

Anna Iivari SOK19M

Hyvät käytännöt- ikäihmisten elämä poikkeusaikana

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi AMK

Työelämän projektiopinnot 2020

Sisällysluettelo

1	Johdanto	3
1.1	Pidetään huolta	4
1.2	Yhteydenpito	4
2	Toimintakyvyn merkitys ja siihen vaikuttavat tekijät	5
2.1	Liikunta.....	6
2.2	Ravitsemus	6
2.3	Henkinen toimintakyky	7
3	Virtuaaliset ystävyysuhteet.....	7
4	Pirstystä päivään!.....	8
5	Keskusteluapua yksinäisyyteen	9
6	Lopuksi.....	10
	Lähteet.....	12

1 Johdanto

Suomen väestörakenne vanhenee vääjäämättä ja Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2019 suomalaisista 22,3% oli yli 65- vuotiaita. (Tilastokeskus.) Iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin sisältyy monia eri eettisiä kysymyksiä ja yksi näistä on yksinäisyys. Suomen maaseutualueilla asuu paljon ikääntyneitä ihmisiä, joiden elämänpiiri on hyvin rajallinen. Lähimpien palveluiden ääreen saattaa olla matkaa useampi kymmenen kilometriä, lapset ovat muuttaneet kasvukeskuksiin töiden perässä eikä muitakaan sukulaisia tai ystäviä ole enää jäljellä kuin rajallinen määrä. Oma auto tai ajokorttia ei ole ja liikkuminen saattaa muutenkin olla hankalaa ikääntymisen tuomien vaivojen myötä. Myös kuntien ja kaupunkien alueilla asuvat vanhukset kokevat erityisesti tänä keväänä aiempaa suurempaa yksinäisyyttä Suomessa vallitsevien poikkeusolosuhteiden takia.

Tänä keväänä maailmaa laajasti kurittanut COVID-19 koronavirusepidemia on tuonut meidänkin kotimaahamme lukuisia erilaisia rajoitteita, ja suurin niistä on sosiaalisten kontaktien vähentäminen. Valtioneuvosto on 16.3.2020 velvoittanut yli 70-vuotiaat välttämään lähikontakteja muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan, eli pysymään karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Ulkoilla saa, kunhan pitää vähintään 1–2 metriä etäisyyttä muihin ihmisiin (Thl.fi 2020). Kaupassa käyminen on sallittua, mutta on suositeltavaa, että ostokset hoitaisi joku muu tai ruoka tilattaisiin kotiinkuljetuksella. Vierailuja vanhusten kotona tulee välttää ja hoitolaitoksissa, terveydenhuollon yksiköissä ja sairaaloissa vierailut ovat kokonaan kiellettyjä muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Rajoitustoimenpiteiden tarkoituksena on vähentää erityisesti iäkkäiden ja perussairauksista kärsivien sairastumista. (thl.fi 2020.)

Yksin kotona asuvat ikäihmiset ovat rajoitustoimenpiteiden seurauksena entistä yksinäisempiä ja eristäytymisen seuraukset voivat olla hyvinkin vakavia, jos tilannetta ei lievitetä millään keinoin. On todettu, että pitkään jatkuva eristäytyneisyys aiheuttaa fyysisen kunnon heikkenemistä, psyykkisen pahoinvoinnin lisääntymistä sekä yksinäisyyttä.

Miten ikäihmisten yksinäisyyttä voisi sitten tämän kaltaisissa poikkeusolosuhteissa lievittää, kun fyysiset tapaamiset ovat äärimmäisen rajoitettuja? Monet

suuret vanhustyön taustaorganisaatiot ovat pureutuneet tähän ongelmaan, ja tässä työssäni on tarkoitukseni koota näitä toimintamalleja yhteen, itse toimintaa sekä sen etuja että haasteita.

1.1 Pidetään huolta

Poikkeusolosuhteissa meidän on pidettävä huolta ihmisistä, jotka ovat yhteiskunnassa heikommassa asemassa. Yksin asuvat ikäihmiset ovat yksi tällainen ryhmä. Yhteisöllisyys ja naapuriapu on monille vanhuksille korvaamatonta. Hyvin arkisia toimenpiteitä ikäihmisten auttamiseksi ovat kaupassakäynti ja vaikkapa lapun jättäminen avun tarpeen tiedustelemiseksi. (vktl.fi 2020.)

Jos sinulla herää huoli vanhemmasta sukulaisestasi, tuttavastasi tai vaikkapa naapuristasikin, ja sinusta tuntuu, että hänen pärjäämisensä on vaakalaudalla eikä hän kykene huolehtimaan itsestään, voit aina tehdä huoli-ilmoituksen ottamalla yhteyttä kuntasi neuvontaan tai katsoa lisätietoa kunnan nettisivuilta. (Valli.fi 2018.)

1.2 Yhteydenpito

Fyysinen yhteydenpito poikkeusolosuhteissa ei ole mahdollista, mutta yhteyttä voi pitää myös muilla keinoin, kuten puhelimitse. Puhelinsoitto voi monelle ikäkkäälle olla päivän ainoa kontakti ulkomaailmaan, joten kun soitat, niin tarjoa aikaasi kiireettömästi, kysele kuulumisia ja kuuntele rauhassa vanhuksen huolia ja murheita tai tarpeita. (vktl.fi 2020.)

Perinteinen postikortti ilahduttaa kaikkia, puhumattakaan kirje-, paketti- tai kukkalähetyksestä! Nämä myös kertovat lähetyksen saajalle, että heistä välitetään. (Valli.fi 2020.)

Jos ikäihmisellä on käytössään älylaitteita ja niiden käyttämiseen tarvittava tietotaito, ovat sähköposti sekä sosiaalinen media ja sen eri kanavat hyviä välineitä yhteydenpitoon. Facebookin ja Instagramin kautta pääsee kätevästi osaksi läheisten arkea.

Whatsapp- ja Messenger pikaviestisovellusten kautta on mahdollista kirjallisen viestinnän lisäksi lähettää myös ääniviestejä sekä puhua videopuheluita. Molemmissa sovelluksissa voi muodostaa myös keskusteluryhmän, jossa kaikki ryhmän jäsenet voivat osallistua keskusteluun. Samankaltaisia viestintäsovelluksia ovat myös Skype, Windows- järjestelmän Teams sekä Applen Facetime.

Ikääntyneiden käyttöön on myös kehitelty juuri heitä varten suunniteltuja maksullisia videopuhelinsovelluksia, jotka toimivat järjestelmän oman päätelaitteen välityksellä. Monet näistä ovat hyvinkin suositeltavia ja erittäin helppokäyttöisiä ratkaisuja, mutta niiden käyttöönotto vaatii ainakin hieman perehtymistä ja toimintakuntoon laittamisen. *Oulumo* valmistaa ikääntyneille soveltuvaa kuvapuhelinlaitetta ja *VideoVisit* tarjoaa muun muassa virtuaalihoitopalvelua, jossa asiakkaalle toimitetaan tabletti, johon on valmiiksi asennettu videovisiti -sovellus (Valli.fi 2020).

2 Toimintakyvyn merkitys ja siihen vaikuttavat tekijät

Pitkään jatkuva eristäytyneisyys alentaa ikäihmisen fyysistä sekä psyykkistä toimintakykyä. Ikääntyneiden toimintakykyä edistäviä tekijöitä ovat muun muassa sairauksien ehkäiseminen ja hyvä hoito, hyvä ravitsemus, liikunnallisuuden ja muun aktiivisuuden tukeminen, toimintakykyongelmien varhainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen ajoissa sekä elinympäristön muokkaaminen toimintakykyä tukevaksi. (thl.fi.)

Pitkäaikainen yksin kotona oleminen ilman ulkopuolisia kontakteja saattaa ajaa ihmisen taantuneisuuden tilaan, joten erityisesti liikunnan ja oikeanlaisen ja riittävän ravinnon merkitys poikkeusolosuhteissa korostuvat, jotta ihmisen toimintakyky säilyisi ennallaan. Ikäihmisen henkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen vaatii myös kannustusta ja toimenpiteitä. Arjen rutiineista kiinnipitäminen on tärkeää päivärytmin säilyttämiseksi.

2.1 Liikunta

Liikunta on keino ylläpitää fyysistä toimintakykyä. Koska kaikki liikuntapaikat ovat nyt suljettuina eikä esimerkiksi ryhmäliikuntatuntejakaan saa pitää, on liikkuminen kotona jokaisen henkilökohtaisella vastuulla. Läheinen voi kuitenkin muistuttaa ja kannustaa vanhusta liikkumaan. Valtioneuvoston ohjeiden mukaan ulkoilu on ikäihmisille sallittua, toki siinäkin pitää välttää kontakteja. Sen lisäksi, että ulkoilu ylläpitää fyysistä kuntoa, se myös edistää mielenterveyttä. Ryhmäliikuntatunnin sijasta myös kotijumppa on erittäin suositeltavaa. Jumppaohjeita löytyy internetistä, kirjallisesti aikakauslehdistä sekä Yle esittää päivittäin mukavan jumppahetken, joka löytyy televisioesityksen jälkeen myös Yle Areenasta. (yle.fi 2020.)

Useissa kunnissa ja kaupungeissa Suomessa on viime aikoina järjestetty vanhuksille myös parvekejumppaa, mikä onkin oivallinen tapa edistää osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kuitenkin ilman fyysistä kontaktia toiseen ihmiseen. Myös esimerkiksi Imatralla on jumppia järjestetty ja noin vartin mittaisen jumpan voi tilata minkä tahansa talon pihalle, jossa asuu paljon vanhuksia. (yle.fi 2020.)

2.2 Ravitsemus

Riittävä ja monipuolinen ravinto sekä ravitsemus on tärkeä toimintakyvyn edistäjä. Yksin asuvalle eristyksessä olevalle haasteena saattaa olla oikeanlainen ravitsemus, kun ei ehkä jakseta huolehtia päivärytmistä ja aterioiden syömisestä oikeaan aikaan. Jos ruoan hankkiminen on ollut haastavaa, voi ravinto joissain tapauksissa olla myös liian vähäistä.

Vanhusta voi ilahduttaa ja samalla auttaa ruokailun haasteissa toimittamalla hänelle kotiovelle itsetehtyä kotiruokaa tai auttaa häntä noutamalla ja toimittamalla ruokaostokset kotiin. Kauppakassin voi turvallisesti jättää ulko- oven taakse ilman fyysistä kontaktia. Kauempana asuvalle läheiselle voi myös verkkokaupan kautta tilata ruokakassin ovelle. (vktl.fi 2020.)

Lähes kaikki ruokakaupat toimittavat ruokaa kotiinkuljetuksella, mutta monelle iäkkäälle ruoan tilaaminen verkkokaupasta on haaste tarpeellisten laitteiden ja

käyttökokemuksen puuttuessa. Joissakin kaupoissa tilaaminen onnistuu myös puhelimitse.

Monet lounaspaikat toimittavat myös ruokaa kotiinkuljetuksella ja ruoka-annosten päivittäisestä toimituksesta voi tehdä myös sopimuksen toimittajien kanssa. Näin toimimalla ruoka on tuoretta ja noudattaa myös ravintosuosituksia.

Monissa paikoissa myös monet muut yritykset, kuin ruokakauppiat tarjoavat ostosten toimitusta kotiin. Kotipalvelu- ja taksiryttäjät tarjoavat ostosten kotiinkuljetusta. Apua voi tiedustella myös vapaaehtoisilta toimijoilta, monille paikkakunnille on perustettu viime aikoina kauppa- ja asiointiapua tarjoavia ryhmiä.

2.3 Henkinen toimintakyky

Henkisen toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää terveyden edistämiseksi. Oikeanlaisen ravinnon ja liikkumisen lisäksi aivot vaativat jatkuvasti virikkeellistä toimintaa pysyäkseen vireessä. Parasta muistitreeniä aivoille on uuden oppiminen. (Aivoliitto 2020.) Nyt on hyvä hetki kannustaa ikäihmistä lukemaan, käsitöihin, askartelemaan, tekemään palapelejä tai vaikkapa maalaamaan, mikäli vanhuksen näkö- ja toimintakyky vielä riittää näihin toimintoihin. Mielekäs tekeminen pitää aivot ja mielen virkeänä.

Voit lainata ikäihmiselle kirjoja, lehtiä ja DVD-levyjä edellyttäen tietenkin, että olet itse terve. Jos vanhuksella on käytössään älypuhelin tai tabletti, voi hänelle ladata äänikirjasovelluksen lukuisista eri vaihtoehtoista. Kannusta seuraamaan uutisia televisiosta, radiosta sekä sanomalehdistä. Yle Areenasta ja maksukanavien sisällöstä voi olla paljon iloa. Internetistä löytyy lukematon määrä tietoa, jos tällainen mahdollisuus on olemassa. Taloyhtiöissä asuvat voivat tehdä esimerkiksi taloyhtiön aulatiloihin vaihtopisteen kirjoille ja elokuville. Kun kirja on luettu, sen väliin voi vaikkapa sujauttaa pienen tervehdyksen seuraavalle lukijalle. Musiikin kuuntelu ilahduttaa myös ja voipa sen tahdissa ottaa tanssiaskeliakin! (vktl.fi.)

3 Virtuaaliset ystävyysuhteet

Nyky maailma on 2000-luvulla ottanut melkoisen digiloikan. Virtuaalimaailmasta saa lähestulkoon kaiken mahdollisen tiedon ja palvelut. Ystävyysuhteitakin voi

kätevästi pitää yllä virtuaalisesti. Jos iäkkäällä ihmisellä on tarvittavat valmiudet sähköisten toimintojen käyttöön, eli älylaite, riittävä osaaminen ja toimiva käyttöliittymä, ovat mahdollisuudet yhteydenpitoon lähes rajattomat! Digilaitteiden käyttäminen on kuitenkin hyvin monille ikäihmisille haasteellista. Vaikka älylaite olisi-kin hankittuna, ei sen käyttöön ottaminen ole mutkatonta, jos kukaan ei ole kädestä pitäen ohjeistamassa. Puhelimitse on hyvin vaikeaa antaa kokemattomalle käyttäjälle riittävää opastusta digilaitteiden käytöstä.

Vanhustyön keskusliitto ylläpitämä Ystäväpiiri-ryhmätoiminta jatkaa toimintaansa keväällä 2020 verkossa eYstäväpiiritoimintana. Ystäväpiiritoiminnassa koulutetut ohjaajat järjestävät toimipisteissään ikäihmisille tarkoitettuja Ystäväpiiri-ryhmiä, joihin osallistuminen tutkitusti parantaa hyvinvointia, vahvistaa elämänlaatua ja vähentää terveystalouden käyttöä. (vktl.fi.) Verkossa tapahtuvat eYstäväpiirikohtaamiset ovat ryhmäkeskusteluja, joiden tavoitteena on lievittää ja ennaltaehkäistä yksinäisyyttä koronatilanteessa. Tapaamisia järjestetään kerran viikossa kuusi kertaa peräkkäin, jonka jälkeen osallistujat voivat jatkaa yhteydenpitoa haluamallaan tavalla. Suljetussa ryhmässä on kerrallaan mukana korkeintaan neljä osallistujaa ja samat osallistujat ovat mukana kaikissa kuudessa verkkotapaamisessa. Kohtaamiset käynnistyvät eri puolilla Suomea huhti- touku-kuussa 2020. (vktl.fi.)

4 Piristystä päivään!

Monet eri toimijat ovat keksineet koronakriisistä johtuvien poikkeusolojen aikana erilaisia tapoja piristää senioreiden päivää. Tällaiset kertaluonteiset tapahtumat ovat hyviä keinoja lievittää yksinäisyyden tunnetta. Aiemmin mainitsemani parvekejumput ovat tämänkaltaista toimintaa parhaimmillaan ja niitä onkin järjestetty useilla paikkakunnilla ympäri Suomea.

Useat Suomen kunnat ja kaupungit ovat koronakriisin aikana organisoineet pikaisella aikataululla pystyyn soittorinkejä, joiden kohderyhmänä ovat ikäihmiset. Soittorinkien henkilöstöt koostuvat kuntien ja seurakuntien työntekijöistä sekä lukuisista vapaaehtoistyöntekijöistä. Sen lisäksi, että puheluissa on tarkoituksena selvittää ikäihmisten hyvinvointia sekä avun ja tuen tarvetta, lisäävät puhelut

ikäihmisen osallisuuden ja turvallisuuden tunnetta. Puhelut myös ilahduttavat yksinäistä vanhusta. Haasteena puhelimitse tehtävissä yhteydenotoissa on vastajan mahdollisesti alentunut kuulo.

Mikkelissä Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry ESTERY on järjestänyt viisi eri yhteislaulutilaisuutta kerrostalojen asukkaille yhdessä Mikkelin teatterin näyttelijöiden kanssa. Laulattajat ovat kerrostalojen pihalla, laulajat laulavat talojen parvekkeilta ja ikkunoista mukana. Yhteislaulutilaisuudet ovat osa OLET MUKANA- hanketta. (estery.fi 2020.)

5 Keskusteluapua yksinäisyyteen

Yksin oleminen ja poikkeusolosuhteista johtuva eristäytyminen päivittäisistä sosiaalista ympyröistä voi aiheuttaa monille ikäihmiselle kriisin. Toisinaan mieli saattaa olla niin matalalla, että ulospääsyä tilanteesta ei tunnu löytyvän. Kriisi tarkoittaa ihmisen tai organisaation kohtaamaa uutta tilannetta, jossa aiemmin opitut ongelmanratkaisukeinot eivät välttämättä toimi. (Wikipedia.)

Valtakunnallisesta kriisipuhelimesta saa suomenkielistä keskusteluapua mihin aikaan vuorokaudesta tahansa. Kriisipuhelin päivystää numerossa 09 2525 0111. Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti. Numeroon voi soittaa itse kriisissä oleva henkilö tai hänen läheisensä. Puhelinkeskustelun tarkoituksena on helpottaa henkistä hätää sekä itsemurhia. Yhdessä päivystäjän kanssa soittaja pohtii keinoja tilanteen helpottamiseksi, etsii voimavaroja ja pyrkii etsimään ratkaisuja tilanteen helpottamiseksi. (mieli.fi.) Kriisipäivystyksen haasteena on, että vain suomenkielistä keskusteluapua saa ympäri vuorokauden. Ruotsinkielinen linja päivystää ainoastaan arkipäivisin muutaman tunnin päivässä. Arabiankielistä palvelua, jonne voi soittaa myös englannin kielellä, saa maanantaista torstaisin muutamia tunteja päivässä.

HelsinkiMission Aamukorvaan voi yli 60- vuotias henkilö soittaa aamuisin klo 05.00- 08.00, kun kaipaa kuuntelijaa ja keskustelukumppania. Aamukorvan numero on 045 341 0504. Numerossa päivystävät tehtävään koulutetut vapaaehtoiset henkilöt. Keskustelun aihe on vapaa, mikään aihe ei ole toista parempi tai huonompi. (helsinkimissio.fi.)

Suomen evankelisluterilaisen kirkon keskusteluavun palveleva puhelin päivystää jokainen ilta klo 18.00- 24.00 numerossa 040 22 11 80. Kaikki keskusteluavun päivystäjät ovat koulutettuja vapaaehtoisia tai kirkon työntekijöitä, joita kaikkia si-
too vaitiolovelvollisuus. Kirkon keskusteluavusta saa henkistä tai hengellistä tu-
kea elämän solmukohtiin. Kirkon keskusteluavusta löytyy myös palveleva chat
nimettömään kahdenkeskiseen keskusteluun, palveleva netti sekä murheet voi
kertoa myös palvelevalla kirjeellä, mikä lähetetään perinteisellä postilla perille.

6 Lopuksi

Poikkeusolosuhteet ovat muuttaneet niin ikäihmisten kuin muidenkin ihmisten ar-
jen rakenteita poikkeuksellisilla tavoilla. Lasten päivähoito ja koulunkäynti, opis-
kelu ja työssäkäynti ovat tänä keväänä olleet murrosvaiheessa, ja arjen käytän-
nöt ja tavat toimia tulevat varmasti muuttumaan lopullisesti. Yli 70- vuotiaat ikäih-
miset, joiden arkiset toiminnot ovat muutenkin olleet vähäisempiä kuin työssä-
käyvän väestön, ovat joutuneet luopumaan merkittävästä osasta päivittäisistä ja
viikoittaisista toiminnoistaan, jotka ovat aiemmin lisänneet heidän osallisuuttaan
yhteiskunnassa. Jotta yksinäisyys ei ottaisi ihmisestä valtaa, on arjen rutiineista
kiinni pitäminen tässä hetkessä äärettömän tärkeää. Päivärytmi kaikkine siihen
kuuluvine toimintoineen, kuten tiettyyn aikaan herääminen ja nukkumaan käymi-
nen, vaatteiden vaihtaminen ja peseytyminen, ruokailurytmin ylläpitäminen sekä
päivittäinen liikunta on arvossa arvaamattomassa hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Ikääntyneiden ihmisten yhteisöllisyys ja kontaktit muihin ihmisiin harvemmin py-
syvät yllä pelkästään digitaalisten kanavien avulla, vaan ne rakentuvat useimmi-
ten fyysisten kontaktien kautta. Poikkeusolosuhteiden haasteeksi nouseekin ky-
symys, miten yhteisöllisyyttä voidaan pitää yllä näinä aikoina ja millä tavoin ikäih-
miset saisivat elämäänsä lisää sisältöä?

Toinen suuri haaste on tiedottaminen; miten ikäihmisille saadaan reaaliaikaista
tietoa tässä hetkessä? Kuten aiemminkin on todettu, ei digitaalisten välineiden
kautta tapahtuva tiedottaminen, markkinointi ja mainonta välttämättä tavoita
ikäihmisiä kohderyhmänään, niin kätevää ja edullista kuin se onkin. Vanhustyön
suuret taustaorganisaatiot; Vanhustyön keskusliitto, Ikäinstituutti ja Vanhus- ja
lähimmäispalvelun liitto, ovatkin hienosti yhdessä kuntien ja kaupunkien kanssa

ryhtyneet toimeen ratkomaan näitä ongelmia. Toimintamallit ja hyvät käytännöt ikäihmisten elämänlaadun parantamiseksi poikkeusoloissa kehittyvät koko ajan laadukkaammiksi ja mikä ihailtavaa - ovat myös muuttuneet teoriatasoilta käytännön teoiksi.

Lähteet

Tilastokeskus. Väestö. https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html. Luettu 21.4.2020.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ohjeita kansalaisille koronaviruksesta. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-kansalaisille-koronaviruksesta#riskiryhmat>. Luettu. 21.4.2020.

Vanhustyön keskusliitto 2020. Vinkkilista- Pidetään huolta ikäihmisistä. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>. Luettu 20.4.2020.

Valli ry. 2018. Pidä huolta. Tee Huoli- ilmoitus. <https://www.valli.fi/pida-huolta-tee-huoli-ilmoitus/>. Luettu 21.4.2020.

Valli ry. 2020. Vinkkejä & tukea yhteydenpitoon ikäihmisille ja omaisille. <https://www.valli.fi/ajankohtaista/vinkkejä-tukea-yhteydenpitoon/>. Luettu 21.4.2020

Yle 2020. Jumppahetki: Tässä ohjeet päiväkohtaisiin ohjelmiin. <https://yle.fi/urheilu/3-11293636>. Luettu 21.4.2020.

Yle 2020. Kaupunki päätti laittaa koteihinsa sulkeutuneet vanhukset liikkeelle. <https://yle.fi/uutiset/3-11286044>. Luettu 21.4.2020.

Aivoliitto 2020. Uuden oppiminen on parasta muistitreeniä. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/uuden-oppiminen-on-parasta-muistitreenia/>. Luettu 21.4.2020.

Vanhustyön keskusliitto. Ystäväpiiri- Ryhmänohjaajakoulutus. <https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri/mita-ystavapiirikoulutus-on>. Luettu 22.4.2020.

Vanhustyön keskusliitto. Pienryhmäkeskusteluja verkossa. <https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri/eystavapiiri-kohtaamiset>. Luettu 22.4.2020.

Estery 2020. Estery laulattaa kerrostalojen ihmisiä. <https://www.estery.fi/uutiset.html?177128>. Luettu 22.4.2020.

Wikipedia. Kriisi. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Kriisi>. Luettu 22.4.2020.

Suomen mielenterveys ry. Kriisipuhelin. <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-keskusteluapua-numerossa-09-2525-0111>. Luettu 22.4.2020.

HelsinkiMissio. Kaipaanko kuulijaa? <https://www.helsinkimissio.fi/senioreille/aamukorva>. Luettu 22.4.2020.

Kirkon keskusteluapua. <https://kirkonkeskusteluapua.fi/>. Luettu 22.4.2020.