

TIEDOTE 26.6.2020

Iäkkäiden elämää karanteenissa – näin me sen koimme

Kun korona saapui Suomeen, monet ovet sulkeutuivat – erityisesti iäkkäiltä. Harrastukset, ryhmätoiminnot, tuttujen tapaaminen ja omaisten näkeminen loppuivat, arjen rytmi katosi. Ahdistus, yksinäisyys, terveyshuolet ja epävarmuus tulevasta painoivat. Jäljelle jääneet sosiaaliset kontaktit olivat tavallistakin tärkeämpiä.

Kun yli 70-vuotiaille asetettiin rajoituksia, osa heistä halusi säilyttää vapauden, osa noudattaa ohjeita pilkulleen. Kun karanteeni jatkui odotettua kauemmin, väsymystä ja kapinointia rajoituksia kohtaan alkoi esiintyä. ”Iäkkäät ovat kokeneet ohjeet ristiriitaisiksi ja olleet epävarmoja mitä voi tehdä. Monet eivät ole uskaltaneet lähteä ulos kodistaan lainkaan”, Elämänote-ohjelman koordinaattori **Lea Stenberg** avaa iäkkäiden itsensä kertomaa.

Vaikka terveyden suojeleminen on onnistunut hyvin poikkeustoimien ansiosta, niiden kääntöpuolena on ollut vakavia sosiaalisia ja taloudellisia vaikutuksia. Valtioneuvoston asettaman [korkean profiilin työryhmän raportin](#) mukaan iäkkäiden riippuvuus muiden avusta on kasvanut ja keinot ylläpitää toimintakykyä ovat vähentyneet. ”Nyt on tärkeää suunnata huomiota heihin, joiden hyvinvointia poikkeustilanne on koetellut eniten. On varmistettava, että toimintakyvyltään heikentyneillä iäkkäillä on mahdollisuuksia jatkaa itsenäistä elämäänsä”, asiantuntijaryhmään kuulunut **Päivi Topo** Ikäinstituutista korostaa.

Huolta ja epävarmuutta, mutta myös iloa ja uuden oppimista

Poikkeusaikana järjestöillä on ollut tärkeä rooli iäkkäiden hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja avun järjestämisessä. Karanteenirajoitusten alkaessa ne organisoivat toimintansa nopeasti uudestaan. ”Järjestöjen kautta moni iäkäs on saanut apua ja sosiaalisia kontakteja, myös muilta iäkkäiltä saatu vertaistuki on ollut tärkeää. Noin puolet aiemminkin toiminnassa mukana olleista tavoitettiin korona-aikana, vaikka yhteydenpito yksittäisiin ihmisiin on tavallista työläämpää. Videoyhteyksien lisäksi iäkkäitä on tavoiteltu kirjeitse ja heille on järjestetty erilaisia hyvinvointia edistäviä tempauksia, esimerkiksi pihakonsertteja. Selvästi tärkein yhteydenpitoväline on kuitenkin ollut puhelin”, Lea Stenberg kertoo.

Sekä järjestöt että iäkkäät ovat ottaneet korona-aikana digiharppauksia, osin pakon sanelemanakin. Monille iäkkäille uusien välineiden ja taitojen oppiminen on tuottanut iloa. ”Vaikka virtuaalitapaamiset eivät korvaa oikeita kohtaamisia, ne ovat kuitenkin tärkeitä tilaisuuksia saada joku kontakti muihin. Helppokäyttöisiä, esimerkiksi lainattavia digilaitteita ja niiden käytön opastusta tosin tarvittaisiin lisää, jotta entistä useampi iäkäs voitaisiin tavoittaa myös videoyhteyden avulla”, Stenberg painottaa.

Lisätietoja:

Lea Stenberg, koordinaattori, Elämänote-ohjelma, 050 323 5533, lea.stenberg@ikainstituutti.fi
Päivi Topo, johtaja, Ikäinstituutti, 040 199 4770, paivi.topo@ikainstituutti.fi

Elämänote on kotona asuvien iäkkäiden osallisuutta ja elämänhallintaa edistävä ohjelma, jota koordinoivat Ikäinstituutti ja VALLI ry yhdessä. Ohjelmaan kuuluvat hankkeet keräsivät iäkkäiden korona-ajan kokemuksia, jotka toimitettiin valtioneuvoston nimittämälle korkean profiilin työryhmälle. Ryhmän loppuraportti [Hyvinvoinnin ja tasa-arvon vahvistaminen koronakriisin aikana ja sen jälkeen](#) julkaistiin valtioneuvoston sivulla 3.6.

<https://www.ikainstituutti.fi/elamanote/>