muut vastaavat tapahtumat.

Jos alkaa näyttää siltä, että tasapainoa ei löydy, kannattaa kääntyä Kelan tai kaupungin sosiaalitoimiston puoleen ja kysellä neuvoja.

[\(Kelan eläketukioppaan sivut.\)](#)

Kela maksaa eläkkeensaajalle seuraavia tukia: lapsikorotus, eläkkeensaajan asumistuki, eläkettä saavan hoitotuki, rintamalisä ja ylimääräinen rintamalisä. Lisätie-

toja saa palvelunumerosta ma–pe kello 8–18, Eläkeasiat 020 692 202.

Eläkkeelle jäävällä voi olla hyvinkin monenlaisia taloudellisia tilanteita:

- Hän voi olla konkurssin tehnyt yrittäjä, joka jäi työttömäksi ennen kansaneläkeikää. Konkursseihin voi liittyä myös voimakas häpeän ja epäonnistumisen tunne.
- Hän voi olla eläkeputkeen joutunut ja eläkkeelle ennen aikojaan pakotettu. Henkilö voi olla juuri uuteen tilanteeseen joutunut ja täysi shokki päällä, elää yksin. Henkilöllä voi olla avioeron jälkeen otettu uusi asuntolaina vielä maksamatta. Kuinka selvitä?
- Henkilö miettii irtisanoutumista eli vapaaehtoista pudottautumista eläkeputkeen, koska kokee tullessaan epäoikeudenmukaisesti kohdelluksi työpäikällään.
- Ikääntyvältä vietiin organisaatiomuutoksessa esimiesasema, tilalle tuli pienempipalkkainen työ ja esimiehiksi palkattiin nuorempia.

Yrittäjien eläketurva

Yrittäjän eläketurvassa on usein ongelmia. Yrittäjän pitäisi olla omatoiminen ja maksaa sääntillisesti eläkevakuutusmaksuja itsel-

leen ja perheenjäsenilleen (jos he ovat yrityksessä työssä). Tätä laininlyödään usein ja vasta eläkkeellä havahdutaan siihen, ettei eläketurvaa olekaan. Tällöin joudutaan tekemään työtä niin pitkään kuin jaksetaan. Varsinkin yksin- ja pienyrittäjillä tämä on todella haaste.

Suomen yrittäjien tilaston mukaan yrittäjien tuloissa on suuria vaihteluita. Yrittäjien keskimääräiset vuositulot vuonna 2012 olivat 44 974 euroa. Reilulla viidenneksellä yrittäjistä tulot jäävät alle 15 000 euroon, lähes kahdella kolmanneksella tulot jäivät alle keskipalkan ja vain viidenneksellä tulot ylittivät 55 000 euroa. Alle 15 000 euron vuositulot kertovat, että osa yritystoiminnasta on osapäiväistä tai sivutoimista.

Yrittäjä maksaa työeläkemaksua YEL-maksuna. Työeläkemaksut ovat verotuksessa vähennyskelpoisia. Eläketurvakeskuksen mukaan yrittäjä maksoi vuonna 2012 eläkevakuutusmaksua keskimäärin 22 238 euron suuruudesta työtulosta ja maksun suuruus oli 21,1 prosenttia. Siis yrittäjä maksoi työeläkemaksua vain noin puolesta tuloistaan. Palkansaaja maksoi omasta bruttopalkastaan keskimäärin 5,15 prosenttia palkansaajan työeläkemaksua ja 0,60 prosenttia työttömyysvakuutusmaksua. Nämä maksut veroina

huomioon ottaen yrittäjän keskimäärin maksama kokonaisveroaste nousi 33,2 prosenttiin vuonna 2012, kun se palkansaajalla oli 25,9 prosenttia. Monet ajattelevat rikastuvansa yrittämisellä, mutta valitettavasti valtaosalla ei käy niin onnellisesti, ja vielä eläkkeelläkin odottaa niukkuus.

Eläkeläisalennukset

Useimmat saavat pian eläkkeelle siirryttyäni työeläkekortin, jolla voi todistaa eläkkeellä olemisensa eläkeläisalennuksia, palveluita, yms. hakiessaan. Ammattiliiton ja muuallekin kannattaa ilmoittaa mahdollisimman pian eläkkeelle jäätyään, jotta välttyy turhilta maksuilta. Järjestöillä, yhdistyksillä yms. on eläkeläisille halvemmat jäsenmaksut. Myös matkat ja matkakortit voivat olla eläkeläisille halvempia: voi saada alennusta junamatkoista, linja-automatkoista ja lentomatkoista Suomessa. Joissakin kaupungeissa alennusta saa paikallisliikenteen lipuista. Alennusta voi saada myös pääsymaksuista esimerkiksi kunnan liikunta- paikkoihin ja tapahtumiin.

Eläkeläisenä työssä

**Sanotaan, että eläkepäivien koit-
taessa alkaa virkeä kolmas ikä.
Kolmas ikä asettuu keski-ään ja
vanhuuden väliin. Tämä aika on
yleensä aktiivista aikaa, jota lei-
maavat harrastukset ja muu mie-
luinen tekeminen. Jos eläke on
kohtuullinen, ihminen voi
toteuttaa itseään ilman taloudel-
lisiä huolia. Kaikilla näin ei kui-
tenkaan ole, vaan osa joutuu
eläkkeellä ajattelemaan toimeen-
tuloaan tarkemmin kuin töissä
ollessaan.**

Eläkkeellä oleminen ei ole este
työnteolle. Vanhuuseläkkeellä voi
mennä uuteen työsuhteeseen, tai
yrittäjänä voi jatkaa yritystoimintaa
eläkkeen rinnalla. Eläkkeen rin-
nalla saaduista työansioista karttuu
uutta eläkettä 1,5 prosenttia vuodessa
enintään 68-vuotiaaksi asti. Vanhuuseläkkeen rinnalla karttu-
neen eläkkeen saa hakemuksesta
maksuun vasta 68-vuotiaana.

Työkyvyttömyyseläkkeelläkin
voi tehdä jonkin verran ansiotöitä.
Kannattaa selvittää ennen työn
aloittamista omasta eläkelaitok-
sesta, minkä verran voi ansaita.
Työkyvyttömyyseläkkeen maksu
voidaan ansiotulojen takia keskeyt-
tää tai lakkauttaa. Täysi työkyvyt-
tömyyseläke voidaan ansioiden
takia myös muuttaa osatyökyvyttö-
myyseläkkeeksi.

Osa löytää virkistävän, aiem-
masta jo vähän leipäännyttävästä
ammattista poikkeavan työn.
Ennakkoluuloton pitää kuitenkin
olla. Esimerkkejä uusiin tehtäviin
uskaltautumisista ovat upseerin
siirtyminen taksinkuljettajaksi ja
johtajan siirtyminen lehdenjaka-
jaksi. Ehkä tavallisin vaihtoehto on
palkkatyöntekijän ryhtyminen
yksinyrittäjäksi tai sairauspoissa-
olojen sijaistajaksi.

Ennakkoluulot, ylpeys tai mene-
tetty asema joutavat romukoppaan,
sillä niitä ei kaivata esteeksi virkis-
täväälle uudelle työuralle. Jotkut
osaavat arvostaa myös sitä, että
uudessa ammatissa voi säilyttää
toimintakykynsä mahdollisimman
pitkään. Muisti saa harjoitusta ja
jäsenet hyötyliikuntaa.

Työstä lisätienestiä

On arvioitu, että 10–20 prosenttia
eläkkeelle siirtyneistä tekee työtä
korvausta vastaan, mutta tutkimus-
tietoa tästä ei juurikaan ole. Yrit-
täjiä huolestuttaa yrityksen tulevai-
suus. He saattavat pohtia, pitäisikö
jäää kokonaan pois vai pitäisikö
osallistua edelleen päätöksente-
koon, vaikka ei enää varsinaista
työtä yritykseen tekisikään. Edel-
leen yrittäjiä huolestuttaa, mitä
tehdä yritystoiminnassa kerty-
neelle omaisuudelle, tiloille ja
tavaroille, löytyykö yritykselle jat-

kajaa vai pitääkö se lopettaa. Yritystoiminnan hallittu lopettaminen pitää tehdä verottajan kanssa yhteistyössä. Loputtomasti asiaa ei voi pohtia. Kun ikää on yli 75 vuotta, useimmat yrittäjät Suomessa ovat vähentäneet merkittävimmän osan työstään. Mutta poikkeuksiakin on.

Eläkkeeltä tullaan paikkaamaan varsinaisen henkilökunnan lomija poissaoloja (Suomen yrittäjien kysely). Tutkimusten mukaan yli satatuhatta eläkeläistä käy töissä; osa heistä on osa-aikaeläkeläisiä. Vanhuus- tai täydellä työkyvyttömyyseläkkeellä olevista jo kymmenet tuhannet tekevät työtä. Lisäksi esimerkiksi yrittäjinä työskentelevät eläkeläiset eivät näy tilastoissa. On perustettu myös eläkkeensaa- jien työnvälitys.

Kiinnostus eläkeläisten työntekoon kasvaa. Toisaalta on kyse myös eläkeläisten kasvavasta halusta olla mukana entistä pitempään fyysisen ja henkisen kunnon salliessa. Kaikki tämä tapahtuu aikana, jona taloudellinen tilanne ja siihen liittyvät uhkakuvat ovat saaneet yrityksiä karsimaan työntekijöitään.

Yritykset palkkaisivat mieluiten vanhuuseläkkeellä olevan henkilön tämän suorasta omasta yhteydenotosta – kyselyyn vastanneista yrityksistä 37 prosenttia. Toiseksi eniten kannatusta mieluisimpana palkkaamistapana saa oman luettelon hyödyntäminen – 34 prosenttia. Kolmanneksi mieluisin tapa, 19 prosenttia, on palkata seniorityöntekijä tutun työnantajan suosituksen kautta. Ulkopuoliset palvelut saavat vain pientä kannatusta mieluisimpina tapoina palkata. Vastanneista yrityksistä 64 prosentissa on valmius pitää yllä luetteloa vanhuuseläkkeelle jäävistä työntekijöistä, joilla on kiinnostusta eläkkeelläolon aikaiseen työskente- lyyn.

Palkattavalta seniorityöntekijältä edellytetään ennen kaikkea tehtävään soveltuvaa ammattitaitoa ja osaamista – tätä mieltä oli 83 prosenttia vastanneista. Toiseksi yleisimmin odotetaan työterveyttä – 52 prosenttia. Kolmasosa edellyttäisi ennen kaikkea joustavuutta työaikoja kohtaan, kun vastaajat ovat saaneet nimetä korkeintaan kaksi ominaisuutta. Muina edellytettävänä ominaisuuksina tulevat esiin aito kiinnostus, innostus ja aktiivisuus.

Auvisen ja Kettusen raportin mukaan eläkeläisen työhön ja työnsaantimahdollisuuksiin liittyy seuraavia tekijöitä:

Vanhuuseläkkeellä olevan henkilön palkkaaminen mahdollistaa mm.

- joustavan ja ammattitaitoisen työvoimaresurssin käytön esim. ruuhkahuippujen tasaamisessa tai poissaolojen paikkaamisessa
- avun uuden työntekijän perehdyttämiseen
- avun erityistä ammattitaitoa vaativien työtehtävien tai projektien suorittamiseen
- vaihtoehdon vuokratyöntekijän palkkaamiselle
- pienet perehdyttämiskustannukset.

Vanhuuseläkkeellä olevaa motivoi työhön

- hyvä fyysinen työkyky
- kokemus siitä, että työnantaja tukee työssä jatkamista
- kuuluminen työyhteisöön
- se, että kokee itsensä arvostetuksi
- mahdollisuus vaikuttaa omaan työhönsä
- vapaus tehdä töitä oman ammattitaidon ja ajankäytön puitteissa

- työilmapiiri ja esimiestyö
- lisäansiot.

Eläkeläisten työnteke

Eläkeläisen työssäkäynti on mahdollista ja toivottavaa silloin, kun eläkeläisellä on sellaista hiljaista tietoa ja taitoa, jota muilla ei ole. Tässä täytyy muistaa, että myös nuorten pitää päästä työelämään, mutta on valtavasti alueita, joissa eläkkeelle jäävien ja nuorten välillä ei ole kohtaantoa lainkaan. Jo nyt eläkeläisten kontolla on paljon tehtäviä, joista ei saa taloudellisesti toimivaa työsuoritetta mutta joita ilman yhteiskunta ei toimisi. Tästä esimerkkejä ovat vaikkapa lastenhoito sairastumislanteissa, hyväntekeväisyys ja yhdistystoiminta. Samoin monet työssä sairastuneen paikkaamiset päivystystilanteissa kuuluvat tähän ryhmään, kun esimerkiksi kiristynvä terveydenhuollon työntekijäpula pakottaa äärimmäisiin ratkaisuihin, kun varahenkilöitä ei ole.

Keskustelimme työstä työssä ja eläkkeellä olevien ystävieni kanssa ”äijäporukassa”. Lopputulemaksi siilautuivat ajatukset siitä, että eläkeläinen ei saisi viedä nuorelta työtä ja työpaikkaa eikä eläkeläinen saisi ottaa itselleen julkista virkaa. Tästä negatiivisina esimerkkinä mainittiin nuorten eläköityneiden upseerien uusi työelämä,



mutta siihen liittyy monia näkökulmia. Sen sijaan ainutlaatuisen osaamisen lopettaminen kertaheittolla ei saanut ymmärrystä.

Yhteiskuntaeettisesti on myös pohdinnan arvoista miettiä sitä, että eläkeläiset mahdollisesti masentuvat tarpeettomuuden tunteeseen ja ajautuvat mielenterveysongelmiin ja sitä kautta tukkivat mielenterveyspalveluiden jo nyt vähäiset resurssit. Tässä varmaankin syntyy jonkinlainen luonnollinen tasapaino järkevän tekemisen, talouden, huoltosuhteen ja monien

muiden muuttujien kanssa. Jokainen meistä vanhenee vuorollaan ja yhteiskunnallisesti sivistynyt kansa pitää huolta vanhuksistaan, jotka ovat aikaisemmin rakentaneet yhteiskuntaa huonommissa oloissa kuin nykyään on.

Jos kaikki ei menekään kuin Strömsössä

Vaikka elämää yrittää hallita, aina se ei onnistu; milloin loppuvat rahat, milloin terveys tai henkinen kantti, ja yksinäisyys kalvaa vanhenevaa väestöä. Hyvinvointiyhteiskunnassa on onneksi rakenteita, jotka voi pyytää apuun hädän hetkellä.

Velkaneuvonta

Jos tarvitset apua maksuongelmissa, ota yhteys kotikuntasi lakisääteiseen, maksuttomaan talous- ja velkaneuvojaan. Neuvoja auttaa kokonaistilanteen selvittämisessä, velkojen järjestelyissä ja kertoo muista mahdollisista tukipalveluista.

Myös Takuu-Säätiö voi kenties auttaa sinua ylivelkaantumistilanteessasi. Jos laskujen tai velkojen maksaminen käy täysin ylivoimaiseksi, on mahdollista esimerkiksi sopia velkojan kanssa maksuajan pidentämisestä tai yhdistää luotot tai velat ja tehdä uudet takaisinmaksujärjestelyt. Vaikeassa ylivelkaantumistilanteessa voi myös eläkeläinen tietyin edellytyksin päästä velkajärjestelyyn, jonka vahvistaa tuomioistuिन.

Joskus tilapäisenä apuna voi olla toimeentulotuki. Kunnat voivat myöntää myös niin sanottua sosiaalista luototusta vähävaraisille ihmisille, jotka eivät voi saada muuta luottoa. Sitä voidaan myön-

tää pieniin kodinhankintoihin tai kunnostustöihin. Toimeentulotukea ja sosiaalista luottoa kysytään kunnan sosiaalivirastosta. Jos rahatilanteesi heikkenee äkillisesti niin paljon, että edes ruokaan ja asumiskuluihin ei ole rahaa, ota ensin yhteyttä sosiaalivirastoon.

Vähävaraiset eläkeläiset voivat myös saada ruoka-apua omalta seurakunnalta, Pelastusarmeijalta tai muilta paikallisilta yhteisöiltä, joista voit kysyä seurakunnan diakoniatyöntekijöiltä. Yhdistykset ja seurakunnat jakavat ruokakasseja tai osto-osoituksia kauppoihin.

Yleisradio avasi keväällä 2015 [Vanhusvahti](#)-nimisen ohjelman, jossa voi käydä katsomassa oman kuntansa sosiaalipalveluita. Ohjelman ajatuksena on, että sen avulla voi verrata todellisuutta ja kuntien käsityksiä omista palveluistaan.

Vuorovaikutus eläkeläisen ja kunnan sosiaalitoimen välillä ei aina onnistu. Vika ei ole välttämättä sosiaalitoimessa, vaan kysymys saattaa olla siitä, ettei eläkeläinen osaa kysyä tai hän ei tiedä erilaisista palveluista, joita kunta voisi tarjota. Hän saattaa myös hävetä tilannettaan tai pelätä joutuvansa laitoshoitoon. Ongelma voi olla myös siinä, että eläkeläisen omaiset saattavat ali- tai ylireagoita tai suhtautua asioihin liian tunneperäisesti. Nykyisten ammattilaisten lisäksi tarvittaisiin var-

maan jonkinlaista vanhusavustajaa tai vanhuksen toimintakykyarvioitsijaa.

Hieman yllättävää on myös se, että 50–60-vuotiailla on melko paljon kulutusluottoja. Yli 50-vuotiaat velkaantuvat pääasiassa samoista syistä kuin nuoremmatkin ikäryhmät eli yllättävien elämänmuutosten tai turhan varomatomasti otettujen kulutusluottojen vuoksi. Tämän ikäisille on kuitenkin tyypillistä se, että velkaantuminen on seurausta perheen elättämisestä, eroista ja aikuistuvien lasten tukemisesta. Erityisesti naiset lähtevät hoitamaan raha-asioitaan kuntoon vasta keski-ikässä, kun ovat saaneet lapset omilleen.

[Kansaneläkelaitoksella on oma sivustonsa eläkeläisille.](#) Kuntien terveys- ja sosiaalitoimistot voivat myöntää toimeentulotukea, koti-apua tai muita tukia. Diakoniatyö ja monet muut järjestöt voivat tulla apuun. Sairastuneita auttamaan meillä on olemassa monia potilasmaailman kansalaisjärjestöjä ja [kymmeniä auttavia puhelimia](#). Punaisella ristillä on myös monia [auttavia puhelimia](#).

A-klinikka

Alkoholi on tullut julkisuudessa esiin ikääntyvän väestön ongelmista puhuttaessa. Yksinäisyys ja viina voivat yhdessä pahentaa

tilannetta. Onko alkoholi elämäntapa vai ongelmanratkaisu? Liittyykö se eläkkeelle siirtymiseen, elämänmuutokseen vai vanheneeseen ylipäätään? Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella on aiheesta [teemasivusto](#). Eläkeikäiset ovat lisänneet nimenomaan alkoholin säännöllistä käyttöä 2000-luvulla. [Kyselytutkimus vuodelta 2009](#) kertoo, että 65–84-vuotiaista miehistä 40 prosenttia sanoo käyttävänsä alkoholia vähintään kerran viikossa. Naisista vastaavaa säännöllistä alkoholinkäyttöä raportoi 18 prosenttia. Kulutus kasaantuu eläkeiän juuri ylittäneille ja heitä hieman vanhemmille eläkeläisille. Erityisesti 60–70-vuotiaista miehistä 80 prosenttia ja naisista yli 60 prosenttia käyttää alkoholia viikoittain.

Miesten ja naisten juomatavoissa on eroja eläkeiässäkin. Kun 65–84-vuotiaiden miesten kohtuullisen alkoholin käytön ylittäväksi rajaksi otetaan vähintään kahdeksan annosta viikossa ja naisten vastaavaksi vähintään viisi annosta, molemmilla on havaittu käytön lisääntyvän. Molemmilla muutos on samansuuntainen, mutta miesten lähtötaso on alun alkaen korkeampi kuin naisten. Tulos ei koske kaikkein vanhimpia, yli 80-vuotiaita miehiä ja yli 75-vuotiaita naisia.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee alkoholinkäytön riskirajoiksi 65 vuotta täyttäneille

- enintään 7 annosta alkoholia viikossa
- enintään 2 annosta kerralla.

Suosituksessa on kyse keskimääräisistä turvarajoista.

On yleistä, että vanhemmilla ikäryhmillä keskimääräiset alkoholiviikkokulutusmäärät ovat pienempiä kuin nuoremmilla ja raittius lisääntyy ikääntyneemmällä, vaikka alkoholinkäytön säännöllisyys ei muutu. Niinpä varhaista ja myöhempää eläkeikää elävien ihmisten juomatavoissa on selviä eroja. Alkoholihaittojen määrä on kuolinsyytilastojen perusteella kasvanut viimeisten kymmenen vuoden aikana, joskaan ei yli 70-vuotiaiden naisten ja miesten ikäryhmissä. Niin sanottujen suurten ikäluokkien alkoholinkäyttö ja alkoholihaitat ovat lisääntyneet, joten haittojen ennaltaehkäisyyn on kiinnitettävä yhä enemmän huomiota erityisesti ikäluokassa 60–70 vuotta. Eläkeikäisten alkoholinkäytön lisääntyminen asettaa haasteen vanhuspalvelujärjestelmän, erityisesti työntekijöiden koulutuksen ja ikäspesifin päihdetyön mallien, kehittämiselle. Eläkeikäisten määrä lisääntyy, eläkeikä on keskimääräisen eliniän kasvun vuoksi pidentynyt ja alkoholinkäyttö-

käyttötavat ja suhtautuminen alkoholiin on muuttunut.

Alkoholinkäyttöön liittyy monia seurannaisvaikutuksia. Lääkkeet ja alkoholi eivät aina sovi yhteen, eikä apteekissakaan osata varoittaa lääkkeiden ja alkoholinkäytön yhteisvaikutuksista. Lähinnä tästä syystä eläkeikäisten alkoholinkäytön suositukset ovat selvästi pienemmät kuin työikäisellä väestöllä. Toiseksi alkoholinkäytön aiheuttama tasapainon heikentyminen lisää tapaturmariskiä niin kotona kuin erityisesti liikenteessä. Kolmanneksi alkoholinkäytön vaikutuksen alaisena saattaa tehdä sellaisia päätöksiä tai tekoja, joita voi joutua katumaan lopun ikäänsä. Esimerkiksi ikään-tyvien väkivaltaisista teoista tehdään suuri osa alkoholinkäytön vaikutuksen alaisena.

Miten juominen lopetetaan?

Päihdehuoltolain (41/1986) mukaan kunnan tehtävänä on järjestää päihdeongelmaisen ja hänen omaisensa riittävä ja asiallinen hoito. Päihdeongelmaisia hoidetaan terveydenhuollossa, päihdehuollon erityispalveluyksiköissä ja sosiaalitoimissa. Merkittävä rooli on myös vapaaehtoisjärjestöillä.

Monissa terveyskeskuksissa annetaan myös katkaisu- ja vieroitushoitoja. Useissa sairaaloissa on päihdepsykiatrisia erikoistuneita yksiköitä. Päihdehuollon erityis-

palvelut (A-klinikat, katkaisuhoido-
toyksiköt, nuorisoasemat, kuntou-
tuslaitokset, Järvenpään sosiaalisai-
raala) tarjoavat katkaisu- ja
vieroitushoitoja sekä erityyppisiä
psykososiaalisia palveluja. Asumis-,
toimeentulo- ja sosiaalitoimen lai-
toshoidon maksusitoumusasiat
hoidetaan sosiaalitoimistossa. Sai-
rausvakuutus-, eläke- ja kuntoutus-
etuja arvioitaessa päihdesairauk-
sien aiheuttama haitta on rinnas-
tettavissa muiden kroonisten
sairauksien aiheuttamiin haittoi-
hin.

Oikeusapu

Monissa kaupungeissa voi saada
yleistä oikeudellista apua seniori-
neuvonnan kautta löytyvästä
oikeusneuvonnasta. Kaupunkien ja
kuntien vero- ja lakineuvonta voi
olla ilmaista puhelinaikaa, tai nii-
hin voi sopia henkilökohtaisia
käyntiaikoja. Henkilökohtaiset
neuvonta-ajat ovat hyvin suosittuja.
Monissa suuremmissa kaupun-
geissa asianajajat antavat yleisluon-
toista maksutonta neuvontaa. Päi-
vystysajoista ja kaupungeista saat
lisätietoa Suomen asianajajaliiton
sivuilta.

Naisasialiitto Unionin juristipäi-
vystys antaa maksutonta yleisluon-
toista neuvontaa naisille. Näissä
päivystyksissä ei tehdä toimeksian-
toja, joten ota yhteyttä asianajotoi-

mistoon, jos tarvitset apua erilais-
ten asiakirjojen, esimerkiksi testa-
menttien tai kauppakirjojen
laatimiseen. Lainopillista neuvon-
taa saa asianajotoimistoista tai
lakitoimistoista, usein myös puhe-
limitse.

Kuolemantapauksiin liittyy pal-
jon yhteiskunnan osuutta. Hätä-
keskukset, sairaanhoito, poliisi,
testamentti, perunkirjoitukset sekä
lainojen ja omaisuuden siirrot ovat
monesti sellaisia alueita, joihin
tarvitaan juridista tai lääketieteel-
listä erityisosaamista. Julkista
oikeusapua voi saada valtion
oikeusaputoimistoista. Oikeusapua
myönnetään hakijan tulojen ja
varallisuuden perusteella. Vähäva-
raisille henkilöille oikeusapu on
ilmaista. Oikeanlaisen oikeudelli-
sen avun löytämisessä neuvoo
Oikeuslaitoksen oikeusapuohjaus.
Myös asianajajat hoitavat oikeus-
apuasioita.

Elämä eläkeläisenä

Yhteiskunnan huoltosuhde huonontuu. Toisaalta työuria pitäisi jatkaa, mutta toisaalta rakenne­muutoksen alla kampailevilta työpaikoilta ollaan vähentämässä ikääntyneitä työntekijöitä. Yhteiskunnallinen ilmapiiri on ristiriitoja tulvillaan, ja nuortuva päättäjäkunta tuntuu uskovan yksilön selviämiseen omillaan.

Tällä hetkellä eläkkeelle jäävät elävät toisenlaista aikaa kuin 1980–2000-luvuilla eläköityneet. Meidän sukupolvellamme on muistikuva ”kurjistuneesta ja epätasa-arvoisemmasta” työelämästä kuin aikaisemmillä sukupolvilla. Tämä johtuu esimerkiksi työelämän tehostamis­paineista, globaalin kilpailun ulottumisesta Suomeen, julkisen hallinnon supistamisesta ja monista muista yhteiskunnallisen kasvun laantumisen seurauksista.

Epätasa-arvoa on syntynyt siitä, että joillakin ihmisillä menee käsittelemättömän hyvin, mikä lisää osaltaan tavallisten ihmisten huonouden tunnetta. Tässä tilanteessa ihmisten työelämässä saama arvostuksen tunne on selkeästi heikentynyt ja varmaan heikkenee vielä lisää. Tämä tarkoittaa myös sitä, että seuraavilla sukupolvilla on uudenlainen ja erilainen arvomaailma kuin eläkkeelle jäävällä sukupolvella on.

Arvomaailma muuttuu

Meissä näkyy jo koulutuksen arvostuksen muutos. Meitä edeltävällä sukupolvella koulutus takasi työn, ammatin ja toimeentulon. Meidän sukupolvellamme hyväkään koulutus ei välttämättä taannut tai takaa menestymistä työssä tai arvostuksessa.

Nykyään ajattelussa on pinnalla paljolti taloudellinen menestyminen ja unohdetaan henkinen kasvu ja menestyminen sillä alueella. Hyvinvointiajattelussakin etusijalle nousevat taloudelliset hyvinvointiharrastukset, kuten matkustelu, lomat ja niin edelleen. Vähemmälle ajattelulle jäävät filosofiset ajatukset: miten saavuttaa hyvä perheyhteisö, mitä elämyksiä saan kävelylenkillä, mitä voin toisilta oppia, miten autan heikommin menestyneitä. Herää kysymys, mitä on hyvä elämä – onko se taloudellisesti menestyneen ihmisen hyvinvointia vai syvällistä henkisyttä?

Eläkeläiset ovat tärkeä voimavara yhteiskunnalle kuluttajina, ”ilmaisena työvoimana”, heikkojen auttajina, hyväntekeväisyystötä tekevinä, palvelun antajina ja niin edelleen. Toisaalta heikentyvät voimavarat ja toimintakyky kohdistavat sairaanhoidon ja sosiaalitoimen voimavaroja eläkkeellä ole-

viin tai pikemminkin vanhusväestöön.

Eläkeläiset ovat itsenäisempiä kuin koskaan ennen. He ovat ansainneet suureksi osaksi omat eläkkeensä eivätkä näin ollen ole mitenkään tilivelvollisia kunnalleen tai valtiolle.

Monissa maissa on periaatteita, joiden mukaan lasten on huolehdittava vanhemmistaan eikä päinvastoin, niin kuin asia näyttää Suomessa kääntyvän. Esimerkiksi syytinkiajattelu on lähes kokonaan Suomesta hävinnyt, vaikka vanhuksilla olisi samassa perheessä paljon annettavaa nuoremmilleen.

Eläkkeelle siirtyvillä taitaa olla enemmän fyysistä ja henkistä perintöä annettavana lapsillemme, kuin me olemme aikoinaan nuorina aikuisina saaneet. Ajattelun aihetta on myös siinä, kannattaako omaisuudestaan pitää kiinni viimeiseen hengenvetoonsa asti vai kannattaisiko sitä järkevästi siirtää vähitellen perillisilleen. Tästä kannattaisi ainakin keskustella, niin kauan kuin kaikki ovat järjissään ja perimystaistelut tai tunteet eivät liiaksi sotke kuvioita.

Huoltosuhte muuttuu

Vuonna 1987 lapsia ja vanhuksia oli 50 sataa työikäistä kohden, vuoteen 2011 mennessä luku oli noussut 53:een. Vuodelta 2012

olevan väestöennusteen mukaan jo vuonna 2020 koko maan huoltosuhteen arvioidaan olevan yli 60 ja vuonna 2030 hieman yli 70. Tämä tarkoittaa, että työikäisen väestön osuus väestöstä pienenee nykyisestä noin 65 prosentista alle 60 prosentin.

Onko kunniallista olla eläkkeellä, ja voiko eläkkeellä olla hyvällä omallatunnolla? Eläkeläisten syyllistäminen ei ole järkevää. Yksittäiset henkilöt eivät pysty paljoakaan vaikuttamaan omaan kohtaloonsa. Jos on ollut työelämässä pitkään – esimerkiksi yli 30 vuotta –, voi hyvällä omalla tunnolla jäädä eläkkeelle. Enemmän kannattaa pohtia sitä, että jotkut eläkeläiset joutuvat tulemaan toimeen ihan toimeentulorajallaan ja hakemaan erilaisia välttämättömiä lisätuloja elääkseen. He voivat joutua maksamaan negatiivista lainaa esimerkiksi talostaan eli siirtävät sitä vähitellen pankin omaisuudeksi. Yhteiskunnallisesti katsoen täytyy miettiä kansantalouden tasapaino ja keinot sen saavuttamiseksi, ja tämä saattaa heikentää yhteiskuntamme hyvinvointia jatkossa. Kestämättömään kansantalouden velkaantumiseen ei ole hyvä päättyä.

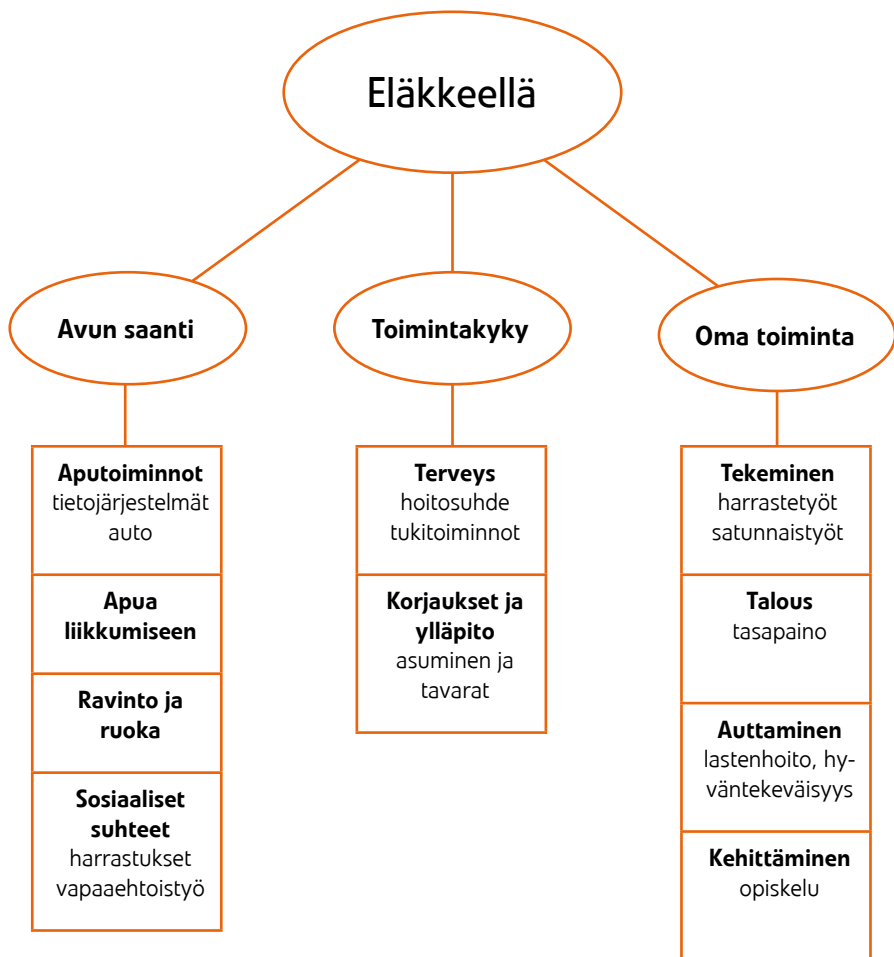
Eläkeläiselon koko kuva

Seuraavaan taulukkoon on koottu yksilön näkökulmasta joitakin asioita samaan kuvaan, mutta luonnollisesti eri ihmisillä erilaiset asiat painottuvat. On edelleen työpaikkoja ja työnantajia, jotka huolehtivat monista niistä asioista, jotka putoavat eläkkeelle siirryttäessä pois. Tällaisia voivat olla esimerkiksi työterveyshuolto, tietokone-laitteet, auto, systeemien ylläpito ja sosiaaliset suhteet. Samoin pitää alkaa johtaa itseään, varmistaa uudenlaisten asioiden osaamista, miettiä uudelleen lääkäripalvelut, miettiä, miten saada henkistä hyvinvointia ja miten saada tukea ongelmatilanteissa. Joillakin hammashuolto, diabeteshuolto tai sairauksien hoito loppuu työn loppuessa, ja tilalle pitää hankkia uudet toimijat.

Eläkkeellä olevat muodostavat merkittävän työvoimareservin Suomessa. Jos hoivatyön arvo on 2,8 miljardia euroa vuosittain, lastenhoito lienee samaa tasoa ja hyväntekeväisyistyön arvo lienee vielä saman verran, saadaan yhteensä 5–10 miljardin arvosta työtä, jolle ei ole maksajaa. Tähän tulevat vielä eläkeläisten tekemät rakennus- ja siivoustyöt, joten taitaa olla aika turhaa puhua toisten siivellä elävistä ihmisistä. Kysymys tässäkin on siitä, miten ihmisten työ ja työpanos määritellään.

On monia eläkeläisiä, joiden eläketulo on niin pieni, että he tarvitsevat lisätuloja selviytyäkseen. Vähävaraiset vanhukset saattavat asua huonoissa olosuhteissa pitkäänkin, koska muutoksia ei ole varaa teettää. Silloin elämä on selviytymistä päivästä toiseen. Myös kotiapua tarvitaan enemmän, jos asunto ei sovellu esimerkiksi huonosti liikkuvalle.

Joillekin eläke-aika on vapauden aikaa, jolloin ensimmäisen kerran lapsuuden jälkeen voi tehdä niitä asioita, joita on aina halunnut. Yhteiskunta osaa pitää puolensa.



Eläkeläisenä olemisen ulottuvuuksia.

Tulevaisuus eläkeläisenä

Vastasyntyneen eliniän odote Suomessa oli 1700- ja 1800-luvuilla 35–40 vuotta ja on 1900-luvulla ja 2000-luvun alussa tasaisesti kasvanut niin, että vuonna 2010 vastasyntyneen miehen eliniän odote oli 76 vuotta ja naisen 83 vuotta. Jos pidetään lähtökohtana sitä, että eliniän odote olisi noin 80 vuotta, silloin eläkkeellä ollaan keskimäärin lähes 20 vuotta. Eläkeläisenkin kannattaa miettiä, miten eläkekänsä aikoo käyttää. Osalla sairaudet, liikuntakyvyttömyys ja monet muut asiat rajoittavat mahdollisuuksia, mutta haaveita ja tulevaisuutta pitää aina hahmottaa. Tulevaisuuden näkökulman puute tappaa myös nykyisyyden tilannekuvan.

Nykyменolla eläkerahastojen toiminta on riittävä turvaamaan eläkkeet. Valtion ja kuntien budjettien heikentyminen voi jossain määrin syödä eläkkeiden indeksejä ja vastaavia, mutta perusturvassa ei näyttäisi olevan uhkia.

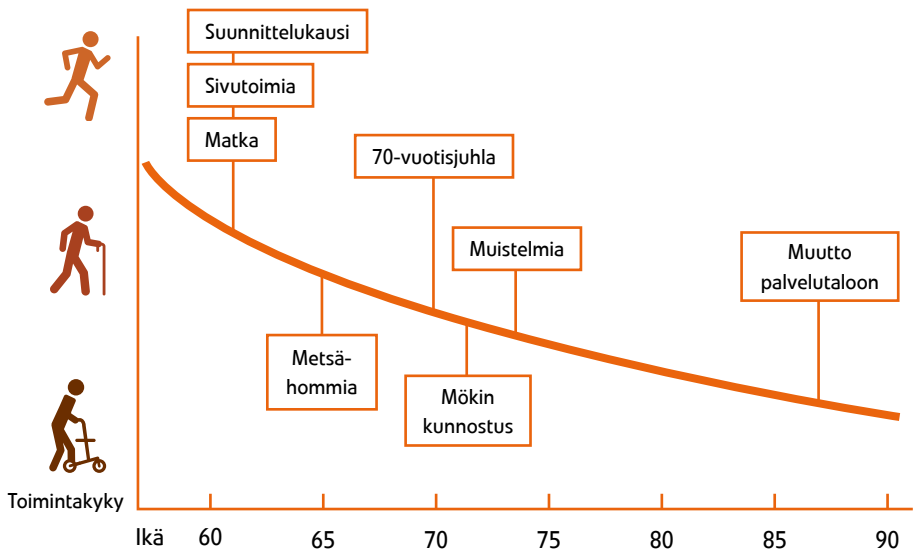
Eläkeuran suunnitelma

Monet suunnittelevat työuraansa, joten miksei eläkeläinen suunnittelisi ”eläkeuraansa”: asumistaan, harrastuksiaan tai raskaimmassa tapauksessa jopa sitä, jos joutuu liikkumisvaikeuksien kanssa rajoittamaan liikkumistaan. Ainakin jonkinlainen viisivuotissuunni-

telma voisi olla järkevä. Tällöin eläkkeellä ehtisi toteuttaa neljä viisivuotissuunnitelmaa. Tulevaisuutta ei kannata suunnitella liian tarkasti, ja suunnitelman pitää joustaa, jos tulee sairauksia tai muita esteitä. Tärkeätä on myös, ettei siirrä haaveitaan liian kauas, etteivät haaveet jää toteutumatta toimintakyvyn heikennyttyä.

Jos taloudellisia mahdollisuuksia on, kannattaa matkustella. Matkustaminen kotimaassa ei välttämättä ole niin hohdokasta kuin matkustaminen ulkomailla, mutta Suomessakin on runsaasti nähtävää ja koettavaa. Esimerkiksi kävely kauniina päivänä omassa kotikaupungissa antaa elämyksiä.

Eläkkeelle saakka eläneillä on kaikilla hyviä muistoja ja aurinkoisia päiviä, joihin voi ”matkustaa” vaikkapa vertailemalla kokemuksia ystävien kanssa. Jos murheet, kivut tai vaivat painavat mieltä, kannattaa kirjoittaa itselleen vaikkapa muistilappu muutamasta mukavasta tapahtumasta ja laittaa se seinälleen, josta voi sitä joskus katsella. Esimerkkejä näistä voi olla vaikkapa tutkintotodistus, kunniakirja, valokuva mieluisesta tapahtumasta tai hyvästä ystävästä. Voi olla virkistävää myös vaihtaa näitä muistoja seinälleen määrärajoin. Nämä muistot saattavat myös käynnistää mielenkiintoisia keskusteluja vieraiden kanssa.



Esimerkki eläkeläisen suunnitelmasta.

Tulevaisuuden suunnittelu voisi olla vaikkapa jonkinlainen peli hyvien eläkeläisyistävien kokoontuessa. Kuvan mukainen pohja voisi olla perustana, josta itse kukin voisi kartoittaa ajatuksiaan ja toiveitaan. Kun tällaisia suunnitelmia uskaltaa kirjoittaa paperille, ne saattavatkin yllättäen alkaa toteutumaan ja elämä saa ryhtiä.

Toisaalta jokainen voi pohtia sitä, miten pitkälle kannattaa tulevaisuuttaan suunnitella tai miten täydelliseen järjestykseen elämänsä haluaa laittaa. On varmasti hyötyä, jos saa tehtyä suunnitelman päivit-

täisten toimintojen, asumisen, harrastusten, työn, asioiden ylläpitämisen ja monien muiden tämän kaltaisten asioiden suhteen. Elämällä on taipumus tuoda mukanaan yllätyksiä niin hyvässä kuin huonossakin mielessä.

Lähteet

1. Ahlander, D.: Onnellisten ukkojen käsikirja. Gummerus Kustannus Oy Bookwell Oy, Juva 2014. 226 s.
2. [Auvinen, J. & Kettunen, H. \(toim.\): Seniorit joustavasti töissä. TYKES raportteja 72. Helsinki 2010. 75 s.](#)
3. [Elinajan odote Suomessa 1751–2010. Terveyskirjasto. Duodecim](#)
4. Hakanen J, Ahola K, Härmä M, ym.: Voiman lähteet. Työterveyslaitos, Helsinki 2009.
5. Heikkinen, E.: Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Duodecim. Terveyskirjasto 18.7.2005.
6. [Ikäinstituutti.](#)
7. [Ikääntyvän palveluopas.](#)
8. [Kansaneläkelaitoksen eläkeläisivut 2015.](#)
9. Koskinen, S., Lundqvist, A. ja Ristiluoma, N. toim. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 68/2012, 290 sivua. Helsinki 2012.
10. [Pohjanpalo, R: Töihin eläkkeeltä. KP24. 16.12.2011.](#)
11. Pääkkönen R., Korpinen L.: Well-Being and Helping Technology for Retired Population in Finland. World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering Vol:10, No:6, 2016, 2024-2027.
12. Pääkkönen R.: Työtä alkoholin kera vai ilman. Kolumni. TTT-lehti 6/2015, 30
13. Risto Linturi, Osmo Kuusi ja Toni Ahlqvist: Suomen sata uutta mahdollisuutta: Radikaalit teknologiset ratkaisut. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 6/2013.
14. Sahlgren G.: Work longer, live healthier. IEA discussion paper no 46. May 2013. 52 s.
15. Seitsamo, J.: Retirement transition and well-being. Dissertation. People and work. Research reports 76. Finnish Institute of Occupational health, Helsinki Tampereen yliopistopaino. 2007. 63 s.
16. [Suomen virallinen tilasto, Eläketurvakeskus. Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2012.](#)
17. [Suomen yrittäjät: Seniorit pk-yrityksissä.](#)

18. [Suomen yrittäjät: Yrittäjien tulot ja verot 2014.](#)

19. [Tanhua, H, Knape, N.: Sosiaalimenot ja rahoitus 2013. Tilastoreportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki 2015.](#)

20. Tervonen, M.: Kun pääsis eläkkeelle – Työuran jatkaminen emootioiden näkökulmasta. Pro gradu. Turun kauppakorkeakoulu. Turun yliopisto 2014. 102 s.

21. [Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2013. Suomen virallinen tilasto. Eläketurvakeskus. Kansaneläkelaitos. Helsinki 2014. 138 s.](#)

22. [Tilastokeskus eläkeläissivut 2015.](#)

23. [Työkaariarvio. Sykettä työhön.](#)
Luettu 10.9.2016

Haastattelurunko - Liite 1

1 Suuri muutos

Eläkkeelle siirtyminen on iso elämänmuutos. Vuosikymmenten työssäolo loppuu, ja kaikki sen mukanaan tuomat elämänsisällöt, niin hyvät kuin pahat, vaihtuvat johonkin ennalta tuntemattomaan. Henkinen ja fyysinen tilanne muuttuvat, taloudellinen tilanne muuttuu, yhteiskunnallinen asema muuttuu. Muutos koskee eläkkeellä siirtyjän lisäksi hänen perhettään ja työyhteisöään.

- Mikä sinusta oli tai tulee olemaan suurin muutos sinulle, perheelle ja työnantajalle?

2 Hallittu siirtyminen

Suureen muutokseen ei tarvitse rysäyttää täysillä. Muutoksen ennakointi alkaa ottamalla asioista selvää ja tekemällä uuden elämäntilanteen edellyttämät säädöt ajoissa.

- Mitä eläkkeelle siirtyjän pitää tietää?
- Miten aiot hallita omaa muutostasi?

3 Henkinen hyvinvointi

Suomalainen yhteiskunta on työorientoitunut, ja monessa tilanteessa ihmisarvo tuntuu olevan kiinni työmarkkina-asemasta. Eläkkeelle siirtyminen vie työnteon kautta tulleet hyvinvoinnin tekijät mennessään.

- Mitä tilalle?
- Mistä tarpeellisuuden tunne?
- Mistä ihmissuhteet?

4 Fyysinen hyvinvointi

Ikä tuo tullessaan sairauksia, joiden kanssa pitää tulla toimeen tavalla tai toisella. Työterveyspalveluja ei enää ole käytettävissä. Työpaikkaravintolan ammattilaiset eivät ole enää käytettävissä

- Mutta mistä löytyvät uudet, luontevat liikuntarutiinit?
- Kuinka järjestää päivittäinen terveellinen ravinto

5 Talouden tasapaino

Käytettävissä olevat rahat vähenevät, mutta asumiskulut eivät laske eikä ruoka halpene. Eläkeläisalennukset helpottavat tilannetta vähän.

- Kuinka suunnittelen talouden uudelleen?
- Millaisia tukia on saatavissa?

6 Jos kaikki ei menekään kuin Strömsössä

Vaikka elämää yrittää hallita, aina se ei onnistu. Milloin loppuvat rahat, milloin terveys tai henkinen kantti. Yksinäisyys kalvaa vanhenevaa väestöä.

- Mistä saa rahaa, jos eläke ei riitä?
- Mistä saa apua?

7 Yhteiskunnallinen ilmapiiri

Yhteiskunnan huoltosuhde muuttuu. Toisaalta työuria pitäisi jatkaa, toisaalta rakennemuutoksen alla kamppailevilta työpaikoilta ollaan vähentämässä ikääntyneitä työntekijöitä.

- Onko nykyään kunniallista olla eläkkeellä?
- Saako eläkeläinen tehdä töitä – vai pitääkö hänen?

8 Tulevaisuus?

Haastatellut

Seuraavassa luettelossa on mainittu nimi ja työaikainen ammatti.

1. Tuula Puuska, assistentti
2. Heikki Vitikka, upseeri
3. Panu Oksa, ylilääkäri
4. Jarmo Taipalus, rakennusyrittäjä
5. Pekka Mansikkamäki, metallimies
6. Ari Helenius, näyttelyhoitaja
7. Risto Tanskanen, asiamies
8. Hannu Riipinen, toimistopäällikkö
9. Rainer Hirvonen, henkilöstöjohtaja

Työurakeskustelu - Liite 2

Sykettätyöhön.fi-palvelu – Työkaari
Työturvallisuuskeskus TTK 2014
sykettatyohon.fi/tyokaari Parempi
työ | Työ sujuu, voidaan hyvin

Työuran loppu, Ikäjohtaminen

- Mitkä ovat tämän työpaikan vahvuudet, mitkä heikkoudet? Mitä voisimme tehdä toisin, jotta työuran loppuvaiheessa olevien vahvuuksia saadaan hyödynnettyä entistä enemmän? Minkälaisena näet oman roolisi tässä asiassa?
- Miten kuvailisit työpaikallamme esiintyviä ikäasenteita?
- Tunnetko työpaikkamme ikäjohtamisen käytännöt?

Työuran ja työssä jatkamisen suunnittelu

- Mitkä asiat motivoivat sinua jatkamaan työelämässä? Mitkä asiat vetävät eläkkeelle?
- Millaisin toimenpitein organisaatio/esimies voi tukea työssä jaksamistasi/jatkamistasi? (työnkuva, koulutus, työajat, työnkierto, työjärjestelyt ja -välineet, ergonomia jne.) Miten näet oman roolisi?
- Millaisia suunnitelmia sinulla on eläkkeelle siirtymisestä? Oletko halukas sijaistamaan tarvittaessa palveluksessamme eläkkeelle siirtymisen jälkeenkin?

Työn hallinnan varmistaminen: osaaminen ja ammattitaito

- Sujuvatko työt hyvin? Mikä kannustaa sinua jatkuvaan osaamisen kehittämiseen?
- Mitä vahvuuksiasi pystyt käyttämään tässä työssä? Mitä vahvuuksiasi et pysty hyödyntämään tällä hetkellä? Saatko työ-kavereiltasi tai esimieheltäsi riittävästi palautetta, joka kehittää sinua työntekijänä? Minkälaista palautetta haluaisit lisää?
- Tarvitsetko lisäopastusta jossakin työn osa-alueessa? Koetko että omat voimavarasi ovat tasapainossa työn vaatimusten kanssa?
- Mitkä tiedot/taidot ovat sinun mielestäsi tärkeä siirtää eteenpäin? Miten varmistamme hiljaisen tiedon ja taidon siirtymisen nuoremmille työntekijöille? Oletko kiinnostunut mentoroinnista?

Työaikajärjestelyt

- Tunnetko työpaikkamme työaika- ja vapaajärjestelymahdollisuudet? Miten hyvin/huonosti työaikajärjestelyt palvelevat sinun vapaa-ajan ja työn tasapainoa?
- Miten työjärjestelyt ja työvälineet mahdollistavat sekä yksilöllisen joustavuuden ja yhteistyön tarpeet? (esim. mobiiliyhteydet, kokouskäytännöt, etätömahdollisuudet, yhteydenpitokanavat)

Työn muokkaaminen

- Onko sinulla haluja keventää työkuormitusta? Minkälaisena näet oman roolisi tässä asiassa? Haluatko esimerkiksi siirtyä esimiestehtävistä asiantuntija-tehtäviin?
- Tunnetko työpaikkamme työn muokkaamisen periaatteet?

Terveystarkastukset

- Miten hyvin tunnet työterveyshuollon palvelutarjonnan? Saatko tarvittaessa tukea työterveyshuollosta työssä jaksamiseen tms.?

Terveellisten elämäntapojen ja elämänhallinnan edistäminen

- Huolehditko omasta hyvinvoinnista (esim. liikkuminen, nukkuminen, kohtuullinen alkoholin käyttö) myös vapaa-ajalla? Koetko, että voit hyödyntää työnantajan sinulle mahdollisesti tarjoamaa terveyttä ja työkykyä edistävää toimintaa?



Työturvallisuuskeskus, p. 09 616 261, www.ttk.fi

Minäkö eläkkeelle?

Elämän tähtihetkiä koemme aina silloin, kun teemme jollekulle palveluksen, jota hän ei ikinä voi maksaa takaisin.

Eläkkeelle siirtyminen on iso elämänmuutos. Vuosikymmenten työssäolo loppuu, ja kaikki sen mukanaan tuomat elämänsisällöt, niin hyvät kuin pahatkin, vaihtuvat johonkin ennalta tuntemattomaan. Henkinen ja fyysinen tilanne muuttuvat, taloudellinen tilanne muuttuu ja yhteiskunnallinen asema muuttuu. Muutos koskee eläkkeellä siirtyjän lisäksi hänen perhettään ja työyhteisöään. Kannattaako työtä vielä jatkaa? Onko siis eläkkeelle jääminen vanhasta luopumista vai uuden saamista?



Parempi työ