

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. & Järvenpää, V. 2020. Miten korona vaikuttaa ikäihmisten arkeen? Talk-verkkolehti, Hyve / Health and Well-being 7.12.2020.

Link to the original publication: [URL](#)

All material supplied via Turku UAS 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.

Miten korona vaikuttaa ikäihmisten arkeen?

07.12.2020

Kirjoittajat

Sini Eloranta TtT, dosentti, yliopettaja, Turun ammattikorkeakoulu

Virpi Järvenpää geronomi, Gerontologisen asiantuntijuuden koulutus, ylempi AMK -tutkinto-opiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

COVID-19-epidemia sekoitti maailmanlaajuisesti ihmisten arjen ja aiheutti paljon epävarmuutta. Korona on ajanut erityisesti monet ikäihmiset vaikeaan tilanteeseen, sillä he ovat ikänsä puolesta riskiryhmässä. Selvitimme Turun seudun vanhusyhdistysten kautta koronaviruksen ja sen aiheuttamien rajoitteiden vaikutuksista ikäihmisten arkeen. Tulosten mukaan näyttää siltä, että osa ikäihmisistä selviytyy vaikeasta ajasta hyvin ja on pystynyt muokkaamaan arkeaan rajoituksista huolimatta mielekkääksi. Osa on kuitenkin joutunut epidemiaan liittyvien rajoitustoimien vuoksi erityisen vaikeaan tilanteeseen. Haasteita on ilmennyt muun muassa omaishoitajien jaksamisessa riittämättömän tuen vuoksi.

Tällä hetkellä olemme tilanteessa, että koronatartunnat jatkavat kiihtyvästi leviämistään. Epidemia näyttää pitkittyvän ja rajoitustoimia tullaan uusimaan leviämisen estämiseksi.

Koronavirus on aiheuttanut eristäytymistä ja yksinäisyyttä

Ikääntyessä ihmisen puolustuskyky heikkenee. Koronavirusepidemian aikana Terveystien ja hyvinvointilaitoksen ohjeistuksien tarkoitus on suojata riskiryhmäläisiä ja yli 70-vuotiaita tehostetusti tartunnalta kunnioittamalla heidän perus- ja ihmisoikeuksiaan, turvaamalla heidän toimintakykynsä sekä tunnistamalla heidän sosiaaliset ja taloudelliset tarpeensa.

Koronaviruksen leviämisen estämiseksi on harrasteryhmiä peruttu, liikuntatiloja suljettu ja lähikontakteja vältetään. Tämä kaikki on saattanut johtaa ikäihmisillä sosiaaliseen eristäytymiseen, yksinäisyyteen ja liikunnan vähentymiseen sekä yksilön toimintakyvyn heikentymiseen.

Selvitimme, miten koronavirus ja sen aiheuttamat rajoitteet ovat vaikuttaneet ikäihmisiin kuluneen kevään ja kesän aikana. Kysely kerättiin sähköisellä lomakkeella keväällä ja koronan hieman laannuttua paperisella kyselyllä kesän aikana Turun seudun vanhusyhdistysten kautta. Kyselyyn vastasi 183 ikäihmistä.

Elämä rauhoittui ja ulkoilusta tuli entistä merkityksellisempää

Osa kyselyyn vastaajista kuvasi, että on selvinnyt korona-ajasta mielestään hyvin. Vaikka tilanne maailmassa onkin kovin murheellinen, he kokivat oman elämänsä rauhoittumisen positiivisena asiana.

Jotkut vastaajista suhtautuivat koronaohjeistuksiin ymmärtäväisesti. He totesivat, että annetut ohjeet on otettava todesta, koska niillä on hyvä tarkoitus, ihmisten terveyden säilyminen.

Ulkoiluharrastukseni on tuplaantunut, ja olen löytänyt taas muita kauan sitten unohtamiani juttuja, isoja palapelejä, lukemista ym. Ulkoilusta ja liikunnasta on tullut entistäkin merkityksellisempää.

Muutama vastaajista kuvasi, että he pyrkivät löytämään korona-ajasta positiivisia puolia, kuten toisten ihmisten huomioimisen korostumisen. Yksi vastaajista korosti, että kun perheessä on jo alun perin ollut vaikea tilanne vakavan sairauden vuoksi, niin korona ei elämää paljontaan muuta.

Monilla vastaajista ulkoiluharrastukset, pihatyöt ja mökkeily lisääntyivät. Samalla nautittiin kevään ja kesän kauniista päivistä.

Liikkuminen, harrastaminen ja sosiaaliset kontaktit rajoittuivat

Epidemian edetessä liikkumista ja sosiaalisia kontakteja rajoitettiin ja harrastustoiminnat keskeytettiin. Tämä aiheutti kyselyyn vastanneiden ikäihmisten arkeen isoja muutoksia ja päivittäinen elämänrytmikin saattoi mennä sekaisin.

Olen huolissani vanhuksista, jotka ovat yksin.

Monissa ikäihmisten vastauksissa kuvattiin, että liikuntapaikkojen sulkeutuminen koettiin surulliseksi asiaksi. Monet vastaajat kävivät säännöllisesti erilaisissa liikuntaharrastuksissa; vesijumpassa, kuntosalilla ja joogassa, jotta pysyisivät hyvässä kunnossa. Kotona toteutettua liikuntaa ei pidetty niin tehokkaana vaihtoehtona kuin ohjattua liikuntaa.

Moni myös harmitteli, ettei ystäviä saanut tavata entiseen malliin. Kuitenkin positiivisella elämänasenteella pärjäsi mukavasti. Puolisosta sai juttukaverin, mutta samalla huoli yksinäisistä ihmisistä ja heidän pärjäämisestään kasvoi.

Ikäihmisten syyllistäminen ja eristäminen herätti tunteita

Ikäihmiset ovat ikänsä puolesta keskeinen riskiryhmä COVID-19-epidemiassa. Kyselyyn vastanneiden kokemuksen mukaan suhtautuminen ikäihmisiin on muuttunut koronatilanteen vuoksi negatiivisemmaksi.

Vastauksissa ilmeni myös tuohtumista annettuja koronarajoituksia vastaan. Niiden kuvattiin jopa pilaavan 70 vuotta täyttäneiden ihmisten elämän ja aktiviteetteihin osallistumisen. Rajoitukset koettiin hyvin rajoittavina ja ikäihmisiä velvoittavina.

Todella kova oli kontrolli vanhuksille.

Vastaajat kokivat, että ikäihmisten edellytettiin eristäytyvän ja pysyvän neljän seinän sisällä. Oman harkinnan käyttöön ei jätetty heidän kokemuksensa mukaan tilaa. Osa harmitteli, että kaikki yli 70-vuotiaat niputettiin samanlaisiksi ja samanlaisissa elämän tilanteissa eläviksi.

Ikäihmisten vastauksissa mainittiin jopa ikäsyrrintä. Myös hallituksen toimintaa arvosteltiin. Uutisoinnin koettiin olevan ikäihmisiä syrjivää.

Meitä vanhoja syyllistetään, kun käymme asioilla. Yli 70-vuotiaiden ihmisten kohtelu, eristäminen ym. aivan ennen kuulumatonta.

Vierailukiellot ja omaishoitajuus ottivat koville

Ison murheen kyselyyn vastanneille aiheutti se, että vierailut asumispalveluyksiköissä, vanhainkodeissa ja sairaaloiden vuodeosastoilla kiellettiin. Läheisiä ei pystynyt tapaamaan pitkään aikaan. Vierailukiellot läheisen luo aiheuttivat suurta ikävää ja murhetta.

Pahinta on, etten voi tavata elämänsä viimeisiä hetkiä elävää muistisairasta äitiäni.

Osa vastaajista olisi pitänyt tärkeänä saada tavata läheisiä hoitolaitoksissa, sillä koettiin, ettei yhteistä aikaa enää paljoa ole jäljellä. Vastauksissa harmiteltiin, ettei rajoitusten vuoksi voinut tavata puolisoaan hoivakodissa, ikävä kalvoi mieltä.

Vierailukieltojen vuoksi myös intervallipaikat suljettiin ja omaista ei saatu hoitoon. Omaishoitajien jaksaminen oli ääri rajoilla.

Ikäihmiset voivat paremmin sosiaalisten kontaktien avulla

Vaikka alustavat tuloksemme näyttävät siltä, että osa ikäihmisistä koki selviytyvänsä tilanteesta hyvin, tilanteen pitkittyessä ikäihmisten hyvinvoinnin kysymykset tulevat

keskeisiksi. On ennustettu, että ne, joilla on paljon sosiaalisia kontakteja ja mahdollisuus ylläpitää fyysistä toimintakykyään, voivat paremmin poikkeustilankin aikana.

Niillä, joiden sosiaaliset verkostot ovat suppeammat, voivat elämänlaatu ja toimintakyky heikentyä entisestään. Huolehditaan siis toisistamme ja voidaan hyvin.

Tutustu [**Gerontologinen asiantuntijuus -koulutukseen**](#)

sekä [**Master Schoolin**](#) tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Kuva: Sabine van Erp Pixabay