

Nyt ikääntyneiden ohjeistusta on päivitetty – Tee näin, yli 70-vuotias seniori!

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos THL on päivittänyt ohjeistustaan siitä, miten ikääntyneet voivat suojautua koronavirustartunnalta. Näin seniori voi pitää yllä hyvinvointiaan ja toimintakykyään poikkeusoloissa.

THL:n päivitettyssä ohjeistuksessa on kiinnitetty huomiota erityisesti siihen, miten läheisiin voidaan pitää turvallisesti yhteyttä ja miten ikääntynyt voi ylläpitää hyvinvointiaan ja toimintakykyään poikkeusoloissa.

Ikääntyneiden, erityisesti yli 70-vuotiaiden, pitää välttää altistumista koronavirukselle, koska heillä on muita suurempi riski sairastua vakavaan koronavirustautiin. THL muistuttaa tämän johtuvan siitä, että elimistön puolustuskyky heikkenee, kun ikää karttuu.

Ikääntyneillä on usein myös enemmän perustauteja, jotka altistavat vakavalle koronavirustaudille.

Euroopan tautien ehkäisy- ja -valvontakeskuksen laajan aineiston perusteella ikä on merkittävä riskitekijä. Myös THL:n seurantatilastojen mukaan suurin osa Suomessa koronavirustautiin menehtyneistä on ollut yli 70-vuotiaita.

Tässä THL:n ohjeet yli 70-vuotiaan arkeen koronavirustilanteessa:

- Noudata yleisiä ohjeita tartuntariskin vähentämiseksi
- Pidä yhteyttä läheisiisi, mutta vältä lähikontakteja muiden ihmisten kanssa
- Kun hoidat kauppa- ja apteekkiasioita tai käyt terveystieteissä
 - huolehdi käsihygieniasta ja pidä vähintään 1-2 metrin turvaväli muihin ihmisiin
 - vältä asiointia ruuhka-aikaan ja pitempiaikaista oleskelua kaupoissa
- Pyydä kotikunnaltasi tarvittaessa apua esimerkiksi ruoan hankintaan ja apteekkiasioihin

- Voit myös valtuuttaa toisen henkilön hakemaan reseptilääkkeesi puolestasi
- Jos sinulla on hengitystieinfektion oireita, vältä kontakteja muihin ihmisiin ja ota yhteys lääkäriin
- Hakeudu hoitajan tai lääkärin vastaanotolle, jos sairastut tai sinulla on pitkäaikaissairaus, joka vaatii säännöllisiä kontrollikäyntejä terveydenhuollossa.
- Lisätietoa koronaviruksesta saa myös puhelimitse numerosta 0295 535 535. Neuvonta palvelee arkipäivisin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9–15.

Näin vahvistat hyvinvointiasi ja toimintakykyäsi koronatilanteessa

Aktiivisuus ja omien fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten kykyjen monipuolinen käyttö pitää yllä hyvinvointia ja toimintakykyä.

- Löydä itsellesi mielekästä tekemistä. Se voi olla mitä tahansa, esimerkiksi kotitöitä, leivontaa, käsitöitä, lukemista tai piha- ja puutarhatöitä.
- Liiku päivittäin. Käy ulkoilemassa ja jumppaa kotona. Kun lähdet ulos, muista pitää kahden metrin turvaväli.
- Syö säännöllisesti ja monipuolisesti. Pidä yllä hyvää ateriarytmiä. Huolehdi myös, että saat tarpeeksi nestettä.
- Pidä yhteyttä läheisiin ja ystäviin myös poikkeusaikana. Käytä etäyhteydenpitovälineitä kuten puhelinta ja videopuheluita. Jos tapaat jonkun kasvotusten, pidä huolta kahden metrin turvavälistä.
- Kun tarvitset apua, pyydä sitä. Voit pyytää apua esimerkiksi läheisiltäsi, naapureiltasi, omalta kotikunnaltasi, seurakunnaltasi tai järjestöltä. Voit saada apua esimerkiksi kauppa- ja apteekkiasioiden hoitamiseen.
- Hyödynnä verkon monet palvelut. Virtuaalisesti voit muun muassa osallistua konsertteihin, käydä taidenäyttelyssä, mennä jumalanpalvelukseen, jumpata tai lähteä luontoretelle.
- Älä peru varattuja lääkäriaikoja ilman syytä tai jätä sairauksiasi hoitamatta. Hoida myös tarvitsemiisi sosiaalipalveluihin liittyvät asiat.

Kun läheisesi on yli 70-vuotias, ota huomioon nämä asiat:

- Älä vieraile yli 70-vuotiaan luona, jos sinulla on vähäisiäkin hengitystieinfektion oireita.
- Pidä yhteyttä esimerkiksi puhelimitse tai verkossa tai tapaa läheistäsi ulkona.
- Jos sinun täytyy vierailla riskiryhmään kuuluvan luona,
 - vältä kättelyä, halaamista tai muita ylimääräisiä lähikontakteja

- suojaa hengitystiesi kertakäyttöisellä liinalla, jos hengityssuojainta ei ole saatavilla
- huolehdi käsihygieniasta ennen ja jälkeen vierailun ja kun olet kosketellut esimerkiksi ovenkahvoja
- vältä pitkiä vierailuja.
- Jos olet omaishoitaja tai henkilökohtainen avustaja, ota huomioon mahdollinen tartuntavaara muiden kontaktien välityksellä ja noudata viranomaisten ohjeita
 - vältä lähikontaktia muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan
 - jos lähikontakti on välttämätöntä, pidä se mahdollisimman lyhyenä ja suojaudu mahdollisuuksien mukaan.

Löydät täsmälliset ohjeet täältä: [Ikääntyneet – ohjeita yli 70-vuotiaille](#)

Hallituksen infosta 20.5. poimittua

Koronavirusepidemia on haastanut jokaista meistä, ja että ikääntyneiden elämä on muuttunut suuresti. Rajoitukset ovat näyttäneet toimineen, ja yli 70-vuotiaiden ryhmän suojelussa on onnistuttu tähän mennessä. Suomessa sairaalahoidossa ja tehohoidossa on ollut hyvin vähän yli 70-vuotiaita.

Kansainväliset esimerkit kuitenkin osoittavat, että yli 70-vuotiailla on suurempi riski sairastua vakavaan koronavirustautiin ja menehtyä siihen. Ikä on merkittävä riski koronavirustautiin. Iän karttuessa elimistön puolustuskyky heikkenee ikäihmisen kunnosta huolimatta.

Koronavirustautia ei ole vielä selätetty. Suositukset on tehty ikäihmisten suojelemiseksi. On tehtävä kaikki sen eteen, että yli 70-vuotiaat eivät saisi koronavirustartuntaa. Hallitus ei ole luopunut kokonaan suosituksesta, että yli 70-vuotiaat eläisivät karanteeninomaisissa olosuhteissa. **Nyt ohjeistuksessa korostetaan jokaisen omaa harkintaa. Ohjeistus tuo joustoa karanteeninomaisiin olosuhteisiin.**

Edelleen jokaisen on hyvä pysyä riittävän fyysisen turvavälin päässä toisista ihmisistä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n päivitetyt ohjeet ja vuodenaika mahdollistavat liikkumista ulkona ja mielekästä elämää entistä paremmin.

Jokaisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn säilyttämisen näkökulmasta on olennaista, että voimme löytää uusia ja turvallisia tapoja välttää koronavirustartuntaa. Ei eristäydytä!

Yli 70-vuotiaat voivat olla hyvin erilaisissa elämäntilanteissa muun muassa asumisen ja kuntonsa suhteen. Hallitus kehottaa pitämään huolta siitä, että liikutaan joka päivä ja nautitaan elämästä. Hallitus kehottaa mielekkääseen ja aktiiviseen elämään toisten tukien. Omaa maalaisjärkeä kannattaa käyttää!

Liikkumattomuuden vaikutukset voivat alkaa näkyä nopeasti. Tätä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL on parhaillaan myös tutkimassa, ja näkyvissä on ollut viitteitä toimintakyvyn laskusta. **Kotiin annettavien palveluiden tarpeita on tullut lisää koronan aikana.**

Vierailut yli 70-vuotiaiden luona on pidettävä lyhyinä ja muistettava turvaväli. Suositeltavaa on käyttää kankaista suojainta, liinaa tai kertakäyttöistä maskia tapaamisessa yli 70-vuotiaan kanssa. Ei ole ollenkaan suositeltavaa mennä hengitysoireisena ikääntyneen luo tai hoivakoteihin.

Aina kun voit, noudata suosituksia. Ei päästetä koronaa valloilleen.

Jokainen askel on askel itselle. Suositeltavaa on tehdä erityisesti lihasvoima- ja tasapainoharjoituksia.

Suomen Latu on laatinut vastuullisen ulkoilijan etiketin korona-aikaan. Käy lukemassa se täältä: <https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/ohjeet-ja-etiketit/ulkoilijan-etiketti.html>

1. Nyt on aikaa ulkoilulle. Nauti ja virkisty, mutta seuraa aina viranomaisen antamia ohjeita ja määräyksiä.
2. Jos tunnet olosi vähänkään kipeäksi tai olet toipilas, jää kotiin.
3. Vältä sosiaalisia kontakteja. Ulkoile vain yksin tai oman perheesi kanssa.
4. Suosi tavallisia lähimetsiä ulkoiluun ja virkistytymiseen. Pysy poissa suosituimmista kohteista – jätä hienoihin luontokohteisiin tutustuminen pandemian jälkeiseen aikaan.
5. Vältä ulkoliikuntapaikkoja, kuten ulkokuntosaleja, lasten leikkipuistoja ja laavuja.
6. Käytä hanskoja, jos joudut matkalla koskemaan telineisiin, ovenkahvoihin tai muihin pintoihin.

7. Niistä lenkilläkin vain nenäliinaan, älä räi ympäriinsä. Kanna mukana omaa roskapussia.
8. Ohita ja tervehdi polulla vastaan tuleva henkilö vähintään kahden metrin päästä.

Lähteet

[Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote](#)

[Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tiedote](#)

[Hallituksen tiedotustilaisuus Ylellä](#)

Lue lisää vinkkejä hyvinvointiisi senioriliiton ["Seniorin tietopaketista" täältä.](#)