

ARJA KARHUVAARA

205

SENIOREISTA HUOLEHTIMINEN, NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISEMINEN, HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN OVAT MINULLE SYDÄMEN ASIOITA.

SENIORIA
EI JÄTETÄ

EI NYKYISIÄ – EIKÄ TULEVIA



Arja kohtaa nuoren naisen Oodin kahvilassa ja tapaaminen päättyy halaukseen.

ARJA KARHUVAARA SANOO, MITÄ AJATTELEE

Haastattelun aloitus viivästyy. Keskustakirjasto Oodin kahvilassa Arja Karhuvaara kuuntelee nuorta naista, jolle elämä on näyttänyt myös nurjan puolensa. Kiire on pysähtynyt. Keskustelun päätteeksi kaksi aiemmin toisilleen tuntematonta ihmistä haluaa toisiaan.

- Tiedän kehen otan yhteyttä. Uskon että me löydämme hänelle apua, Karhuvaara toteaa, tekee muistikirjansa merkinnän ja antaa pienen hetken huolen vallata olemuksensa.

Mutta ei se näin aikoina ihan helppoa tule olemaan.

Nelilapsisen perheen esikoisesta varttui ehtivä luonne. Alle kouluikäisenä Arja oli yksi niistä suomalaislapsista, jotka perustivat televisio-ohjelma Sirkus Papukaijan innoittamina oman papukaijakerhon yhdessä naapurintyttöjen kanssa.

"Kymmenen pistettä ja papukaijamerkki" kuuluivat toki monen lapsen saavutuksiin. Pyhäkoulun kohdalla nuoren Arjan luonne alkoi tulla jo enemmän esiin. Kun pyhäkoulua ei ollut tarjolla, alle kymmenvuotias tyttö perusti sellaisen itseään ja muita varten.

Isä teki metsäinsinöörinä puukauppaa ja äiti työskenteli kodin pyörittämisen lisäksi pankissa. Joka lauantai isä otti lapset mukaan työmailleen kiertäessään ihmisten kodeissa tukkipuun hinnasta neuvottelemassa.

Kaikkia ihmisiä piti kohdella yhtä hyvin

- Isä opetti meille, että kaikkia ihmisiä piti kohdella yhtä hyvin. Ei ollut mitään ketään korkeamman luokan teollisuusihmisiä, pomoja tai johtajia, joita pitää pokkuroida. Kaikki juopot, ojan pohjalta löytyneet ja kehitysvammaiset ja kylän huonekalutehtailta tai tiilitehtaalta työttömiksi jääneet ansaitsivat sen, että heitä tervehdittiin kohteliaasti ja katsottiin silmiin. Ketään ei saanut kohdella epäkunnioittavasti.

Paloheimon tehtaan autotallin eteen viikonloppuna ryyppäämään kerääntyneelle ringille ei saanut naureskella eikä pilkan sanaa sallittu. Jos näin kävi, uhkana oli pahemman luokan selkäsauna.

Isän varsin kovakätiset tavat kasvatuksessa johtivat myös Arja Karhuvaaran ensimmäiseen yhteiskunnalliseen puheenvuoroon.

- Olin kuullut radiosta, että laki oli muuttunut. Lasten väkivaltaisesta kurittamisesta oli tullut laitonta. Kun nuorin siskoni syntyi, marssin isän eteen ja sanoin että jos yhdenkin kerran näen, että hän tukistaa tai lyö remmillä siskoa, minä ilmoitan poliisille. Isä myös tiesi, että olisin tehnyt niin, eikä sitä ilmoitusta tarvinnut tehdä.

Koko kylän Arja

Epätasa-arvo harmitti. Kun parhaat kaverit eivät päässeet Arjan tavoin oppikouluun, hän opetti heille kieliä.

Ensimmäisen merkit myöhemmästä ammatista tulivat julki, kun Arja perusti kylälle oman ensiapupisteen, jossa paikattiin viinakolhuja ja huolehdittiin halvaantuneiden hoidosta.

Kesätyöt vanhainkodissa muuttivat harmin suuttumukseksi. Kun olisi pitänyt palata samaan paikkaan seuraavaksi kesäksi, tuli seinä vastaan.

- Olin varmaan viisitoista tai kuusitoista. Itkin äidille, etten mene paikkaan, jossa mummoista pyyhitään pölyt samalla tavalla kuin huonekaluista. Kukaan ei välittänyt oikeasti mitään tapahtuu, kunhan pumpulisykeröt on aseteltu tarkasti järjestykseen. Silloin päätin, että järjestelmälle, joka on näin pielessä, täytyy tehdä jotain.

Minne Arja menikin, hän vei ajatuksen yhteisöllisyydestä mukanaan. Opiskelu lääkintäjumppariksi antoi eväitä päätöksen toteuttamiseen. Suomen partiolaiset saivat vammaisia varten tehdyn ohjelman ja omien asiakkaiden tilanne teki hänestä kokonaisvaltaisen hoidon esitaistelija.

Suomen ensimmäinen fysioterapeutti-kansanedustaja

Kun ylilääkärit eivät ottaneet Karhuvaaran puheluita vastaan, hän päätti lähteä mukaan politiikkaan. Tavoite oli selvä, päästä sellaiseen asemaan, että ylilääkäreiden olisi pakko ottaa puhelimen luuri käteen ja vastata. Päätöksenteon opintie alkoi Helsingin eteläisestä sosiaali- ja terveysjaostosta, jossa myös omat asiakkaat asuivat. Kun ratkaisuja asioihin ei ollut, kysyttiin myös luovuutta ja ennakkoluulottomuutta.

- Minulla oli asiakkaita, joiden piti päästä allasjumppaan. Tajusin että hotellien uima-altaat olivat päiväsaikaan vailla käyttöä, siispä sinne. Soitin jopa Suomen Pankin pääjohtajana toimineelle Harri Holkerille, että teillä on siellä oma uimahalli, jolle minulla olisi parempaa käyttöä, ja sinnekin päästiin, Karhuvaara nauraa ja puistelee päätään.

**KUN YLILÄÄKÄRIT EIVÄT OTTANEET
PUHELUITANI VASTAAN, PÄÄTIN
LÄHTEÄ MUKAAN POLITIIKKAAN.**



Arja on ollut Helsingin kaupunginvaltuutettu vuodesta 2004 ja on lisäksi toiminut kaupunginsuunnittelulautakunnassa, Uudenmaanliiton maakuntavaltuustossa sekä Helsingin kaupunginteatterin edustajistossa, puheenjohtajana.

Politiikasta ei koskaan tullut ensisijaista pyrkimystä, sillä oma ammatin kehittäminen kiinnosti enemmän. Fysioterapeutti oli myös yrittäjä. Vuonna 1982 hän perusti ensimmäisen alan yrityksen, jossa lääkintäjumpparit toimivat vuokraaikoilla.

Vuonna 2007 Arja Karhuvaara valittiin eduskuntaan. Kausi kansanedustajana opetti, miten aktiivisuudella voi vaikuttaa ja saada aikaiseksi.

- Järjestelmää voi muuttaa, mutta se vaatii sekä ajatuksia, hyvät perustelut ja sitkeyden viedä niitä läpi. Poliittinen vaikuttaminen on kuin kuntoutusta, aikatauluja ei voi kiirehtiä. Kun muutos sitten pitkän työn jälkeen tapahtuu, se on hyvin palkitsevaa.

- Tätä työtä varten minä olen saanut koko elämäni ajan opiskella. Olen siitä kiitollinen ja haluan tuoda eduskunnan nuoremmille päättäjille ymmärryksen siitä, millaista vaihetta kohti he ja ikäisensä ovat elämänsä elämässä. Sitä kait kutsutaan kokemukseksi.

NYT ON TOIMINNAN AIKA. NÄIDEN ASIOIDEN PUOLESTA TYÖSKENTELEN.

SENIORIA EI JÄTETÄ – EI NYKYISIÄ EIKÄ TULEVIA.

Jokaisella on oikeus ikääntyä turvallisesti ja saada tarvitsemansa oikea-aikainen hoito, niin kotona, hoivakodeissa kuin sairaaloissa. Työvoiman ja työtehtävien rakenne sekä erilaiset hoivakomppaanuudet ja hoivamuodot perhehoidosta yhteistalouksiin täytyy ottaa valvotusti käyttöön. Työvoiman riittävyys ja henkilöstön hyvinvointi vaativat uusia tapoja toteuttaa hoivaa.

KAVERIA EI JÄTETÄ – NUORTEN SYRJÄYTYMISKIERTEELLE STOPPI.

Pienituloisten vanhusten syrjäytymisuhkaan on puututtava ja pienten tulojen ostovoima on saatava turvattu verotuksen ja indeksitarkistusten keinoin. Yksinhuoltajaperheet, matalapalkkalat ja osatyökykyiset on huomioitava erityisryhminä. Nuorten työllistyminen on myös seniorikansalaisen etu.

Perhetyötä on vahvistettava, jotta lapset saavat kasvaa turvallisesti, keskittyä oppimiseen, käydä koulunsa loppuun ja hankkiutua opintoihin. Näin heistä kasvaa työkykyisiä ja -haluisia aikuisia myös hoiva-aloille. Kielitaitoinen, koulutettu kansa on pienen kansan kilpailuvaltti maailman laajuisestikin. Kehitetään nuorille tekemällä oppimisen koulumalleja, perustetaan nuorille omat moniammatilliset hyvinvointi- ja terveyskeskukset, mahdollistetaan harrastuksia ja saatetaan tarvittaessa työn pariin. Investoidaan ihmisiin!



NYT TARVITAAN SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON TÄYSKÄÄNNÖS.

Arjen toiminta- ja työkykyä ylläpitävään kuntoutukseen pitää jokaisella olla oikeus – iästä riippumatta.

Toteutetaan valtakunnallinen HYTE (Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen) ohjelma, yhtenäiset mittarit ja tietojen keräämisjärjestelmä.

Lisätään myös sairaanhoitopiireittäin toteutettavaa eri toimijoiden yhteistyötä, jotta myös kulttuuri ja liikunta saadaan kaikkialla mukaan järjestöjen ja kuntien ennaltaehkäisevään työhön.

Kuntoutuslait selkeiksi

”Kuntoutukseen liittyvät asiat on kirjoitettava lakiin selkeästi eikä kuten nyt, sirottelemalla niitä eri lakeihin. Näin ihmiset löytävät sen, mihin ovat oikeutettuja. Kuntoutuksen kansainväliset yleisesti hyväksytyt määritelmät on saatava kirjattua myös Suomen lakiin. Sairaala-byrokratian suojelusta ja vahvanaikaisten ammattireviirien hysteerisestä valvonnasta päästään näin eroon.”

”Ennen kaikkea tämä olisi potilaiden oikeusturvakysymys, vain näin esimerkiksi neurologisesti vammautuneet saavat hoitosuosituksen mukaista hoitoa. Nyt tuo osuus on vain 15 % tuosta ryhmästä. Kelan kuntoutuskorvaukset päättyvät nyt 65 ikävuoteen, ikäraja on nostettava.”

Lasten, koululaisten ja opiskelijoiden digityökykyä varjeltava

”Digiympäristön riskitekijät kasvavalle ihmiselle on opittava ymmärtämään. Oireita on opittava välttämään, ennaltaehkäisemään ja hoitamaan. Kouluissa on myös opittava ymmärtämään, milloin oireet vaativat terveydenhuoltohenkilöstön aikaa ja apua. Kaikki tämä vaatii opetusta, koulutusta ja tosiasioiden tunnustamista.”

”Meillä on murrosikäisiä lapsia, joiden luuntiheys on niin heikko, ettei heille voi laittaa proteesia. Luuston kehitys on heikentynyt. Likinäköisyys lisääntyy silmien pituudessa tapahtuvien muutosten takia. Aivojen liikekuori on aivan erilainen kuin omalla ikäluokallani. Näiden ihmisten tulisi jaksaa työelämässä pitkään. Aikapommi tikittää, tai paremminkin digittää.”

Sosiaaliturvasta on luotava kumppanuuksien avulla kiivettävä turvaverkko - ei verkkokeinu.

Mielestäni sosiaali- ja terveydenhuollossa voidaan saavuttaa elämän laatua ja merkittäviä säästöjä keskittymällä olennaiseen. Löydetään ne 10 % kansalaisista, jotka käyttävät peräti 80 % sote-menoista. Tehdään työkykyinen jokaisesta, joka siihen pystyy.

Arja on ollut Helsingin kaupunginvaltuutettu vuodesta 2004 ja on lisäksi toiminut kaupunginsuunnittelulautakunnassa, Uudenmaanliiton hallinnossa sekä Helsingin kulttuuri- ja vapaa-ajanlautakunnan varapuheenjohtajana.

Otetaan matalan kynnyksen turvaan nuoret, pienituloiset, yksinhuoltaja- ja pieneläkeläiset.

Annetaan lupa tehdä työtä ja opiskella voimiansa mukaan myös erilaisten tukikausien aikana. Sosiaaliturvan, opiskelun, vanhemmuuden, työttömyyden, työn sekä yrittäjyyden on limittädyttävä toisiinsa ilman talouskuoppia.

Kehitetään kumppanuuksien sosiaaliturvamalleja yhteistyössä julkisen vallan, järjestöjen ja yritysten kanssa.

Maahanmuuttajat on saatava ammattiin heti maahantulon jälkeen avustavien töiden ja kielikurssin kautta. Erityisesti naisten työllisyyteen on panostettava.

Henkilöstön riittävyys, osaamiseen ja työtapojen sekä rakenteiden päivittämiseen on oltava resursseja. Verotusta tulee muuttaa työsuhte-etuja ja työhyvinvoinnin uusia muotoja mahdollistavaksi.

Sosiaaliturvasta joustava

”Sosiaaliturvan on reagoitava heti työllisyyteen, työttömyyteen tai erilaisiin tukikausiin. Jos työt loppuvat, tuen tulee tulla automaattisesti tilille seuraavassa kuussa, niin että emme aiheuta ihmisten arkeen lisää ongelmia, silloin kun niitä on jo hoidettavana. Rahan-tulo ei saa katketa, limittymisen on oltava automaattista.”

”Opiskelijana, vanhempana, osatyökyvyttömänä tai sairaal-malla ihmisellä on oltava oikeus tehdä työtä niin paljon kuin hän haluaa. Se ei ole keltään pois. Se tuo itseasiassa verotuloina takaisin sitä tukea, jota ihminen järjestelmältä saa. Nyt ihmiset joutuvat laskemaan hysteerisesti, miten paljon he saavat tienata. Tästä on päästävä eroon. Invaliditeetista maksettava korvaus ei saa viedä oikeutta työnteon iloon ja ansaitsemisen oikeuteen.”

Asiakasmaksulaki kuntoon

”Järjestelmä on muutettava sellaiseksi, että pienituloisten ihmisten ei tarvitse itse hakea muutoksia omiin maksuihinsa tai vapautuksia niistä. Ihmisten on saatava oikeutensa automaattisesti. Mitäpä jos tässäkin asiassa siirryttäisiin nykyaikaan ja mahdollisimman pian.”

KUKA ON ARJA?

Olen kuntoutusalan, senioripalveluiden ja terveyden edistämisen edunvalvoja ja helsinkiläinen kaupunginvaltuutettu.

Tunnen Helsingin kaupunki- ja Uudenmaan maakuntapolitiikan vuodesta 2000 ja olin hyväksymässä terveydenhuoltolakeja ja vanhustalokimutuksia Eduskunnassa jo 2007–2011. Uudenmaan maakunnan hallinnossa olen ollut mukana valtuutettuna vuodesta 2002 ja nykyisin hallituksen jäsenenä vuodesta 2013.

Ammatillani olen neurologisten, tuki- ja liikuntaelinsairauksien terapiaan ja työterveyshuoltoon erikoistunut fysioterapeutti. Yrittäjänä ja julkisen sektorin kumppanina olen toiminut vuodesta 1982. Käytännön terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä teen Suomen Hengitysliiton liittovaltuuston ja Pääkaupunkiseudun hengityshdistyksen puheenjohtajana sekä Vanhus- ja Sotilaskoti-yössä. Kolmen lapsen perheet ja viisi lastenlasta pitävät kiinni arjessa.

Työ luo työtä

Nyt ei tarvita katteettomia lupauksia, vaan näkemystä siitä, miten Suomi pystyy huolehtimaan yhä kasvavasta ja ikääntyvästä väestöstään ja palveluista – ilman että kasvatetaan työssäkäyvän väestönosan verotaakkaa. Jotta pystymme rahoittamaan kaikille hyvän elämän, on työllisyysasteen ja koulutustason oltava mahdollisimman korkea sekä sairaskuluja on voitava padota terveyttä ja hyvinvointia edistävien toimenpitein.

Tämä on myös moraalinen kysymys. Meillä ei ole varaa vapaa-matkustajiin, mikäli haluamme huolehtia niistä, jotka iän, sairau-den, vamman tai elämäntilanteensa takia tarvitsevat yhteiskunnan apua.

Suomesta on tehtävä houkutteleva maa investoida työpaikkojen syntymiseen ja jokaisella kykenevällä on oltava lupa tehdä työtä voimiansa ja osaamisensa mukaan. Työssä oppimista on lisättävä oppilaitosten ja yritysten yhteistyönä, jotta myös maahanmuuttajat saisivat oikeuden työhön ja perheistään huolehtimiseen.

Alueellisten yrittäjien osuutta lähialueiden tuottamisessa on lisättävä – se on usein ainoa keino tuottaa palveluja haja-asutus-alueilla.

Perintövero pois

”Perintövero kuriittaa ennen kaikkea pienituloisia. Näin nuorten asunovelkaisten perheiden ei tarvitse ottaa lisää velkaa perinnön maksamiseen. Näin isot asunnot voisivat vaihtaa sujuvasti omistajaa perheiden sisällä sukupolvelta toiselle ja mahdollistaa myös hoiva-asumisen.

Perintövero myös kiihdyttää ihmisten muuttamista maalta kaupunkiin, kun veron takia hyvin harvalla on varaa kunnostaa vanhoja rakennuksia nykyaikaiseen asumiseen. Näin perintö-verosta kärsii koko Suomi.”



Arja asuu Suomenlinnassa, joten työmatkat ovat erilaisia kuin useimpien helsinkiläisten.

JOKA KODIN JURIDISET ASIAKIRJAT

Teksti: Kari Kuusisto asianajaja, ekonomi
kari.kuusisto@justitum.fi

Yleisesti tiedetään, ettei palovakuutusta myönnetä, kun talo palaa. On muitakin asiakirjoja, jotka on syytä laatia kuntoon ennen kuin niitä tarvitaan. Kari Tapion sanoin: yksikään ei voi päättää päivistään, ne määrätään. Juridisesti kaikki avioliitotkin päättyvät.

Testamentti

Vaikka elävien kesken olisi rajoitettu oikeustoimikelpoisuutta, niin kuoleman jälkeisten määräysten tekeminen on aina omakätistä. Pariskunnat laativat toisinaan keskinäisen testamentin, mutta kukaan ei voi etukäteen olla varma siitä, missä järjestyksessä täältä lähdetään. Siksi suosittelemme, että ajatusta työstettäisiin sen verran enemmän, että kummallakin olisi erilliset testamentit. Testamentilla voi myös turvata jälkikasvunsa varallisuutta testamentilla siirtyvän omaisuuden suhteen, jos nämä eivät ole kokemattomuuttaan tehneet avioehto. Testamentin alkuperäiskappaleet tulee säilyttää varmoissa paikoissa.

Avioehto

Avioehto ei sovelleta avioliiton aikana, vaan se on sopimus avioliiton purkautumisen varalta. Omaisuuden jaosta voi sopia eri tavalla avioerotilanteen ja puolison kuoleman varalta. Avioehdon voi allekirjoittaa ennen avioliiton solmimista todistajien läsnä ollessa, ja se on lähetettävä rekisteröitäväksi maistraattiin. Maistraatti ei tutki avioehdon muotoa taikka sisältöä vaan rekisteröi sen pientä palvelumaksua vastaan.

Edunvalvontavaltuutus

Jos haluaa testamentilla määrätä omaisuudestaan, niin legaatinsajaa luultavasti ilahduttaisi, jos perukirjaan olisi jotakin merkittäväksi asti säilytetty. Jos joutuu edunvalvontaan, niin virkaholhoija käyttää päämiehensä varoja tarvittavan hoivan rahoittamiseen. Lakiosaperillisille saattaa tulla yllätyksenä, kun perunkirjoituksessa ei enää ollutkaan mukana osakkeita, arvo-osuuksia taikka lainhuutotodistusta. Siksi on hyvä tehdä edunvalvontavaltakirja hyvissä ajoin ennen kuin sitä tarvitaan. Kun edunvalvontaa tarvitaan, niin valtuutettu lähettää paperin maistraattiin. Valtuutetuksi kelpaa sukulainen, mutta hän ei itse saa olla holhouksessa.

Elatussopimus

Puolisoiden välisen kirjallisen elatussopimuksen perusteella toinen puoliso osallistuu taloudellisesti puolisonsa elatukseen. Avioerotilanteen

ohella kirjallisen sopimuksen voi laatia vastaisuuden varalle, jos toinen puoliso joutuu laitoshuoltoon ja hänen varojaan käytetään sen kustantamiseen. Elatusapu voidaan vahvistaa joko käräjäoikeuden tuomiolla tai puolisoitten välisellä sopimuksella toistaiseksi tai määräajaksi. Myös taannehtivasti on mahdollista sopia. Sopimus on vahvistettava toisen puolison kotikunnan sosiaalilautakunnassa, joka arvioi, onko se sisällöltään kohtuullinen. Vahvistettu elatusavun määrä on ulosottokelpoinen.

Hoitotahto

Kun hoitotahtoa tarvitaan, on potilaan tila yleensä sellainen, ettei pysty enää sitä muulla tavoin ilmaisemaan. Kirjallisena laadittu hoitotahto rajoittaa terveydenhuollon henkilökuntaa ryhtymästä sellaisiin toimenpiteisiin, joita potilas ei halua. Esimerkiksi sydänpysähdyksen varalta voi kieltää elvyttämisen taikka uskonnollisista syistä lisäveren siirtämisen.

Edelleen tietojen antamista ulkopuolisille voi rajoittaa sekä valtuuttaa jonkun tekemään hoitoa koskevia päätöksiä omasta puolestaan. Tällainen kortti olisi hyvä olla lompakossa heti KELA-kortin kaverina. Lievästi muistisairaskin voi allekirjoittaa pätevän hoitotahdon.

Tärkeää on myös kirjata sellaiset terveydelliset syyt, jotka voivat rajoittaa tiettyjen hoitokeinojen taikka lääkkeiden käyttöä, kuten lääkeaineallergiat. Pitää muistaa, että henkeä pelastavilla lääkähoidoilla saa olla merkittäviä sivuvaikutuksia.

Elinten luovutus

Siirännäisten luovuttamislupakortin kukkaroonsa voi tilata osoitteesta www.elinluovutus kortti.fi.

Muut tärkeät asiat

Arvokkaimpien omaisuserien saantokirjat on hyvä säilyttää varmassa tallessa, myös tulipalon varalta. Kiinteistöjen paperit ja rakennuspiirustukset tarvitaan, kun omistaja vaihtuu taikka suunnitellaan peruskorjauksia. Kulta- ja timanttikoruista, samoin kuin aidoista taide-esineistä, kannattaa laatia luettelo ja ottaa valokuvat jo ihan vakuutusyhtiöitäkin varten. Jos omaisuutta säilytetään muualla, kuten tallelokerossa, pankki- ja arvo-osuustileillä taikka lainassa, niin niistä olisi hyvä olla jossakin laatikossa tiedot. Perunkirjoitusta varten tarvitaan kaikkien pankkien ja talletuslaitosten saldotodistukset. Niin sanotun digitaalisen jäämistön eli erilaisten käyttäjätunnusten ja asiakkuuksien hoitamiseen olisi myös hyvä olla valtuutus ja salasana, vaikka kirjekuoressa kassakaapissa.

SOTE-UUDISTUS ON VIETÄVÄ LOPPUUN – KYSE ON LASTEMME TULEVAISUUDESTA!

Suomalaisten palveluverkon ja kansainvälisen kilpailukykyyn päivittämisen suunnitteluun 2020-luvulle on käytetty vuosia aikaa ja satoja miljoonia rahaa vaaleista ja hallituksista toiseen. Nyt on päästävä vihdoin toteutusvaiheeseen ja siksi Eduskunta tarvitsee päättäjiksi myös alansa osaajia ja työelämää kokeneita päättäjiä.

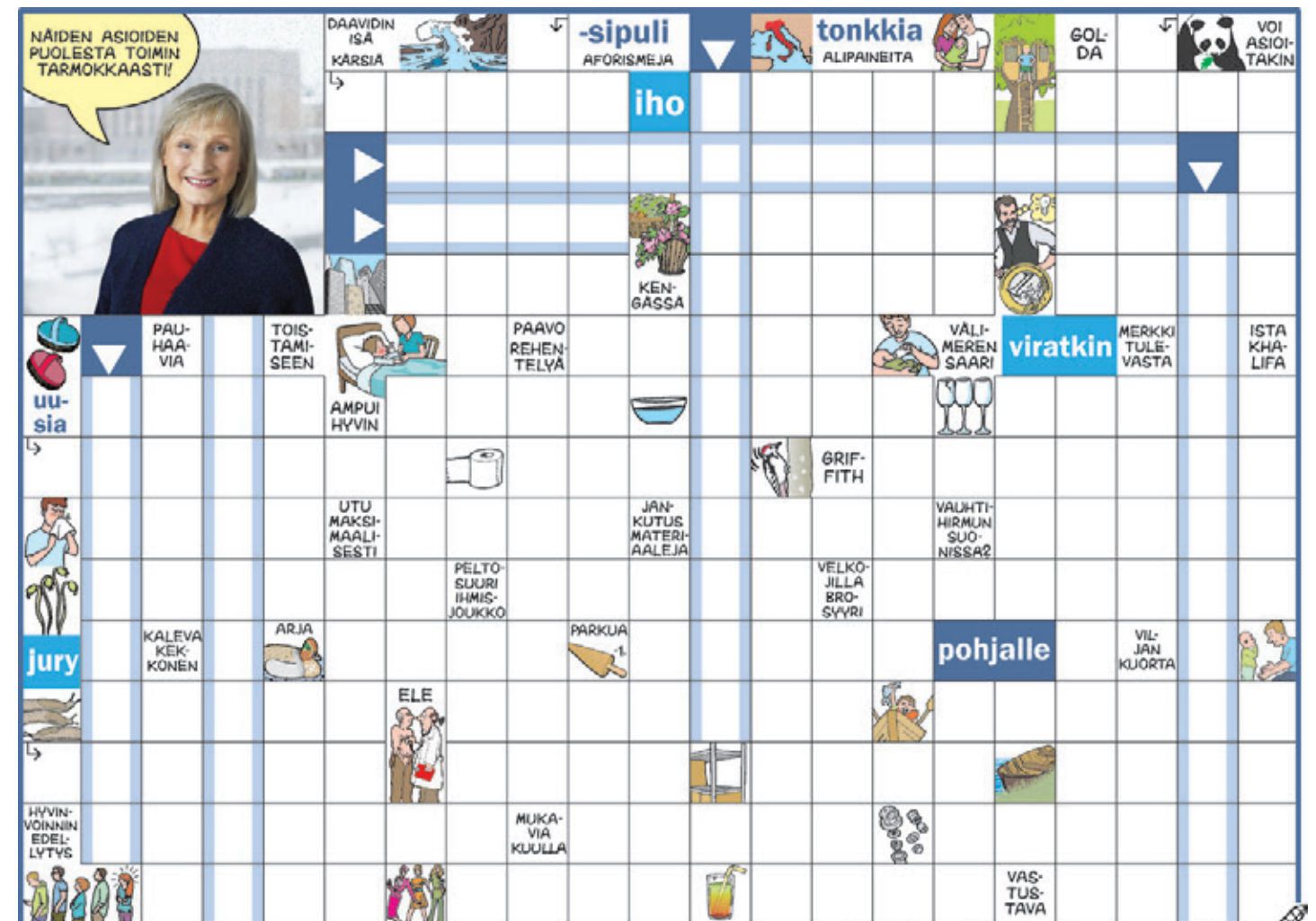
Kaupungistuva ja maailman mittaluokassa pieni kansa tarvitsee laadukkaat, oikein ajoitetut ja paikalliseen tarpeeseen räätälöidyt palvelujärjestelmät, jotta yhä pienempi työssä käyvien joukko onnistuu rahoittamaan nykyistä ikääntyneemmän ja pidempään elävän väestön koulutus-, hoiva- ja terveyspalvelut velkaantumatta maata lisää. Kuntien budjeteissa sosiaali- ja terveysmenojen osuus on yli puolet. Ennaltaehkäisevällä ja hyvinvointia edistävällä työllä on mahdollisuus saavuttaa säästöjä myös sairauskuluissa. Mielestäni Sote- ja järjestämistahon määrittelevä uudistus tulee saattaa loppuun mahdollisimman pian. Lisäksi ihmisille täytyy antaa myös taloudellisesti mahdollisuus valita palvelutarjoaja itse.

SENIORIEN HYVINVOINTI JA NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISEMINEN – TEEMANI JO VUOSIEN AJAN.

Senioreista huolehtiminen, nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ovat olleet keskeisiä poliittisia teemojani jo vuosia.

Viime viikkojen vanhusten huollossa esiin nousseet turhat kuolemantapaukset, vajavuudet valvonnassa, ostamisen osaamattomuudessa ja henkilöstömäärällä kikkailussa eivät ole yllättäneet. Se on, että näistä on puhuttu virkamiehille ja kuntien esimiehille jo vuosia. Tuloksetta. Sama koskee lasten hoivaa. Tämänkin takia palvelujen monipuolisuuteen, johtamiseen, laatuun, sisältöihin ja valvontaan on saatava keskitetyt järjestäjät ja yhtenäiset kriteerit.

Esimiestyöhön on saatava osaamista ja hoiva-alasta on tehtävä houkutteleva työpaikka, jonka palkkaussasiat ja joustavuuden mahdollistavat työajat on mukautettava tämän aikakauden osaajien toiveiden mukaisiksi. Henkilöstömäärän on vastattava kulloistakin hoivattavuuden vaatimuutta. Pienemmät sairaanhoidon kulut mahdollistavat myös hoiva-alojen paremman palkkatason.



www.sanaris.fi/ laadinta Erkki Vuokila, toteutus Heli Kärkkäinen

KAVERIA

EI JÄTETÄ

EI NUORIA – EIKÄ VANHOJA

Suomen ensimmäisenä fysioterapeutti-kansanedustajana **hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, senioreista huolehtiminen ja nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen** ovat olleet keskeisiä teemojani jo vuosia. Nyt tarvitaan lopultakin tekoja, jotta senioreille riittää hoivaajia ja nuoret saavat aikuisuudesta kiinni!

ARJA KARHUVAARA

205

Fysioterapiayrittäjä
Helsingin kaupunginvaltuutettu

HELSINGIN
KOKOOMUS

maksettu itse

Tehojumppaa kotona – Tv:tä terveellisempää



NOUSE TURVALLISESTI JA VAHVISTA REISIÄ



Istu tuolin etureunalla. Nojaa eteen niin että hartialinja menee polvien yli/etupuolelle.



Nouse tuolista ojentaen polvet. Laskeudu hitaasti jarruttaen takaisin istumaan.



VAHVISTA YLÄSELKÄ JA KÄSIVARRET

Istu tuolin etureunalla. Nosta peppu tuolista ojentamalla käsivarret suoriksi.



REISILIHAS VAHVAKSI

Työnnä kantapäätä eteenpäin. Pidä jalka ylhäällä väsymysrajan asti. Lepuuta lattialla ja toista.

ARJEN AVUKSI

TALLENNAPUHELIMEESI

yleinen hätänumero 112
päivystysapu+terveysneuvonta (16-8) 116 117
henkisen tuen puhelin 116 123
kansalaisneuvonta 0295 000

Haartmanin päivystys 09 310 5018
Malmi päivystys 09 310 67302
hammaspäivystys 09 310 49999
• suusairaudet (ilta) 09 471 71110
• yöpäivystys 040 621 5699
hammashuolto ajanvaraus 09 310 51400

sosiaaliamies 09 310 43355
sosiaalipäivystys 020 696 006
kriisipäivystys 09 310 44222
seniöri-info 09 310 44556
srk. palveleva puh (18-1) 0400 221 180

lasten neuvolat 09 310 55530
lasten tukipuhelin 116 111

KELA
asevelvolliset 020 692 200
asumistuet 020 692 201
eläkeasiat 020 692 202
kelakortit 020 692 203
kuntoutus 020 692 205
lapsiperhe 020 692 206

ULKOMINISTERIÖ
päivystys 09 160 55555

Palvelutaksi 9 0400 833 788
Taksi Helsinki 0100 0700
Tekstiviestinä: Helsinki katuosoite 13170

Arja Karhuvaara | 050 555 5454 | arja@karhuvaara.fi