

## PITKÄKESTOINEN KORONATAUTI (LONG COVID)

# 5 asiaa, jotka toipuva toivoo läheistensä tietävän

## 1 Oireet ja niistä toipuminen on yksilöllistä

- » Pitkäkestoisesta koronataudista toipuminen voi kestää kauan. Joillakin menee toipumiseen viikkoja, toisilla kuukausia, joskus jopa vuosia.
- » Yleisiin oireisiin kuuluvat erityisesti uupumus, hengenahdistus ja ajatustyöhön liittyvät häiriöt sekä muita jokapäiväistä toimintaa haittaavia oireita.
- » Toipuminen on yksilöllistä. Erilaiset oireet voivat aaltoilla tai uusiutua ajan kuluessa. On hyviä ja huonoja päiviä. Oireet eivät aina näy päälle päin.

## 2 Monia asioita joutuu miettimään elämässä uusiksi

- » Pitkäkestoisesta koronataudista toipuvilla on suuri tarve päästä takaisin normaaliin arkeen työelämän tai opiskelun, harrastusten ja muiden itselle tärkeiden asioiden pariin.
- » Elämään tulleet muutokset ovat voineet olla jopa pelottava kokemus. On vaikeaa joutua toteamaan, että aiemmin tavallista arkea olleet toimet rasittavat ja että myös mukavat ja innostavat asiat vievät voimia.
- » Toipuvilla on tarve ja halu pystyä tekemään asioita kuten ennen ja nauttimaan niistä. On täytynyt opetella uusia tapoja toimia niin kotona, arjessa, harrastuksissa kuin töissä ja opinnoissa.

## 3 Arjen aktiivisuuden ja levon rytmittäminen tukee toipumista

- » Toipumisen aikana tarvitaan vuorotellen aktiivisuutta ja lepoa. Monet hyötyvät arkisten toimien rytmittämisestä pieniin osiin.
- » Tekemistä on rytmittämisen lisäksi priorisoitava. Tämä tarkoittaa kaikenlaisen kuormituksen huomioimista. Kuormitusta tulee niin fyysisestä rasituksesta kuin sosiaalisista tilanteista ja ajatus-työtä vaativista tehtävistä.
- » Voimavarat riittävät paremmin, kun voi ennakoida ja suunnitella arkea tarkemmin päivä- ja viikkotasolla.
- » Levolle on varattava oma aikansa. Usein on levättävä sekä ennen rasitusta että sen jälkeen. Levon tarve voi tulla viiveellä.

## 4 On tärkeää saada olla mukana, vaikka yhdessä olemisen tavat muuttuvat

- » On tärkeää saada kuulua joukkoon. Erityisen tuskallista on, että toipumisen aikana ei aina pysty entiseen tapaan tapaamaan ystäviä, osallistumaan sukujuhlisiin tai harrastusporukan toimintaan. Halu olla mukana yhteisessä tekemisessä ja läheisten elämässä on kova.
- » Pitkittyneessä tilanteessa on usein tarve päästä jakamaan kokemuksiaan niin läheisten kuin samanlaisista kokeneiden vertaisten kanssa. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen helpottaa oloa.

## 5 Läheiset ovat tärkeitä

- » Moni toipuva kaipaa lohdutusta, kuuntelevaa korvaa ja olkapäätä. Aina ei siis tarvitse etsiä piristystä tai ratkaisua.
- » Läheiset ovat tärkeitä. Heidän merkityksensä toipuvan elämässä voi olla jopa suurempi kuin aiemmin. Saatua tukea, apua ja läsnäoloa arvostetaan, vaikka sitä ei aina osata kertoa.



# Toipuva, kerro omista tarpeistasi ja toiveistasi läheisillesi

## APU

**Jokainen tarvitsee joskus apua, myös sinä saat tarvita apua ja tukea muilta. Muiden on helpompi olla apuna, kun ilmaiset toiveesi mahdollisimman selkeästi.**

” Minun voi olla vaikeaa pyytää apua. Haluaisin pystyä hoitamaan asioitani enemmän itse. Ymmärrän, että tämä kaikki voi olla raskasta myös sinulle. Toivon, että tiedät, että arvostan sinulta saamaani apua paljon.

” Olen huomannut, että tarvitsen apua asioihin, joita olen aiemmin pystynyt hoitamaan itse. Saatan tarvita konkreettista apua, joskus pieniltä ja helpoiltaikin vaikuttaviin asioihin. Joskus kaipaen muistutusta lepäämisestä.

” Tämä on minulle monella tavalla haastavaa aikaa. Voit auttaa minua kuuntelemalla. En välttämättä tarvitse neuvoja tai asioiden ratkaisemista. Voimmeko sopia hetken, jossa voisin purkaa ajatuksiani kanssasi?

” Olette minulle tärkeitä. En pysty osallistumaan yhteiseen tekemiseen entiseen tapaan. Toivon, että voimme yhdessä keksiä uudenlaisia tapoja olla osa tätä tärkeää porukkaa.

” Toipumiseni edellyttää, että saan taukoja palautumiselle päivän aikana. Toivon rauhallista tilaa, johon voin tarvittaessa vetäytyä yksin lepäämään.

” Haluan viettää aikaa kanssasi kodin ulkopuolella, mutta pelkään että väsähdän. Voinko missä tahansa vaiheessa sanoa, että haluan päästä lepäämään? Voitko silloin auttaa minut omaan rauhaan?

## KESKEN-ERÄISYYS

**Jokaisen toipumisen matka on yksilöllinen. Vastavuoroisuus ihmisuhteissa vaihtelee eri aikoina. Nyt voi olla hetki, kun sinä tuot tarpeitasi enemmän esiin ja olet osapuoli, joka ottaa enemmän tukea vastaan.**

## RAJAT

**Joskus omien tarpeiden kunnioittaminen tarkoittaa kieltävän vastauksen antamista jollekin itselle tärkeälle ihmiselle tai tekemiselle.**

” Minua harmittaa, että olen joutunut olemaan poissa juhlista ja muista mukavista tapahtumista. Toivon ymmärrystä ja tukea uudessa tilanteessani ja muuttuneissa rooleissani.

” Toipumiseni edellyttää kuormituksen rajoittamista. Tällä hetkellä en pysty hoitamaan asioita, joita olen ennen hoitanut. Toivon, että voimme yhdessä miettiä niiden jakamista.

” Joku päivä näytän voivan paremmin, mikä ei välttämättä tarkoita, että kaikki päiväni ovat samanlaisia tai että olisin toipunut. Toivon, että kestät toipumiseen liittyvän epävarmuuden kanssani.



Koronasta kuntoon -hanketta hallinnoi Filha ry ja hankejärjestökumppanina toimii Hengitysliitto ry. Hanke toimii STEA-avustuksella vuosina 2022–2024. Koronasta kuntoon -verkkokurssit ja vertaistoiminta tarjoavat tietoa ja tukea pitkittyneestä koronataudista toipuville aikuisille. Hanke ei tarjoa hoitoa, kuntoutusta tai terapiaa. Jokainen toimintaan osallistuva huolehtii omasta hoitosuhteestaan terveydenhuoltoon. Tämä esite on kehitetty yhteistyössä pitkäkestoisesta koronataudista toipuvien kanssa.

Lisätietoja: [www.koronastakuntoon.fi](http://www.koronastakuntoon.fi)

