

Seniorin hyvinvointi koronakaranteenin aikana

27.3.2020

Martti Kejonen, PSV Joensuu

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa selviytymisessä

”Tässä tilanteessa, kun joudutaan ottamaan fyysistä etäisyyttä, niin otettaisiin enemmän henkistä läheisyyttä” – Sauli Niinistö

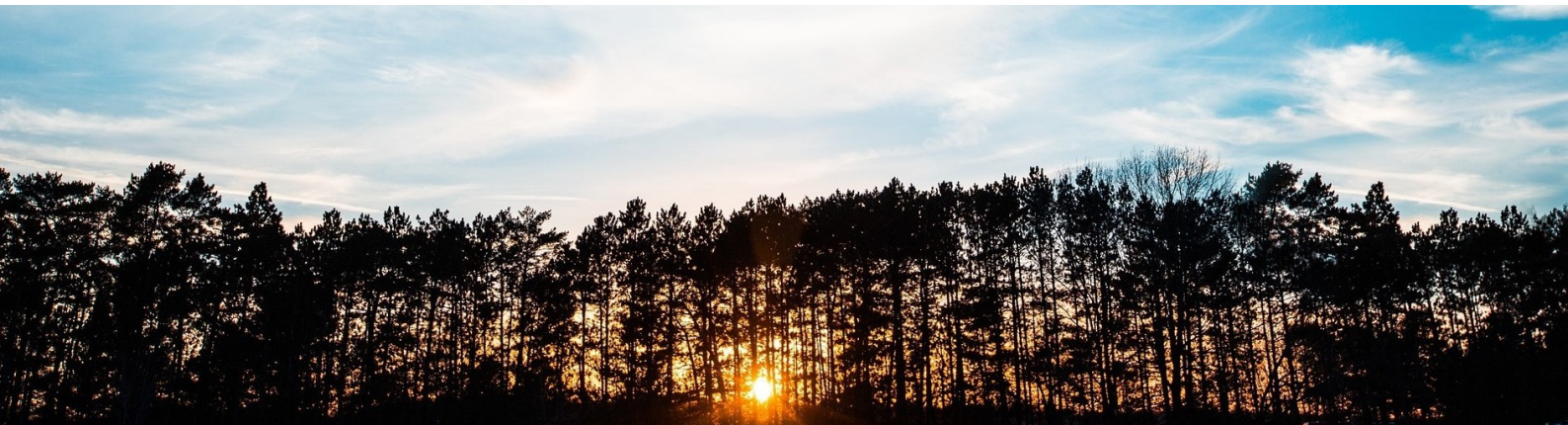
Nyt koronapandemian aikana on ihan luonnollista tuntea epämääräistä tukalaa oloa, ärtymystä ja huolestuneisuutta. Etenkin riskiryhmään iän ja usein myös sairauksien vuoksi kuuluva yli 70-vuotias seniorikansalainen saattaa kokea olonsa jollain tavoin kuin uloslyödyksi, vaikkakin suojelun nimissä.

Itselleni kävi niin, että kotikaranteenista kuultuani oloni tuntui ensin ”kynsille lyödyttä”. Se oli kelju olotila. Sitten tunnusteltuani asiaa ja omaa tunnettani eri kanteilta. Useita itselle tärkeitä harrastuksia, toimintoja ja asioita on rajautunut pois koska ne sisältävät tartuntariskin. Siinä keskeytyivät saman tien kaikki sosiaaliset osallistumiset: kuoro, yhdistykset, vapaaehtoistoiminta sekä osa-aikainen palveluyrittäjyys. Samaan aikaan, vaikkakin eri syystä, loppui kirjoittajapiirikin.

Ensin iski hetkeksi lamauttava tyhjäkäynti. Sitten rupesin vähitellen aprikoimaan, voisinko löytää joitakin korvaavia toimintoja, jotka olisivat yhä mahdollisia, turvallisia ja kiinnostavia. Tiesin kyllä kokemuksesta, että juuri nyt kipeästi tarvittava elämäntapojen tarkistus voisi olla kiven alla.

Niinpä aloin tarkoituksella seuraavana päivänä ajatella, ettei tilanne voi olla ainoastaan rajoittava tai yksipuolisesti pelkästään itseä koskeva. Entäpä jos jotenkin jaksaisinkin solahtaa muutokseen ja hyväksyä uudet rajoitteet, yhteisen edun nimissä? Löysinkin sitä kautta koko joukon riittävän hyviä ja terveellisiä vaihtoehtoja. Sysäyksen tähän antoi netistä löytynyt vastaava listaus, mutta kun en sitä enää uudella haulla tavoittanut, päätin jumpata oman luettelon. Jaan sen tässä ehdolle, mutta oman tilanteen mukaan soveltuvien osien vapaasti käytettäväksi. Itselleni tärkeitä ovat kohdat 1-5. Etenkin metsäkävely jäi tavaksi. Kun keinot loppuu, niin konstit jää!

(jatkuu sivulla 3)



Mitä kaikkea voi korona-aikana turvallisesti harrastaa?

1. **Metsäkävely tai pururatareippailu**
Liikunta luonnon keskellä (heräävä kevät!) rauhoittaa kehoa ja mieltä.
2. **Yhteyksien pitäminen ystäviin ja sukulaisiin jne. puhelimitse tai somessa**
Ihmissuhteet eheyttävät.
3. **Lukeminen tai äänikasettien kuuntelu**
Aivot ravitsevat ajatusten, tunteiden ja mielikuvituksen virikkeitä.
4. **Kirjoittaminen (aamusivut, ”koronapäiväkirja”)**
Selkeyttää häkeltynyttä tajunnanvirtaa, on aivovoimistelua.
5. **Musiikin kuunteleminen**
Mielimusiikki tepsii tunne-elämään ja jopa ajattelun sujuvuuteen monipuolisesti.
6. **Tv- ja radio-ohjelmien seuraaminen valikoivasti**
Radio mahdollistaa puuhastelun, tv:n katselua valikoivasti.
7. **Päiväunet ja lepo hetket**
Hyvällä omallatunnolla voi suoda itselleen nyt välillä hellittäviä levähdystuokioita.
8. **Kotivoimistelu, venyttely**
Pitää lihasten toiminnan joustavana, tukee hyvää oloa myös henkisesti.
9. **Mietiskely, ihan vaan oleminen**
Joko luonnon keskellä tai kotona. Antaa asioiden olla ja mielen tyyntyä.
10. **Saunominen**
Suomalaisille mainio, samalla rentouttava ja virkistävä henkinen ja fyysinen puhdistautuminen.
11. **Rentoutuminen itselle luontevimmalla tavalla (rentoutusäänitteet tai mieliharrastaminen)**
Poistaa stressiä.
12. **Käsitöiden näprääminen**
Vaikuttaa keskittymiseen ja mielialaan myönteisesti.
13. **Polttopuiden kasaus tai metsänraivaus (mikäli mahdollinen)**
Mitä monipuolisinta luonnonmukaista liikettä.

14. Pihan tai puutarhan rapsutus

Sama vaikutus kuin edellä.

15. Jonkin hyvän työn suunnittelu ja toteutus

Toimiminen toisten hyväksi tuo hyvää mieltä.

16. Ideointi, miten maailma muuttuu, miten tästä selvitään, mikä kaikki muuttuu?

Luovaa aivovoimistelua.

17. Mökkeily (soveltuvien osin, jos on mökki ja lähietäisyydellä)

Ks. kohta 14.

18. Netflix-elokuvien valikoiva katselu

Ruokkii tunne-elämää, mielikuvitusta ja antaa välimatkaa arkeen.

19. Kotityöt, siivous, pyykkihuolto, asioiden järjestely tms.

Kun hyötyaskareet saa pois alta, olo helpottuu.

20. Teemapäivät kotona samassa taloudessa asuvien vuorovaikutuksen hoitamiseen

Yhteistunnelma edistyy.

Kun yllä olevaa listausta vertaa kiellettyjen tai vältettävien tekemisten listaan (THL, 23.3.2020 ja maan hallitus 25.3.2020) sekä seniorien (yli 70-vuotiaat) että karanteeniin eristettyjen (esimerkiksi monisairaot) kohdalla tulee esiin kiintoisia seikkoja. Rajoitettuja toimintoja on näennäisesti vähemmän. Ne voivat silti olla elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta keskeisillä osa-alueilla. Paljon mielekkäitä asioita on kuitenkin jäljellä valittavaksi oman hyvinvoinnin turvaajiksi. Myös muiden ihmisten hyvinvoinnin edistäminen voi hoitua siinä sivussa. Juuri nämä huomiot tuntuivat omalla kohdallani vapauttavan katkeruuden ja tukaluuden tuomasta turhautumisen kokemuksesta. Toki huomasin samalla, että myös apua on saatavissa, ja että meistä todella huolehditaan kiitos päättäjien terveydenhoidon ja turvallisuusviranomaisten.

Ikäihmisten ominaislaatuja, kokemuksellinen tarkastelu

Mietin, voisiko olla niin, että joistakin meidän seniorien sinänsä jopa hyvistäkin ominaispiirteistä osaltaan johtuen koituisi yhteentörmäyksiä asetettujen rajoitusten toteutumisen suhteen. Tulikin mieleen pari mahdollista tekijää. Voisiko iän myötä ehkä lujittuvien toimintatottumusten voima jarruttaa arkitoimintojen muutosvalmiutta ja voisiko itsemääräämisen pyrkimys olla estämässä vaikka kauppakassivun pyytämistä. Nämä tekijät vaikuttanevat yhdessä samaan suuntaan, mutta tuo ensin mainittu voinee olla jopa perustavampi.

Luulen, että omassa seniorien ryhmässä arjen toimintatavat ovat kohtalaisen kiteytyneitä. Nojaan tässä omakohtaiseen havaintoesimerkkiin. Kun jouduin itse luopumaan keskeisistä harrastuksistani

koronan edessä, huomasi ensi alkuun kapinoivani, ja sanoin ääneen muutamille tutuille, etten hevilla meinaa taipua joihinkin asetettuihin rajoitteisiin.

Protestimieltä kesti päivän verran. Samalla kun selvisin itseni kanssa väljemmille vesille, keljutuskin vähitellen hiipui, koska aloin nähdä omaa nenääni pitemmälle yhteisten etujen (siinä missä oman edun) suuntaan. Se meni kaaliin! Presidenttimme myötätuntoiset sanat ja pääministerin päättäväinen vakuuttelu näyttivät osviittaa. Tajusin, että itselleni muiden ikätoverien mukana juuri itsellisyydellä – sillä, että voin omatoimisesti päättää mitä teen – on tärkeä sija. Sillä kohtaa fiksukin joustaminen tuntui silti ahdistavalta. Samaten etenkin sosiaalisella vuorovaikutuksella, (itselleni muotiterminä *yhteisöllisyydellä*) on keskeinen merkitys ja siitähän juuri jouduin nyt tinkimään tai ainakin löytämään uusia kanavia. Vielä huomasi, että ikäihmisenä arvostan sitä, että voin käyttää joitakin omia pätevyksiäni. Siihenkin rajoitukset tuntuivat tekevän loven. Oikeastaan näiltä kaikilta kolmelta perusvoimalta tuntui koronakaranteeni tavallaan vievän pohjaa alta. Se oli tyhjä olotila jonkin aikaa.

Tämän päivän maakuntalehti (26.3.) sisältää paljon korona-aiheisia kirjoituksia. Suositon! Esimerkiksi Arja Jämsén tarkastelee ikäystävällisen yhteiskunnan mahdollisuuksia korona-aikana. Siinä tulee esiin juuri yllä mainittu rajoitusten hyväksymisen hankaluus, mikä on joltain osin näkynyt seniorien mukautumisessa karenssirajoituksiin. Ovatko ikäihmiset omaksuneet vahvasti itselleen luontevat toimintatapansa ja pitävät ehkä niistä kiinni itsellisyyden korostumisen kautta osana tervettä itsekunnioitusta? Siksi heille ei ole helppoa mennä pyytämään ja hyväksyä nyt hyvinkin jo tarjolla olevaa apua vaikkapa kauppa- tai apteekkiasiointiin. Kiitokset, että omalla alueellani kunnat ovat jo tarjoamassa tätä palvelua yhdessä palveluyritysten kanssa. Jo 12 kuntaa ilmoittaa tarjoavansa Pohjois-Karjalassa tällaista. Itselliset elämäntavat ja usko omatoimiseen pärjäämiseen ilman ulkopuolisia tekijöitä (apuja, rajoitteita) saattavat olla tälle sukupolvelle kunnia-asioita. Silloin, kun niihin kohdistuu muutospaineita juuri kun mieli painuu alavireen puolelle, lopputulos ei saata olla suotuisa. Miten tuon kynnyksen yli onnistutaan liikkumaan?



Ikäihmisille suositeltavaa tunteista huolehtimista ja tukikeinoja

Koronakuormituksen vaiheittaista etenemistä on kuvannut Mieli ry:n johtava asiantuntija Meri Larivaara:

- Ensi vaiheessa tilanne kielletään ja tunteet torjutaan: ”Ei koske minua” tai ”Ei haittaa kun en itse hanki tartuntaa”.
- Seuraavaksi voi nousta pintaan häkeltyneitä tai ristiriitaisia tunteita, kuten epäusko, pelot, epävarmuus, ärtyvyys, kiukuttaminen tai syyllistyminen jne.: ”Ei näy vielä merkkiäkään” tai ”Ei se meille tänne asti ulotu”. Viranomaisohjeet voivat ottaa päähän tai syntyä halu jollain omalla selityksellä tai luovinnalla löytää porsaanreikä ulos.
- Sen jälkeen voi käynnistyä vähän kerrassaan rauhoittumisen, hyväksymisen ja välittämisen sopeutumisvaihe: Esim. ”Jotain tarttis tehrä!” tai ”Kyllä se siitä!”. Keinoja mennä eteenpäin rupeaa hahmottumaan ja tukea tunteiden tuuletukseen ja keinojen soveltamiseen huomaa tarjoutuvan, kun vastarinta hellittää.

Maailman terveysjärjestö (WHO) on ajankohtaisesti kirjannut **suosituksia karanteeninomaisissa oloissa oleville ikäihmisille ja heidän kanssaan tekemisissä oleville henkilöille:**

- Jotkut ikääntyvät, erityisesti karanteenissa olevat tai muistisairaat, voivat tulla ahdistuneiksi, vihaisiksi, levottomiksi tai stressaantuneiksi karanteenissa. Suositeltavaa on tarjota heille tarvittavaa tukea perheen ja terveydenhuollon ammattilaisten avulla.
- Suotavaa on kertoa yksinkertaisia tosiasioita antamalla selkeää tietoa siitä, miten altistumisen riskiä voi pienentää. Ohjeiden perille menoa helpottaa arvostava, ytimekäs, kunnioittava ja kärsivällinen lähestyminen.
- Voidaan kannustaa ikäihmisiä, joilla on tietoa, kokemusta ja vahvuutta, vapaaehtoistyöhön yhteisössään. Hyvässä kunnossa olevat seniorit voivat antaa esimerkiksi vertaistukea, käydä katsomassa naapuriaan. (Tähän rajoitteet tuntuvat juuri iskevän kiilaa! Onnistuu vain puhelimitse tai somessa. Lisäys M.K.)

Niin ikään WHO tuo esiin **keskeisiä tunteista huolehtimisen ohjeita karanteenissa olevia varten:**

- Sosiaalisen verkoston ja normaalien arkirutiinien ylläpitäminen niin hyvin kuin mahdollista. Jos ei saa olla fyysisessä kontaktissa, voi käyttää apuna esimerkiksi puhelinta, sähköpostia tms.
- Huolen pitäminen omista tarpeista ja tunteista yrittämällä löytää terveellisiä toimintoja, joista voi nauttia ja jotka ovat rentouttavia. Liikkuminen säännöllisesti, vaikkakin kotoa käsin, pitäen huolta unirytmistäsi, syömällä terveellisesti ja säännöllisesti. Terveysterveelliset tekevät kaikkensa, jotta altistuvat saavat parasta mahdollista hoitoa.
- Jatkuvaa uutisvirran seuraamista kannattaa välttää. Se saa kenet tahansa ahdistumaan ja stressaantumaan. Ei ole hyvä kuunnella tai lukea keskustelupalstoilta huhuja. On hyväksi turvautua tiedonhaussa terveysterveysterveellisiin.

Kriisiviestintä voi herättää sävyjä, jotka nostavat pelkoja, syyllisyyttä tai uhan tuntua mieleemme. Tunteita on hyväksi purkaa ja tuulettaa sekä tulla kuulluksi. Se, mikä altistaa ja stressaa isosti, on koronatilanteen epävarmuus linkittyneenä sen sisältämään uhkaan. Yhdessä nämä ovat hyvinkin kuormittavia seikkoja. Tekisi mieli kuunnella kriisitiedotuksia aina uudestaan. Se kuitenkin tuppaa lisäämään ahdistuksen tuntemuksia. Jokin raja on hyvä vetää ja harrastaa sen sijaan jotain muuta, joko toiminnallista tai etäseurallista.

Juuri tulleen tiedon mukaan maailmalla on tällä hetkellä jo yli 100.000 koronasta parantunutta ja Euroopassakin yli 20.000 henkilöä on selviytynyt taudin kourista. Valitsemmeko Kainuun vaiko Italian mallin? Se riippuu meistä kaikista. Tarvitaan yhteistuumaisia tekoja, jotta tästä selvitään yhdessä.

Ihan lopuksi toinen presidentillinen lausuma:

”Ellemme varmuudella tiedä, kuinka tulee käymään, olettakaamme, että kaikki käy hyvin.”

– Mauno Koivisto

Tukitahoja esimerkiksi:

Mielenterveystoimistot

(ovat siirtyneet etäpalveluun korona-aikana)

Mieli ry:n kriisipuhelin: 0925250111

(päivystää koko ajan vuorokauden ympäri)

Paikallinen terveyskeskus

Seurakunnat



Lähteet:

Jämsén Arja. Ikäystävällinen yhteiskunta ja korona. Karjalainen 26.3.2010.

Koivisto Mauno. Kuolinilmoitus. 2017.

Niinistö Sauli. 2020. Haastattelu.

Suomen hallituksen tiedotustilaisuus uusista koronarajoitteista. 26.3.2020.

THL:n koronaohjeet 23.3. 2020. Lyytikä Jyrki. YLE.

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/ahdistaa-ko-korona-who-jakoi-neuvot-mielenrauhan-sailyttamiseen/7760728>

<https://yle.fi/uutiset/3-11260168>

Kuvat ovat vapaan lisenssin kuvia Pixabay-kuvapalvelusta.