

## **Korona-ajan ja rajaamistoimien pitkäkestoiset vaikutukset näkyvät jo ikäihmisissä**

Koronaepidemian edetessä ikäihmisten liikkumista ja sosiaalisia kontakteja rajoitettiin ja harrastustoiminnat keskeytettiin. Tämä aiheutti isoja muutoksia heidän arkeensa ja päivittäiseen elämänrytmiin. Iäkkäiden arki on ollut monella aikaisempaa virikkeettömämpää ja yksitoikkoisempaa. Pitkään jatkuessaan virikkeetön elämä altistaa kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemiselle ja saattaa nopeuttaa muistisairauksien etenemistä.

Epidemia-aika on vähentänyt iäkkäiden yhteydenpitoa läheisiinsä ja lisännyt yksinäisyyden kokemusta. Läheisiä olisi haluttu tavata enemmän rajoitustoimien aikana. Maskien käyttökin on haitannut kommunikointia, koska monella on muutenkin iän tuomaa rajoitusta kuulossa ja /tai näössä. Yksinäisyyden lisääntyminen on huolestuttavaa, sillä se altistaa masennukselle, käyttäytymishäiriöille, ennenaikaiselle kuolemalle sekä monille sairauksille, kuten esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudeille. Lisäksi yksinäisyys edistää muistisairauksien etenemistä sekä kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemistä.

Korona-ajan rajoitukset ovat aiheuttaneet sen, että nyt osa vanhuksista on ahdistuneita, osa jopa pelkää. Näin pitkäaikainen eristäminen saattaa käydä iäkkäille vahingollisemmaksi kuin korona, koska eristys vaikuttaa myös ikääntyneiden yleiseen toiminta- ja liikuntakykyyn. Ne, joilla on paljon sosiaalisia kontakteja sekä mahdollisuus ylläpitää fyysistä toimintakykyään ovat voineet hyvin poikkeustilankin aikana. Huolta aiheuttavat ne ikääntyneet, jotka pysyvät edelleen eristyksissä. Heidän toimintakyvyn heikkeneminen jatkaa etenemistään, ellei siihen nyt puututa.

Moni ikäihminen kokee, että täytyy varmuuden vuoksi jatkaa varovaista käyttäytymistä siihen asti, kunnes kaikki on ohitse tai kun annetaan lupa vapaampaan liikkumiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että vältetään itsenäistä asiointia kaupassa, pankissa, apteekissa, torilla tai jopa roskapussin vientiä ulos. Pihalla käytyjä kuulomisten vaihtoa ei vielä uskalleta hoitaa naapurin kanssa rauhassa, yhteisistä kävelylenkeistä puhumattakaan. Harrastus- ja yhteistoimintaan osallistumista arkaillaan, vaikka yksitoikkoinen elämä tuntuu ikävältä.

Todeksi ovat tulleet kotiinsa kangistuneet iäkkäät, jotka ovat pystyneet ennen koronaa asioimaan itsenäisesti kaupassa ja apteekissa, ulkoilemaan sekä laittamaan ruokaa itselleen ja kyläilijöille. Nyt he eivät enää kykene siihen, koska heitä on liian pitkään ohjeistettu rajaamaan liikkumistaan ja heiltä on viety mahdollisuus itsenäiseen asiointiin. Hyvää tarkoittavat omaiset tai läheiset valitettavasti tukevat tätä eristäytymistä tekemällä asiointit iäkkään puolesta. Näin kynnys liikkumiseen ja omien asioiden hoitoon on jo niin korkealla, ettei sitä ole mahdollista ylittää. Osa näistä iäkkäistä tulee tarvitsemaan kohta kotihoidon palveluita selvittääkseen arjesta.

Nyt tulisi kampanjoida esim. paikallisissa ilmaislehdissä ja radiossa sen puolesta, että nyt on jo huomattavasti turvallisempaa ryhtyä elämään normaalia elämää, huomioiden kuitenkin edelleen maskin käyttösuositus ja hyvä käsihygienia. Iäkkäät ovat saaneet jo kaksi rokotetta ja kolmas rokote on tulossa parhaillaan. Ikäihmisten toimintakykyä on ylläpidettävä kannustamalla liikkumaan ja ulkoilemaan, mutta myös asioimaan itsenäisesti tai tuettuna esimerkiksi kaupassa tai apteekissa. Tärkeää olisi myös mahdollisuuksien rajoissa panostaa kuntoutukseen ja yksinäisyyden ehkäisyyn. Omien asioiden hoitaminen ylläpitää iäkkäiden kognitiivista, psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä ja lisääntynyt sosiaalinen kanssakäyminen piristää mieltä.

Marjut Aalto  
Turun vanhusneuvoston puheenjohtaja  
Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry

Katja Havula  
Vanhusneuvoston jäsen  
Turun Seudun Omaishoitajat ry