

Tämä on rinnakaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Eloranta, S., Vesanen, K. & Kummel, M. 2020. Seniori surffaa netissä turvallisesti. Talk-verkkolehti, HYVE 8.4.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/seniori-surffaa-netissa-turvallisesti/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Eloranta, S., Vesanen, K. & Kummel, M. 2020. Seniori surffaa netissä turvallisesti. Online Magazine Talk, Health and Well-being 8.4.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/seniori-surffaa-netissa-turvallisesti/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Sini Eloranta

Tt, dosentti, yliopettaja, Turun ammattikorkeakoulu

Katriina Vesanen

Lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Maika Kummel

Yliopettaja, koulutusvastaava, FT, TtM, Turun ammattikorkeakoulu

Seniori surffaa netissä turvallisesti

Avainsanat: [digitalisaatio](#), [osaaminen](#), [vuorovaikutus](#)

Covid19-krisi eristää erityisesti ikäihmiset nyt neljän seinän sisälle. Kaikki mahdolliset suojauskeinot on otettava käyttöön, jotta ihmisten terveys säilyy. Tilanne on vakava. Päivittäiset rutiinit muuttavat muotoaan, sosiaaliset kontaktit ja liikkuminen saattavat vähentyä, yksinäisyyden tunne voi nostaa päätään. Tilanne voi kestää vielä kuukausia.

Tässä ajassa digitaaloista on hyötyä. Teknologia mahdollistaa yhteydenpidon muihin, tarjoaa ajanvietettä ja uusia mahdollisuuksia olla aktiivinen sekä osallistua esimerkiksi verkkovälitteisiin harrastuksiin ja muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Lisäksi internetiä voi hyödyntää arkiasioiden hoidossa, kuten pankki- ja terveyspalveluiden sekä ostosten tekemisessä.

“Senioreiden netin käyttöön haasteita tuovat muun muassa tietoturvaluksriskeihin liittyvät seikat sekä arkuus käyttää netin monipuolisia mahdollisuuksia.”

Ikäihmiset edustavat yhä suurenevaa tietoteknologian käyttäjäryhmää. Teknologian hyödyistä huolimatta osa ikäihmisistä kokee epävarmuutta sen ääressä.

Turun ammattikorkeakoulun BESS-hankkeessa olemme kansainvälisten kumppaneidemme kanssa pyrkineet vahvistamaan vanhenevan väestön digitaaloja sekä rohkeutta käyttää tekniikan tuomia mahdollisuuksia arjessaan.

– Olemme havainneet, että senioreiden netin käyttöön haasteita tuovat muun muassa tietoturvaluksriskeihin liittyvät seikat sekä arkuus käyttää netin monipuolisia mahdollisuuksia.

Huolehdi turvallisesta netin käytöstä

Tärkeää turvallisessa netin käytössä on huolehtia, että tietokoneen virustorjuntaohjelmat ja palomuri ovat ajan tasalla. On myös muistettava, etteivät viranomaiset ja luotettavat palveluntarjoajat, kuten poliisi tai pankki, kysele tai tarvitse pankkiasioinnin tai sähköpostin tunnuslukuja tai salasanoja. Koskaan ei myöskään saa antaa tilitietoja tai lähettää rahaa tuntemattomille.

“Jos epäilee nettisivuston luotettavuutta, sitä ei kannata käyttää.”

Jos epäilee nettisivuston luotettavuutta, sitä ei kannata käyttää. Netissä ei kaikki ole välttämättä totta ja esimerkiksi henkilöllisyys on helppo valehdella, tai totuutta voi muuten vääristellä. Turvallisessa netin käytössä pätee ihan ne samat säännöt kuin elämässä yleensäkin, eli niin sanotut liian hyvät tarjoukset ovat useimmiten liian hyviä ollakseen totta.

Älä jää yksin – pidä yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin

Älä jää yksin, vaan pidä yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin esimerkiksi sosiaalisen median, eri viestipalvelujen ja puheluiden turvin. Fyysiset rajoitteet korona-aikana ovat tilapäisiä ja niiden ei tarvitse tarkoittaa sosiaalisen kanssakäymisen loppumista.

– Ole rohkea ja ota yhteyttä ystäväsi esimerkiksi kuvapuhelun avulla. Vastaanottaja varmasti ilahtuu yhteydenotostasi!

Lisää vinkkejä voit lukea terveydenhoitajaopiskelijoiden Katoperä ja Suominen [Vinkkejä ikäihmisten turvalliseen netin käyttöön](#) -ohjeesta.

Lue artikkeli: [Ikääntyvä väestö, teknologia ja digitalisaatio](#)

Tutustu myös [Gerontologisen asiantuntijuuden koulutukseen](#).

08.04.2020

