



Eila Ilmarinen <eilamaria.ilmarinen@gmail.com>

EKL Uutiskirje 8/2020

1 viesti

Tarja Castrén <tarja.castren@elakkeensaajat.fi>
Vastausosoite: Tarja Castrén <tarja.castren@elakkeensaajat.fi>
Vast. ott.: eilamaria.ilmarinen@gmail.com

20. toukokuuta 2020 klo 9.08

[Lataa viesti \(PDF\)](#) - [Katso viesti selaimessa](#)**Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry**

Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

Uutiskirje 8/2020, 20.5.2020

toukokuu 2020



Ikääntyneen on syytä välttää koronavirustartuntaa – hyvinvointiin ja toimintakykyyn kannattaa kiinnittää huomiota

Viime päivien aikana on hallitus päivittänyt ohjeistuksiaan oikein urakalla.

Ikääntyneet – ohjeita yli 70-vuotiaille

Eläkeläisliittojen etujärjestö [EETU ry vaati 7.5.](#) valtiovaltalta pikaisesti sellaisia selkeitä ohjeita, jotka kannustavat ikääntyneitä terveyttä edistävään liikkumiseen sekä turvallisiin tapoihin tavata muita ihmisiä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja sosiaali- ja terveysministeriö ovat eilen illalla julkaisseet laatimansa uuden ohjeistuksen. Päivitetyssä ohjeistuksessa on kiinnitetty erityistä huomiota siihen, miten yhteydenpitoa läheisiin voidaan toteuttaa turvallisesti sekä miten ikääntynyt voi ylläpitää hyvinvointiaan ja toimintakykyään poikkeusoloissa.

Uuden ohjeistuksen mukaan yli 70-vuotiaita voi tavata, mutta ulkona, käsihygieniasta huolehtien ja turvavälit muistaen. Vieraillessa tulee vältellä kättelyä ja halaamista, eikä kannata työntyä toista lähelle. Hengitystiet kehoitetaan suojaamaan kertakäyttöisellä liinalla, jos hengityssuojainta ei ole saatavilla.

Ohjeista löytyy myös osuus; Miten vahvistan hyvinvointiani ja toimintakykyäni koronatilanteessa.

Tiedotteessa todetaan edelleen, että Ikääntyneiden, erityisesti yli 70-vuotiaiden, pitää välttää altistumista koronavirukselle, koska heillä on muita suurempi riski sairastua vakavaan koronavirustautiin. Tämä johtuu siitä, että elimistön puolustuskyky heikkenee, kun ikää karttuu. Ikääntyneillä on myös enemmän perustauteja, jotka altistavat vakavalle koronavirustaudille.

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

Pääsette käsiksi tiedotteeseen [klikkaamalla tästä](#).

THL:n Ikääntyneet – ohjeita yli 70-vuotiaille – sivustolle pääsette suoraan [tästä klikkaamalla](#).

Hallituksen koronatilannekatsauksen aiheena tänään klo 11 on ikääntyneiden, erityisesti yli 70-vuotiaiden, hyvinvointi ja nämä uudet ohjeistukset.

Tilaisuus löytyy Yle Areenasta tuolloin. Ainakin tiedotustilaisuus välitetään suorana valtioneuvoston [YouTube-kanavalla](#).

Tiedotustilaisuuden jälkeen tallenne on saatavissa Youtuben lisäksi osoitteessa [vn.fi/live](#).

Kesää kohti mennään. Iloa elämäänne toivotellen

Timo Kokko

Yleisötilaisuuksissa noudatettava ohjeistus on päivitetty

STM ja OKM ovat antaneet ohjeistuksen yleisötilaisuuksissa noudatettavista ohjeista koronavirustartuntojen ehkäisemiseksi. Ohjeistus on voimassa 1.6.2020 alkaen.



Tiedote asiasta löytyy [tästä klikkaamalla](#). Kesäkuun alusta alkaen sovellettavaan ohjeistukseen pääsee suoraan [tästä klikkaamalla](#).

Riskiryhmiin kuuluvien osalta ohjeistuksessa todetaan seuraavaa:

Riskiryhmään kuuluvien suositellaan epidemian aikana välttämään lähikontakteja, eikä yleisötilaisuuksiin, yleisiin kokoontumisiin tai julkisissa tiloissa järjestettävään toimintaan osallistumista voida siten myöskään suositella. Jos osallistuminen on välttämätöntä, tulee tässä ohjeessa tarkoitettuja turvaetäisyyksiä ja hygieniasuosituksia noudattaa.

Ohjeistuksesta vakavan koronavirustaudin riskiryhmät on lueteltu linkillä THL:n nettisivuille 14.5. päivitetyle nettisivulle. [Löydät luettelon täältä](#).

Listauksessa todetaan, että tämänhetkisen tiedon perusteella **yli 70-vuotiaat** henkilöt ovat muita alttiimpia saamaan vakavan koronavirusinfektion. Heidät siis luetaan yhä riskiryhmään.

Eläkkeensaajien Keskusliitto ei anna viranomaisten suosituksista poikkeavia suosituksia kentällemme. Jokainen piiri, yhdistys ja yksittäinen jäsen toki tekee päätöksensä omista lähtökohdistaan ja tilanteista riippuen.

STM päivittänyt ohjeistusta koronavirustartuntojen ehkäisystä ympärivuorokautisen hoidon ja huolenpidon toimintayksiköissä



Uusi ohje korvaa 9.4.2020 annetun ohjeen. Päivitykset koskevat erityisesti henkilökunnan suojainten käyttöä toimintayksiköissä sekä asukkaiden toimintakyvyn tukemista ja mahdollisuuksia lisätä yhteydenpitoa läheisiinsä.

[Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos uusimmat päivitykset löydät täältä.](#)

[STM:n antamat viranomaisohjeet ja päätökset koronavirustilanteessa löytyvät täältä.](#)

Lue lisää STM:n tiedotteesta

Liike on lääke – seniori, älä jämähdä paikoillesi!



Poikkeusolot rajoittavat etenkin yli 70-vuotiaiden elämää. Riittävästä liikunnasta tulisi kuitenkin huolehtia myös koronaepidemian keskellä.

Liikunta tukee hyvinvointia ja terveyttä monin tavoin, ja erityisen tärkeää se on senioreille.

Ikäihmisille suositellaan normaalioloissa kävelyn tyypistä kevyttä liikuntaa, kotitöitä ja puuhastelua sekä omaan kuntotasoon mukautettua lihaskuntoharjoittelua. Senioreiden joukossa on monentasoisia liikkujia: aktiivisia superkuntoilijoita, hauraita ja monisairaita ja kaikkea siltä väliltä. Kaikilla on kuitenkin jotain yhteistä.

– Ikääntyminen vaikuttaa jokaiseen samalla tavalla: jos olla pötköttää ja pysyttelee vain paikoillaan, lihassmassa vähenee merkittävästi jo viikossa. Yksittäisinä lihasryhminä tärkeimpiä ovat alaraajalihakset, reidet ja pakarat. Niillä lihaksilla me liikumme, nousemme ylös ja pysymme tasapainossa, sanoo Terveystalon johtava fysioterapeutti **Markus Forsell**.

Kotijumppa kunniaan

Lihassoiman katoamista pystyy estämään ja hidastamaan kotijumpalla. Ruokahalun ja mielialan laskun vuoksi energian ja etenkin proteiinien saantiin tulee kiinnittää huomiota, jotta lihaksilla on riittävästi kasvuaikaa.

– Alkoholin runsas käyttö, syömättömyys ja passiivisuus altistavat kaatuilulle, ja etenkin yli 80-vuotiailla lonkkamurtumariski on korkeampi.

Poikkeusoloissa, kun yli 70-vuotiaiden liikkumista on suosituksin rajoitettu ja moni muukin harrastustoiminta on katkolla, tulee liikunnan turvaamiseksi keksiä jotakin korvaavaa toimintaa. Sama muotti ei sovi kaikille, joten tärkeää onkin löytää juuri omaan tilanteeseen sopiva keino pitää kuntoa yllä.

– Vaikka kotona ei aiemmin olisi tullut jumppailtua, jo muutamat helpot liikkeet auttavat toimintakyvyn ylläpidossa. Esimerkiksi jalkalihaksia voi harjoittaa tekemällä kyykkyä tuolin selkänojaan tukien ja tasapainoa treenata varpaille nousun avulla. Sykettä voi nostaa tekemällä tuolilta ylösnousuja niin, että hieman hengästyy ja rasittuu, Forsell vinkkaa.

Kun sosiaalisia kontakteja tulee rajoittaa, kannattaa muunlaiset yhteydenpitekeinoit valjastaa aktiivisuuden tueksi.

– Puhelimitse voi pitää tiiviisti yhteyttä omaisiin tai lapsenlapsiin ja jumpata yhdessä samaan tahtiin. Puhelin- tai videoyhteyden välityksellä voi treenata tiimityönä!

[Helipot kotiharjoitteet ikääntyneille: Täältä löydät selkeät video-ohjeet neljään kuntoa ylläpitävään liikkeeseen](#)



Huippuyliopisto Harvardin tutkijat: tämä on maailman paras treeni

Ihmiset ympäri maailman viettävät nyt enemmän aikaa kotona kuin ikinä aiemmin. Tilanteen myötä sosiaalinen media on pullollaan suosituksia erilaisista kotitreeneistä ja -jumpista, joiden avulla pitää mieli ja

keho virkeänä poikkeustilan keskellä.

Paras mahdollinen treeni ei kuitenkaan vaadi niin jumppamattoa kuin videovalmennustakaan. Yksinkertainen, mutta yksi maailman parhaista liikuntamuodoista on nimittäin käveleminen.

[Lue Iltä-Sanomien artikkeli](#)

Muuttuvassa arjessa ikääntyvän ihmisen toimintakyvyllä on merkitystä

Aktiivinen ja mielekäs arki turvaa ikääntyvän toimintakykyä, edistää itsenäistä selviytymistä ja lisää elämänlaatua. Koronavirustilanne on tuonut



tähän suuren muutoksen. Tällä voi olla pitkäkantoiset vaikutukset ihmisten, heidän läheistensä ja koko yhteiskunnan näkökulmasta.

Vain liikkumalla riittävästi päivittäin voi yli 70-vuotias säilyttää oman toiminta- ja liikkumiskykynsä. Kotijumppaohjeiden noudattamisen lisäksi on tärkeää huolehtia peruskunnosta. Sitä ylläpidetään parhaiten kävelemällä.

[Lue lisää sosiaali- ja terveysministeriön asiantuntija Sari Kivimäen kolumnista.](#)

Esimerkkejä yli 70-vuotiaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen käytännöistä:

Ravitsemukseen liittyen

[Voimaa Ruoasta](#)

Liikuntaan liittyen

[Vireyttä liikkumalla – yli 65-vuotiaiden liikkumissuositus \(UKK-instituutti\)](#)

[Ulkoile vastuullisesti \(Suomen Latu\)](#)

[Pidä keho ja mieli vahvana \(Ikäinstituutti\)](#)

[Vinkkejä liikkumiseen poikkeusolojen aikana \(Helsingin kaupunki\)](#)

[Pirstystä päivään -liikuntahetket \(Mielenterveyden keskusliitto\)](#)



EKL:n syyskuisten Järjestöpäivien valmistelu jatkuu

Ohessa vielä muistutuksena osallistumispakettien ja majoitusten hinnat sekä varausohjeet.

[Lue lisää](#)



Vastaa kyselyyn, kokemuksia korona-ajasta



FT, tutkijatohtori, **Jari Pirhonen**

tutkimusryhmineen kerää hoivakodeissa asuvien vanhusten läheisiltä kokemuksia korona-ajasta. Voit osallistua täyttämällä helpon lomakkeen, joka löytyy sähköisenä alla olevan napin kautta. Kaikki jaetut kokemukset auttavat kehittämään parempaa hoivaa tulevaisuudessa. Tutkimus tehdään Helsingin yliopiston valtiotieteellisessä tiedekunnassa (sosiaaligerontologia) ja sen rahoittaa Koneen säätiö. Vastausaikaa on **30.6.2020** asti.

[Osallistu kyselyyn](#)

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Haapaniemenkatu 14

PL 168

00531 Helsinki

Avoinna ma, ke - pe klo 8.30 - 16.00

ti klo 9.30 – 16.00

Puh. (09) 612 6840 klo 10.00 - 15.00

Linkit[» www.ekl.fi](http://www.ekl.fi)[» Päivitä tilaustietosi](#)**Sähköposti**ekl@ekl.fi



Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.
[Tietosuojaseloste](#)