

# Minustako eläkeläinen?

Hyvinvointia ja  
toimintakykyä eläkevuosiin



# Sisällysluettelo

Aluksi	3
Mitä vanheneminen on?	5
Toimintakyky	9
Toimintakyvyn ylläpito	13
Elämänmuutoksena eläkkeelle jääminen	16
Hyvinvointi ja osallisuus	21
Eläkkeen kynnyksellä	23
Linkkivinkkejä	25
Oppaan lähteet	27



# Alkusanat



Tämä pieni opas ikääntymisestä ja eläkkeelle jäämisestä on toteutettu geronomiopintojeni opinnäytetyönä yhteistyössä Ruokolahden kunnan kanssa. Ruokolahti on hyvä paikka ikääntyä. Tarjolla on upean luonnon lisäksi monipuolista toimintaa ja osallistumismahdollisuuksia. Tämän oppaan toisena osana toimii esite, jonka avulla voit tutustua mahdollisuuksiin lisää ja löytää mielekästä tekemistä.

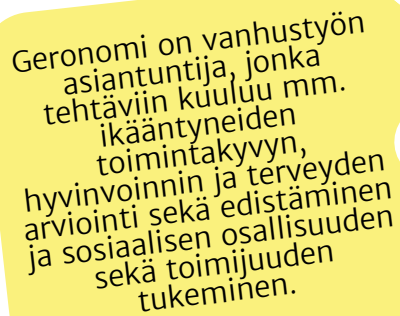
Läpi opintojen oma kiinnostukseni on ollut ennaltaehkäisevässä työssä eli siellä, kuinka voitaisiin ehkäistä ja vaikuttaa ennalta mahdollisiin tulevaisuudessa edessä oleviin haasteisiin. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa ikääntymisen ja eläkkeelle jäämisen tuomista muutoksista. Toivonkin, että voin osaltani olla vaikuttamassa ikääntyneiden parempaan hyvinvointiin ja toimintakykyyn tämän avulla. Opas on suunnattu erityisesti heille, joilla eläke on lähestymässä tai jo hetken aikaa eläkkeellä olleille, mutta se sopii myös kaikille aiheesta kiinnostuneille. Lähteinä oppaan sisältöön on käytetty vanhustyön ajankohtaista ammattikirjallisuutta sekä tutkimuksia.

Kyseessä ei ole kuitenkaan kaiken kattava tietokirja ikääntymisestä, vaan sen on tarkoituksena toimia johdattellevana välineenä itseään kiinnostavien teemojen äärelle. Siksi oppaan lopussa on linkkivinkkejä, joiden avulla voit saada lisää tietoja käsitellyistä aiheista.

Elämää ei voi käsikirjoittaa eikä liioin suunnitellakaan ennalta, mutta pieni varautuminen tulevaan voi olla hyvästä ja ehkä sen avulla voi välttää joitakin ongelmia. Varmaa on varmasti se, ettei itseensä, omaan hyvinvointiin ja terveyteen panostaminen mene koskaan hukkaan. Muista kuitenkin kohtuus kaikessa, lepo on vähintään yhtä tärkeää kuin liikkuminen ja osallistuminen.

Toivotan hyviä lukuhetkiä ja antoisia pohdintoja oman ikääntymisen ja eläkkeelle jäämisen äärellä!

Milla Ahonpää



Geronomi on vanhustyön asiantuntija, jonka tehtäviin kuuluu mm. ikääntyneiden toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja terveyden arviointi sekä edistäminen ja sosiaalisen osallisuuden sekä toimijuuden tukeminen.

# Mitä vanheneminen on?



Aikuisuuden ja vanhuuden välillä ei ole olemassa selkeää rajaa. Suomessa tilastollisesti ikääntyneeksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Yksilölle itselleen vanheneminen saattaa näyttäytyä selvimmin juuri iän karttumisena. Joka vuosi ikään tulee yksi numero lisää, mutta nuo numerot ovat nimenomaan vain karttunut luku. Vanheneminen ei välttämättä tunnu missään ja itsensä voi tuntea yhtä nuoreksi kuin 30-vuotiaana. Tai sitten vanheneminen tuntuu kipuina, väsymisenä tai yksinäisyytenä. Vanheneminen ja varsinkin se, miltä se tuntuu ja miten se vaikuttaa, on yksilöllistä.

Vanhenemisen ulottuvuuksia ovat biologinen vanheneminen, fyysinen vanheneminen, psyykinen vanheneminen ja sosiaalinen vanheneminen. Biologisesti tarkasteltuna ihmisen vanheneminen on soluissa ja kudoksissa tapahtuvia muutoksia. Nuo muutokset hidastavat ja heikentävät elimistön toimintaa ja altistavat erilaisille sairauksille sekä toimintakyvyn heikkenemiselle. Nämä muutokset ovat hyvin yksilöllisiä ja varsinkin iän myötä nämä yksilöiden väliset erot kasvavat. Se tekeekin jokaisesta ihmisestä yksilönä ainutlaatuisen.

Näitä muutoksia ei voi sitoa mihinkään tiettyyn ikään taikka tapahtumaan. Biologisesta vanhenemisesta on olemassa useita erilaisia teorioita, mutta edelleenkin ei olla täysin varmoja siitä, mikä ihmisiä vanhentaa.

Fyysinen vanheneminen on vanhenemismuutoksista näkyvintä ja juuri fyysisten muutosten takia ihminen saattaa alkaa tuntea itsensä vanhaksi. Ikääntymisen myötä ihmisen elimistön toimintakyky alkaa heikentyä myös niin, ettei muutoksia saata itse juuri tunnistaa. Näitä ovat esimerkiksi ruoansulatusjärjestelmän toiminnan hidastuminen, verenkiertoelimistössä tapahtuvat muutokset sydämen syketaajuudessa ja iskutilavuudessa sekä keuhkojen keuhkorakkuloiden pinta-alan väheneminen. Lihassoiman ja -kestävyyden heikentyminen näkyvät erityisesti yleisen keuhonhallinnan vaikeutumisena sekä koordinaation ja ketteryden heikentymisenä. Nämä muutokset vaikeuttavat esimerkiksi portaissa liikkumista ja lisäävät kaatumisen riskiä. Aisteissa tapahtuvat muutokset näkyvät muun muassa näön ja kuulon heikentymisenä.



Sosiaalinen vanheneminen näkyy ensisijaisesti muutoksina ihmisen sosiaalisissa rooleissa. Eläkkeelle jääminen irrottaa ihmisen työmaailmasta ja hänen tulee järjestää oma roolinsa uudelleen yhteiskunnassa eläkeläisenä. Lastenlasten saaminen asettaa ihmiselle rooli-odotuksia lapsen vanhemmilta, ja isoäidin tai -isän tuleekin pohtia omaa, uutta rooliaan isovanhempana. Sosiaalisen vanhenemisen haasteita ovat sosiaalisten suhteiden jatkuvuuden säilyttäminen muutoksista huolimatta, sosiaalisten taitojen säilyttäminen sekä yhteisöihin kuuluvuuden jatkuminen.

Psyykkiseen vanhenemiseen kuuluu kypsymistä, muuttumista ja edellisestä elämänvaiheesta uuteen siirtymistä. Ikääntymiseen liittyy monia suuria elämänmuutoksia, kuten eläkkeelle jääminen ja lastenlasten saaminen.

Geenit ja elinympäristö selittävät yksilön vanhenemisesta vain jopa alle 10 %. Vanhenemiseen voi vaikuttaa paljon itse, esimerkiksi terveellisillä elintavoilla.

Ihminen vanhenee monella muullakin tavalla kuin vain iän karttumisella!

Nämä kokemukset pakottavat sopeutumaan uuteen ja siirtymään tuntemattomaan. Psykkinen vanheneminen näkyy myös kognitiivisissa toiminnoissa. Kognitiivisia eli tiedonkäsittelyn perustoimintoja ovat muun muassa havaintotoiminnot, toiminnanohjaus, muistaminen ja oppiminen. Niin sanotussa terveessä vanhenemisessä kognitiivisissa toiminnoissa ei tapahdu itsenäistä elämää rajoittavia muutoksia eli esimerkiksi muisti voi säilyä hyvänä ikääntymisestä huolimatta. Sen sijaan esimerkiksi oppiminen saattaa hidastua, uusien asioiden omaksumiseen menee pidempään kuin nuorempana ja erityisesti autolla ajaessa tarvittava havainnointi- ja reagoitokyky hidastuu.





# Toimintakyky



Omaa toimintakykyään ei ehkä tule ajatelleeksi lainkaan tai varsinkaan silloin, kun arjen askareet sujuvat mutkattomasti. Oma toimintakykymme on kuitenkin läsnä ihan jokapäiväisessä elämässämme. Se on ihmisen kyvykkyyttä selvitä elämän ja arjen jokapäiväisistä toiminnoista. Portaiden kulkeminen, hiusten peseminen, kynsien leikkaaminen ja ruoan laittaminen ovat esimerkkejä jokapäiväisistä arjen toiminnoista, joihin tarvitaan yllättävän paljon toimintakykyä. Kuten vanhenemismuutokset yleensä, myös toimintakyvyn muutokset ovat hyvin yksilöllisiä eivätkä ne ole sidoksissa mihinkään ikään. Ikääntyminen itsessään ei siis tarkoita vääjäämätöntä toimintakyvyn laskua tai sitä, että elämän toiminnoista ei enää kykene selviytymään.

Kuten vanheneminen, myös toimintakyky voidaan jakaa useampaan osa-alueeseen, jolloin sen tarkasteleminen on helpompaa. Toimintakyvyn osa-alueita ovat fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky. Psykkisestä toimintakyvystä voidaan erottaa omakseen vielä kognitiivinen toimintakyky.

- **Fyysinen toimintakyky** on ihmisen kykyä liikkua sekä liikuttaa itseään. Siihen kuuluu esimerkiksi lihasvoima, nivelten liikkuvuus ja kestävyyskunto. Fyysistä toimintakykyä on myös kuuleminen ja näkeminen.
- **Psyykinen toimintakyky** on ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän jaksaa arjessa. Noiden voimavarojen avulla hän myös selviytyy arjen eteen tuomista haasteista sekä kriiseistä. Se on elämän hallintaa ja mielenterveyttä sekä kykyä tuntea, mutta myös kykyä tehdä päätöksiä ja suunnitelmia.
- **Kognitiivinen toimintakyky** on ympäristöstä tulevan tiedon vastaanottamista, käsittelyä, säilyttämistä ja käyttämistä. Se on siis esimerkiksi oppimista, muistamista, keskittymistä ja ongelman ratkaisua.
- **Sosiaalinen toimintakyky** on vuorovaikutusta toisten kanssa, sosiaalista aktiivisuutta sekä osallisuuden kokemista.



Miten liikun,  
näen ja  
kuulen?

Kuinka voin ja  
jaksan  
arjessa?



Onko minulla  
riittävästi  
ihmissuhteita?

Miten  
suoriudun  
arjessa?

Nämä kaikki toimintakyvyn osa-alueet ovat tiiviisti sidoksissa toisiinsa sekä ihmisen terveyteen. Jos toimintakyvyn jollakin osa-alueella tapahtuu heikentymistä, vaikuttaa se väistämättä ajan kuluessa muihin osa-alueisiin sekä terveyteen. Tarkastellaan tätä esimerkkien kautta:

”

68-vuotiaalla Mailiksella on tärkeitä ystäviä, joiden kanssa hän on tuntenut vuosikymmeniä ja jakanut heidän kanssaan elämän ilot ja surut. Yhdessä ystävien kanssa Mailis on käynyt vuosia mökkeilemässä, sienimetsässä ja talvisin avantouinnissa. Mailiksella on hyvä psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky, mutta viime talven liukastumisen vuoksi hänen polvi jouduttiin leikkaamaan. Leikkauksen jälkeen hän ei ole enää kyennyt ajamaan autolla eikä hän ole päässyt tapaamaan ystäviään tai rakkaiden harrastusten pariin. Fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi myös Mailiksen psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky heikkenee. ”

”

Voitto 70-vuotta sairastui masennukseen muutamia vuosia sitten. Sairastumisen jälkeen Voitto erkaantui läheisistään ja päivät kuluivat muita vältellen yksin kotona. Voitto ei jaksanut liikkua lainkaan ja aiempi fyysinen kunto romahti nopeasti niin, että roskienkin vieminen oli raskasta. Voiton tytär sai hänet taivuteltua puoli vuotta sitten lääkäriin, jossa päätettiin yhdessä masennuksen hoidon aloituksesta. Psyykkisen toimintakyvyn kohennettua, Voitto alkoi pikkuhiljaa taas jaksaa tavata läheisiään ja palasi syksyn tullen vanhaan hirviporukkaan. Metsässä liikkuminen on kohentanut Voiton fyysistä toimintakykyä ja arjen pyörittäminen on taas sujuvampaa. ”

# Toimintakyvyn ylläpito



Toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää läpi elämän, mutta erityistä huomiota se vaatii iän karttuessa. Toimintakyky ei pysy jatkuvasti samanlaisena läpi vanhuudenkaan. Se voi olla heikentynyt myös hetkellisesti esimerkiksi sairastumisen tai loukkaantumisen vuoksi, jolloin toimintakyky palautuu edeltävälle tasolle nopeastikin. Vaikka toimintakyky olisi heikentynyt pitkällä aikavälillä tai pitkäaikaissairauden vuoksi, kaikkia toimintakyvyn osa-alueita on mahdollista kuntouttaa läpi elämän.

Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi tärkeintä on säännöllinen liikunta. Liikunnan olisi hyvä sisältää monipuolisesti kestävyysliikuntaa, lihasvoimaharjoittelua, venyttelyä ja tasapainotreeniä. Nopeasti ajateltuna tämä suositus voi vaikuttaa vaativalta, mutta tekemällä pienet liikuntahetket osaksi arkea, on mahdollista lisätä liikunnan määrää helposti. Reipas kävely on erinomainen liikuntamuoto ja ylävartalolle saa liikettä ottamalla lenkille lisäksi kävelysauvat. Portaiden kulkeminen, reipas siivous, lumien kolaaminen ja puiden pinoaminen ovat kaikki liikuntaa. Metsässä sekä poluilla liikkuminen ja ympäristön tarkkailu kehittävät tasapainoa.

Tavaroita kurkottaessa tai pölyjä pyyhkiessä tulee keholle venytystä huomaamatta ja pieni venyttelytuokio televisiota katsellessa pitää kehon vetreänä. Toiset kaipaavat muiden seuraa liikkumiseen ja silloin on hyvä valinta osallistua esimerkiksi itselle mieluisalle ryhmäliikuntatunnille.

Psyykkistä toimintakykyä voi tukea huolehtimalla, että elämässä on riittävästi itselle mieluista asioita. Se mikä kenellekin on mieluista, on hyvin yksilöllistä. Se voi olla elokuvien katselua, pihatöiden tekemistä, ystävien tapaamista, osallistumista vapaaehtoistyöhön tai nikkaroimista. Tärkeä osa psyykkisen toimintakyvyn tukemista on myös riittävän levon varmistaminen, turvallinen elinympäristö ja hyvä ravitsemus. Lisäksi itsensä haastaminen sopivasti, esimerkiksi opiskelemalla uusia asioita, täyttämällä ristikoita tai ottamalla haastava käsityö tehtäväksi, kehittää ja ylläpitää kognitiivista toimintakykyä.



Sosiaalista toimintakykyä voi pitää yllä pitämällä yhteyttä omiin läheisiin ja ystäviin sekä hakeutumalla sosiaalisiin tilanteisiin esimerkiksi ottamalla osaa yhdistystoimintaan. Toisille sosiaalinen kanssakäyminen on haastavampaa ja ehkä jopa epämiellyttävää ja siksi onkin tärkeää löytää itselleen sopivia tapoja. Yhteyttä toisiin voi pitää fyysisten kohtaamisten lisäksi soittamalla, viestein tai videopuheluilla. Tärkeintä on, että itse kokee oman sosiaalisten suhteiden määrän riittäväksi, toisille riittää vähemmän, kun taas toiset kaipaavat ympärilleen enemmän ihmisiä.

Toimintakyvyn säilyttämiseksi ja kehitettäväksi ei ole olemassa yhtä valmista reseptiä, joka sopisi kaikille, sillä olemme kaikki erilaisia ja pidämme erilaisista asioista. Tunnistamalla omaa toimintakykyään ja sen eri osa-alueita sekä ylläpitämällä niitä, voi myös itse vaikuttaa paljon omaan ikääntymiseensä.

Toimintakykyä monipuolisesti ylläpitää esimerkiksi:

- Yhdistystoiminta
- Uuden oppiminen
- Ryhmäliikunta
- Ulkoilu, lenkkeily
- Käsityöt
- Lukeminen
- Jokin täysin uusi harrastus

# Elämänmuutoksena eläkkeelle jääminen



Eläkkeelle jääminen on suurempi elämänmuutos kuin ehkä osaa nopeasti ajatella. Eläkkeelle jääminen voi olla vuosien haaveiden toteutuminen ja siintää edessä aikana, jolloin on vapaa tekemään juuri sitä, mitä itse haluaa ilman aikatauluja tai velvollisuuksia. Eläkkeelle jääminen voi myös tuntua pakolliselta pahalta ja jopa ahdistavalta, edessä tuntuu olevan tyhjiyttä. Tai sitten koko asiaa ei ole vielä sen tarkemmin tullut edes pohdittua. Joka tapauksessa edessä on monenlaisia uusia asioita, joihin on hyvä osata varautua ennalta.

Eläkkeelle jääminen voi tapahtua suunnitellusti ja täsmällisesti silloin, kun oma eläkeikä on saavutettu. Eläkkeelle jääminen voi kuitenkin tapahtua myös yllättäen ja suunnittelematta esimerkiksi tapaturman tai sairastumisen vuoksi. Eläkkeelle voi jäädä myös pikkuhiljaa osittaisen vanhuuseläkkeen turvin tai eläkkeelle jäämistä voi lykätä myöhemmäksi kuin oma eläkeikä on. Eläkkeellä on mahdollista myös työskennellä. Vanhuuseläkkeellä tai osittaisella vanhuuseläkkeellä saa tienata ilman tulorajoja ja silloin noista tuloista kertyy jatkuvasti uutta eläkettä aina vakuuttamisvelvollisuuden yläikärajaan asti. Se, milloin ja miten eläkkeelle jää, vaikuttaa toimeentuloon eläkkeellä.



Yksi suurimmista muutoksista eläkkeelle jäämisessä onkin muuttunut toimeentulo. Työeläkettä kertyy työuran ansioiden perusteella, jota täydennetään tarvittaessa kansaneläkkeellä tai takuueläkkeellä. Ennen eläkkeelle jäämistä voit selvittää oman kertyneen eläkkeeseesi tarkistamalla sen työeläkeotteelta. Tee laskelmia muuttuvista tuloistasi, pohdi, kuinka tulet toimeen eläkkeelläsi ja tarvitseeko tulevaisuudessa tehdä joitakin ratkaisuja toimeentulon varmistamiseksi. Muista ottaa huomioon myös eläkkeen verotus!

Työeläkeotteesi  
löydät kätevästi  
netistä  
esimerkiksi  
[www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi)

- Vakuuttamisvelvollisuuden  
yläikärajat:
- 68 vuotta, vuonna 1957 ja ennen syntyneillä
  - 69 vuotta, vuosina 1958–1961 syntyneillä
  - 70 vuotta, vuonna 1962 ja sen jälkeen syntyneillä.

Eläkeläisenä sinulla on kuitenkin oikeus moniin eläkeläisalennuksiin, joita kannattaa tiedustella suoraan palveluntarjoajilta. Alennuksia on mahdollista saada esimerkiksi matkalipuista, erilaisista pääsylipuista ja hyvinvointi- ja virkistyspalveluista. Oikeus alennuksiin todennetaan työeläkekortilla tai kansaneläkkeen saajan kortilla sekä kuvallisella henkilötodistuksella. Eläkeläisalennuksiin oikeuttava kortti lähetetään sinulle automaattisesti, kun olet saanut eläkepäätöksen.

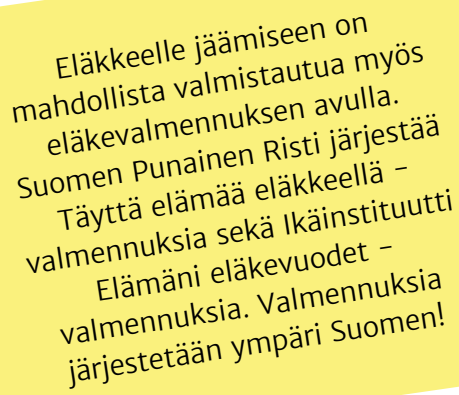
Jokainen ihminen elää elämäänsä erilaisten roolien kautta. Nämä roolit voivat olla hyvinkin erilaisia työpaikalla, kotona ja vapaa-ajalla. Nuo roolit myös muuttuvat elämän aikana moneen kertaan. Joitakin rooleja jää pois ja joitakin rooleja tulee tilalle eivätkä kaikki roolit ole välttämättä itselle mieluisia.

Eläkkeelle jääminen ja eläkkeellä oleminen on yksi elämänvaihe, jolloin ihmisen roolit käyvät läpi muutoksia. Rooleista irtaantuminen voi tuntua yllättäen haastavalle, esimerkiksi työrooli, jossa on ollut kauan, voi tuoda elämään suuresti merkityksellisyyttä. Työpaikalla työntekijä on työyhteisön jäsenenä ja omassa roolissaan. Varsinkin jos työyhteisö on ollut tiivis, voi sen jäsenyydestä luopuminen olla vaikeaa.

Toisaalta elämään tulee myös uusia rooleja esimerkiksi eläkeläisenä ja isovanhempana. Uusiin rooleihin voi myös tietoisesti hakeutua esimerkiksi harrastus- tai yhdistystoiminnassa tai ehkä eläkkeellä voi olla jaksamista ryhtyä vaikka taloyhtiön puheenjohtajaksi. Roolien muutosta voi ennakoida erottelemalla omia elämänsä rooleja sekä pohtimalla, mitä ne itselleen merkitsevät, mistä rooleista joutuu luopumaan ja kaipaako tilalle uusia.



Työroolista irtaantumista voi tehdä tietoisesti pikkuhiljaa ennen eläkkeelle jäämistä samalla antaen entistä enemmän aikaa työpaikan ulkopuolisille rooleille.

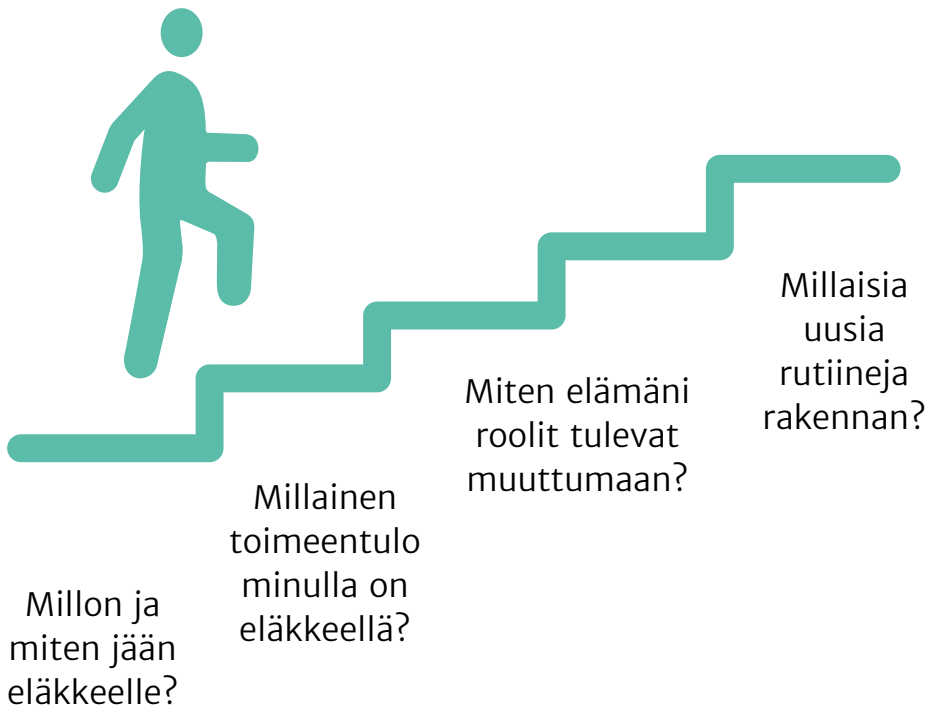


Eläkkeelle jäämiseen on mahdollista valmistautua myös eläkevalmennuksen avulla. Suomen Punainen Risti järjestää Täyttää elämää eläkkeellä - valmennuksia sekä Ikäinstituutti Elämäni eläkevuodet - valmennuksia. Valmennuksia järjestetään ympäri Suomen!

Eläkkeelle jäädessä arki ja arjen rutiinit muuttuvat valtavasti, kun säännöllinen arkea määrittävä tekijä jää pois. Tekipä työelämässä sitten millaista työaikaa tahansa, on työ ja sinne lähteminen viitoittanut ja ohjannut elämää vahvasti. Eläkkeelle jäädessä tuo kaikki työssä vietetty aika muuttuu omaksi vapaa-ajaksi, omaa elämää ei tarvitse rakentaa työn ympärille ja tutut rutiinit muuttuvat.

Lisääntynyt vapaa-aika voi tuntua mahtavalle; kelloa ei tarvitse asettaa soimaan aamuisin ja päiväunille voi heittäytyä milloin tahansa.

Alkuhuuman jälkeen voi tylsyys hiipiä mieleen ja kodin seinät alkavat tympimään. Joutenolosta ja levosta saakin nauttia, mutta elämään olisi hyvä rakentaa uudet rutiinit, jotta pysyisi kiinni elämän rytmissä. Vielä virkeä ja vetreä keho sekä mieli kaipaavat tekemistä, joka on myös tärkeää toimintakyvyn säilymiselle. Tärkeintä olisi, ettei kotiin jumittuisi yksin, vaan eläkkeelle keksisi uusia, itselle merkityksellisiä ja kiinnostavia asioita. Voit miettiä niitä jo etukäteen sekä tutustua alueellasi olevaan toimintaan!



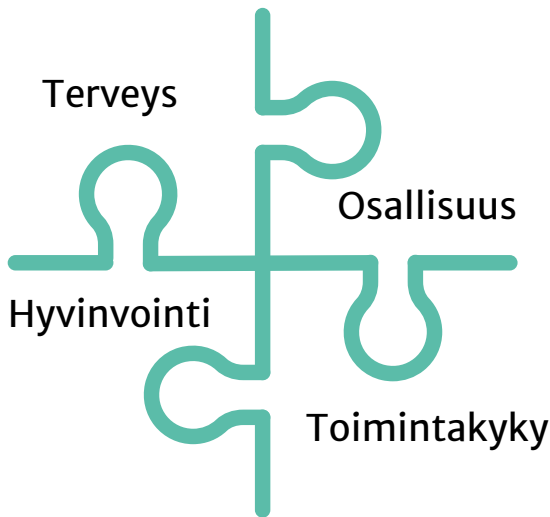
# Hyvinvointi ja osallisuus



Hyvinvoinnista puhutaan paljon ja usein kuulee ihmisten puhuvan omasta hyvinvoinnistaan. Mutta oletko miettinyt, mitä hyvinvointi oikeasti tarkoittaa? Hyvinvointi on hyvin laaja-alainen kokonaisuus, jota voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Hyvinvointi sisältää terveyden, materiaalisen hyvinvoinnin sekä koetun hyvinvoinnin. Terveys voidaan jälleen jaotella fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Materiaalinen hyvinvointi sisältää esimerkiksi ihmisen toimeentulon ja asuinympäristön. Koettu hyvinvointi on ihmisen oma kokemus omasta hyvinvoinnistaan ja se onkin hyvinvoinnin tärkein osa-alue. Sairaus tai vamma ei välttämättä vaikuta ihmisen kokemukseen hyvinvoinnistaan vaan niistä huolimatta oman hyvinvointinsa voi kokea hyväksi.

Osallisuuden kokemuksen on havaittu olevan merkittävä hyvinvoinnin rakentaja ja se on tunnistettu myös hyvää elämää rakentavaksi prosessiksi. Osallisuus voidaan nähdä syrjäytymisen vastakohtana ja se on yksilötasolla kokemuksellinen ja tunneperäinen ilmiö. Tunne osallisuudesta syntyy sosiaalisessa kanssakäymisessä ja siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön kuten harrastusporukkaan tai järjestötoimintaan.

Tutkimuksien mukaan työelämässä oleminen on suuri tekijä osallisuuden kokemuksessa. Työelämässä olevat kokevat osallisuutensa paremmaksi kuin työelämän ulkopuolella olevat. Vahvempaan osallisuuden kokemukseen vaikuttaa myös hyväksi koettu terveys ja toimintakyky. Näiden tekijöiden vuoksi eläkkeelle jäämiseen liittyy riski oman osallisuuden kokemuksen laskuun. Heikko osallisuuden kokemus voi johtaa erilaisten ongelmien kasautumiseen kuten huonoon hyvinvointiin, osattomuuteen sekä yksinäisyyteen. Oma osallisuuden kokemustaan on hyvä pohtia jo ennen eläkkeelle jäämistä ja tunnistaa niitä tekijöitä, jotka tukevat omaa osallisuuden kokemusta. Ylläpitämällä omaa osallisuuttaan työelämän jälkeenkin voi vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn ja niiden kautta omaan hyvään ikääntymiseen.



# Eläkkeen kynnyksellä



## ✓ Suunnittele

Pohdi, milloin ja miten haluaisit jäädä eläkkeelle. Haluatko jäädä aluksi osittaiselle vanhuuseläkkeelle vai haluatko loikata kerralla kokonaan pois työelämästä. Tarkista työeläkeotteesi, tee laskelmia eläkkeesi määrästä ja arvioi sen riittävyyttä arjessasi.

## ✓ Selvitä

Juttele eläkkeeseen liittyvistä käytännön asioista avoimesti työnantajasi kanssa. Työnantajilla on erilaisia käytäntöjä siitä, miten ja milloin eläkkeelle jäämisestä tulee ilmoittaa. Työsuhteen tulee olla päättynyt ennen vanhuuseläkkeen saamista.

## ✓ Tee hakemus

Eläkehakemus on hyvä tehdä kuukautta ennen eläkkeen alkamista. Työeläkettä haetaan työnantajasi työeläkelaitokselta. Kansaneläkettä ja takuueläkettä haetaan Kelasta. Jokaiselle eläkelajille on oma hakemuksensa ja kätevimmin hakeminen käy sähköisesti. Oman työeläkelaitoksesi ja hakemukset löydät osoitteesta [www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi). Kansaneläkkeen ja takuueläkkeen hakuohjeet löydät osoitteesta [www.kela.fi](http://www.kela.fi)



## Muista

Eläkettä varten tarvitset aina oman verokortin, sillä eläkkeen verotus poikkeaa työtulojen verotuksesta. Jos työskentelet eläkkeellä, tarvitset palkkatuloa varten oman verokortin. Ilman eläketulon verokorttia eläkkeestä pidätetään 40 % veroa. Tilaa uusi verokortti hyvissä ajoin ennen ensimmäisen eläkkeen maksupäivää Verohallinnon OmaVero palvelusta osoitteesta [www.vero.fi/omavero](http://www.vero.fi/omavero)



## Valmistaudu

Henkilökohtaiseen elämänmuutokseen varautumisen lisäksi myös työpaikalla on hyvä tehdä valmisteluita ennen viimeistä työpäivää. Käy läpi työpaikallasi olevat henkilökohtaiset tavarat, esimerkiksi pukuhuoneesta, toimistotiloista ja taukuhuoneesta. Jaa omaa tietotaitoasi mahdollisimman paljon työkavereillesi, sinun osaamisesi on hyvin arvokasta. Kerro eläkkeelle jäämisestäsi avoimesti, jotta työyhteisön jäsenet voivat myös valmistautua lähtösi. Pohdi, haluaisitko muistaa työkavereitasi jotenkin viimeisenä työpäivänä.



## Nauti

Tämä voi ehkä kuulostaa oudolle, mutta pyri nauttimaan viimeisistä työpäivistä! Tuttu työarki voikin tuntua turvalliselle edessä siintävän uudenlaisen elämäntilanteen ja arjen rinnalla. Toisaalta voit nauttia myös siitä, että pian saat luoda juuri sellaisen arjen, jonka itse haluat!



# Linkkivinkkejä



Internet on pullollaan todella hyviä sivuja, joilta löytyy lisää tietoa tässä oppaassa käsitellyistä aihe-alueista. Tähän on koottu niistä muutamia.

**Tietoa vanhuuteen varautumisesta:**

[www.vanheneminen.fi](http://www.vanheneminen.fi)

**Vanhustyön keskusliitto:**

[www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi)

**Aktiivista ikääntymistä ja koulutuksia:**

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

**Voima- ja tasapainoharjoittelun liikepankki:**

[www.voitas.fi](http://www.voitas.fi)

**Liikunnan viikko-ohjelma:**

[www.lohjanliikuntakeskus.fi/liikuntapalvelut/seniorit/senioreiden-jumppanurkka/](http://www.lohjanliikuntakeskus.fi/liikuntapalvelut/seniorit/senioreiden-jumppanurkka/)

**Tietoa liikunnasta ja sen merkityksestä:**

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

**Pelejä, aivojumppaa ja ajanvietettä:**

[www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi)

### **Mielen hyvinvointi:**

[www.ikaopisto.fi](http://www.ikaopisto.fi) sekä [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

### **Tietoa eläkkeestä:**

[www.keva.fi](http://www.keva.fi) sekä [www.kela.fi](http://www.kela.fi)

### **Rohkeasti seniori -hankkeen julkaisut:**

[www.senioriliitto.fi](http://www.senioriliitto.fi)

Senioriliitolla paikallisyhdistyksiä myös Etelä-Karjalassa!

### **Aivoterveys ja muisti:**

[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

### **Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus:**

[www.julkari.fi/handle/10024/139415](http://www.julkari.fi/handle/10024/139415)

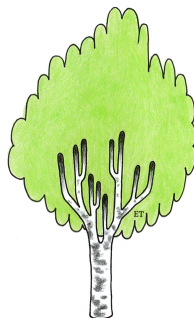
### **Eläkevalmennukset:**

#### **Punainen Risti:**

[www.rednet.punainenristi.fi/tayttaelamaa](http://www.rednet.punainenristi.fi/tayttaelamaa)

#### **Ikäinstituutti:**

[www.ikainstituutti.fi/elamanielakevuodet-elamani-elakevuodet-ryhmat/](http://www.ikainstituutti.fi/elamanielakevuodet-elamani-elakevuodet-ryhmat/)



# Oppaan lähteet



Eloranta, T. & Punkkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Eläketurvakeskus. [www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi).

Eskola, A. 1971. Sosiaalipsykologia. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2016. Gerontologia. 3.-4.painos. Helsinki: Duodecim.

Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Taskinen, S. 2016. Hyvillä mielin eläkkeelle. Opas työelämän jälkeiseen aikaan. Helsinki: Aula & Co.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2023. Ikääntyminen ja toimintakyky: [www.thl.fi](http://www.thl.fi).

WHO. 2013. Mental health action plan 2013 – 2020: [www.who.int/publications/i/item/9789241506021](http://www.who.int/publications/i/item/9789241506021).



Virastotie 3,  
56100 Ruokolahti

05 26911

[kirjaamo@ruokolahti.fi](mailto:kirjaamo@ruokolahti.fi)

[www.ruokolahti.fi](http://www.ruokolahti.fi)



Ruokolahden kunta



[ruokolahden\\_kunta](https://www.instagram.com/ruokolahden_kunta)

2023



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu