



Ikäinstituutti

Vie vanhus ulos -vinkkivihko

Heli Starck ja Elina Vuorjoki-Andersson



Vie vanhus ulos -vinkkivihko

www.ikainstituutti.fi
www.vievanhusulos.fi

ISBN 978-952-5968-74-3 (painettu)
ISBN 978-95-5968-75-0 (PDF)

Toimitus

Heli Starck ja Elina Vuorjoki-Andersson

Taitto ja kuvitus

Pirjo Uusitalo-Aura

Kuvat

Ossi Gustafsson

Copyright Ikäinstituutti, Helsinki 2016

Sisällys

Lukijalle	3
Ulos ulkoilupulasta	4
Ulkoiluystäväksi iäkkäälle	6
Yhdessä ulos – hyviä toimintatapoja ikäihmisten ulkoiluun	7
Ulkoilutapahtuman järjestäjän muistilista	10

Lukijalle

Ulkoilu on luonnollinen osa elämää. Kaipaamme raitista ulkoilmaa. Haluamme tavata muita ihmisiä, olla osana elämää. Ladata energiaa pihoilta, puutarhoista ja puistoista. Nauttia liikkumisesta luonnossa.

Ulkoilu

- Virkistää ja rauhoittaa mieltä
- Kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa
- Terästä muistia
- Lisää vastustuskykyä
- Tarjoaa elämyksiä kaikille aisteille
- Parantaa unen laatua

”Odottelin, että olisi alkanut sataa, ettei olisi tarvinnut lähteä. Nyt olen tyytyväinen että lähdin!”

Monet ikäihmiset eivät pääse tai uskalla lähteä yksin ulos heikentyneen liikkumiskyvyn tai muistiongelmien vuoksi. Tueksi ja avuksi tarvitaan ulkoiluystäviä!

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja edistää toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden säännöllistä ja turvallista ulkoilua. Haastamme järjestöjen vapaaehtoisia, opiskelijoita, hoitotyön ammattilaisia sekä läheisiä ja naapureita iäkkäiden ulkoiluystäviksi.

Osallistu kampanjaan!

- Ulkoile ikäihmisen kanssa
- Kirjaa ulkoilu kampanjan verkkosivuilla
- Kerro ulkoilusta tai toteutuneesta ulkoilu-unelmasta
- Haasta muut mukaan

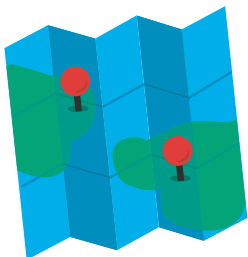


”Vanhainkodin asukkaan kanssa pyörätuolilenkki ”kylällä”, vesi tippui räystäästä ja osin työntäjän otsaltakin. Mutta mukavaa oli molemmilla.”

– Eppu

Ulos ulkoilupulasta!

Ikäihmisten ulkoilussa tarvitaan tiivistä yhteistyötä.
Näin se tehdään!



1. NYKYTILANTEEN KARTOITUS

Selvitä, millaista ulkoilutoimintaa paikkakunnallasi on ikäihmisille ja kuka sitä toteuttaa.

2. AVAINTOIMIJAT YHTEEN

Kutsu koolle eri järjestöt, seurakunta, vapaaehtoistyön koordinaattori, liikuntatoimi, kotihoito, ikäihmisiä sekä muita keskeisiä toimijoita.



3. SUUNNITELMAT JA TYÖNJAKO

Sopikaa yhdessä, miten toteutetaan

- ulkoiluystävien rekrytointi ja perehdytys
- ulkoiluapua kaipaavien ikäihmisten etsiminen
- ulkoiluystävien ja iäkkäiden yhteen saattaminen
- ulkoilua ryhmässä





4. ULKOILUYSTÄVIÄ IÄKKÄILLE

Etsi uusia ulkoiluystäviä esim. liikuntaryhmistä ja järjestöistä. Houkuttele oppilaitoksia ottamaan ulkoilu osaksi opintoja. Ilmoita lehdissä, sosiaalisessa mediassa ja paikallisradiossa. Hyödynnä puskaradiota!



5. OPPIA JA OHJAUSTA ULKOILUYSTÄVILLE

Perehdytä ulkoiluystävät turvalliseen ulkoilutoimintaan

- vuodenaikaan sopiva vaatetus ja tukevat kengät
- apuvälineiden käyttö
- avustaminen
- yllättäviin tilanteisiin varautuminen
- päivän voinnin kysyminen

Kertaa vapaaehtoistyön periaatteet (s.6).

Selvitä vastuukysymykset

- Huomioi vapaaehtoisen vakuutusasiat: eri organisaatioilla eri käytäntöjä vakuutusten suhteen
- Suosittele sopimuspaperin allekirjoittamista: ulkoiluystävä sitoutuu toimimaan vapaaehtoistyön periaatteiden mukaisesti ja iäkäs ulkoilee omalla vastuullaan.

6. YHDESSÄ LIIKKEELLE

Ole mukana ulkoiluystävän ja ikäihmisen ensitapaamisella. Käykää läpi tarvittavat taustatiedot: terveydentila, lääkitys, liikkumis- ja toimintakyky. Anna vinkkejä sopivista ulkoilureiteistä.

7. ULKOILUYSTÄVÄT YHTEEN

Järjestä vapaaehtoisille jatkokoulutusta, tapaamisia, virkistyshetkiä. Ole tukena tarvittaessa.



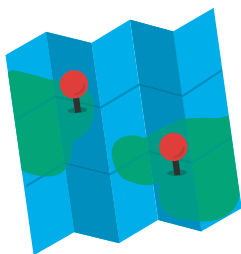
Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

Näin pääset alkuun

- Sovi yhteinen ulkoiluhetki läheisesi kanssa
- Tarjoudu kävelykaveriksi palvelukotiin tai -keskukseen
- Liity vapaaehtoistyötä tekevään järjestöön
- Osallistu kunnan liikuntatoimen, vapaaehtoiskeskuksen tai muun sektorin järjestämään ulkoiluystäväkoulutukseen

Ennen ulkoilua

- Tutustu iäkkään taustatietoihin (terveydentila, lääkitys, liikkumis- ja toimintakyky) kyselemällä tai keskustelemalla ikäihmisen, omaisen tai hoitajan kanssa
- Pehdy apuvälineiden käyttöön
- Sovi yhdessä iäkkään kanssa ulkoilun säännöllisyydestä ja tavoitteista
- Kysy iäkkäältä hänen mielipaikkojaan ja ulkoilu-unelmiaan
- Kartota sopivia ulkoilureittejä, huomioi esteettömyys, turvallisuus ja levähdyspaikkojen sijainti



Huolehdi, että iäkkäällä on

- Sopivat, lämpimät ulkoiluvaatteet
- Tukevat jalkineet, joissa on tarvittaessa liukuesteet
- Tarvittavat apuvälineet mukana
- Tarvittavat lääkkeet mukana

Ulkoillessa

- Seuraa iäkkään vointia
- Kannusta ja innosta
- Ole tukena ja avusta vain tarvittaessa
- Nauttikaa ulkoilusta ja toistenne seurasta

VAPAAEHTOISTYÖN PERIAATTEET

- vastavuoroisuus ja tasa-arvoisuus
- itsemääräämisoikeus
- luotettavuus
- puolueettomuus
- vastuu ja vakuutukset
- tehtävien raja

Ulkoiluystävyy-
s on yhdessä
tekemistä!



YHDESSÄ ULOS – hyviä toimintatapoja ikäihmisten ulkoiluun

Ulkoiluystävän kanssa kotoa liikkeelle

Pyhäjärvellä kotihoidon asukkaat ovat saaneet omat ulkoiluystävänsä, joita on koulutettu järjestöjen ja julkisen sektorin onnistuneella yhteistyöllä. Liikuntatoimi koordinoi toimintaa. Muistihoitaja on mukana iäkkään ja vapaaehtoisen ensimmäisellä tapaamiskerralla. Sen jälkeen iäkäs ja ulkoiluystävä ulkoilevat säännöllisesti yhteisen suunnitelman mukaisesti.

Ulkoilu tavaksi kohdatessa

Ulkoilu kannattaa ottaa tavaksi, kun kohtaa omia iäkkäitä läheisiään tai tuttujaan. Seuraavassa esimerkkejä aiemmista Vie vanhus ulos -kampanjoista.

” Hain entisen työkaverini itsellenikin yllättäen ulos ja menimme kahville. Tapasimme samalla yhteisiä tuttuja. Päivä oli todella kaunis ja lämpöinen. Työkaverini pääsi ulos vuoden sisälläolon jälkeen ja hän tykkäsi kovasti. Hyvä mieli myös minulla.”
– Inke/Telen naiset

” Vanhukseni ei pääse asunnostaan enää ulos, koska asunnosta ulos paljon portaita, joissa liikkuminen ei onnistu. Ulkoilimme parvekkeella raikkaassa ja kauniissa ilmassa, pienestä tulee ihminen onnelliseksi! <3”
– Niives

” Päivät kun nykyään olen kotosalla niin minulla on aikaa seurusteluun ja kävelyyn iäkkäämpien vanhusten kanssa. Tässäkin rapussa asuu monta iäkkäämpää henkilöä ja lenkittäessäni opaskoiraani samalla voin/vien pienelle lenkille jonkun joka sitä haluaa. Usein tapaamme sattumalta tuolla rappukäytävässä, mutta seurustelu- ja ulkoiluhetket tekevät hyvän mielen niin ulkoilijalla kuin ulkoilussa avustettavalle.”
– Sirius

” Ensin Kymijoen sillalle lintuja katselemaan, sitten toisen ulkoiluystävän kanssa Kuusankosken keskustaan perjantai-”ruuhkaa” seuraamaan.
– Seppo

Vertaisohjaajan johdolla porukkalenkille

Lahdessa maksuttomat Pysäkkilenkki-ryhmät kokoontuvat viikoittain eri puolilla kaupunkia. Kokoontumispaikkoina ovat esim. palvelutalon pihat tai lähikaupat. Liikuntatoimi koordinoi toimintaa, mutta ryhmiä ohjaavat pääosin vertaiset. Kävelylenkin suuntaa ja pituutta vaihdellaan osallistujien toiveiden mukaan. Kävellessä keskustellaan kuulumiset vanhojen ja uusien tuttavuuksien kanssa.

Järjestö palvelutalon ulkoiluapuna

Hangossa järjestöjen vapaaehtoiset käyvät säännöllisesti ulkoilemassa palvelutalojen asukkaiden kanssa. Ulkoiluryhmässä on mukana viisi ikäihmistä ja viisi vapaaehtoista sekä erityisliikunnan suunnittelija ja fysioterapeutti. Hoitajien kanssa on etukäteen käyty läpi ikäihmisten toimintakyky ja tarvittava avuntarve. Ulkoilukohteet vaihtelevat, joskus kiinnostaa meri ja joskus rakennustyömaa.

Ulkoileva hoitokoti

Lieksan Kotipirtti sijaitsee kaupungin keskellä kerrostalossa palvelujen äärellä. Hoitokoti on tunnettu siitä, että hoitajat ja vanhukset ulkoilevat päivittäin ympäri vuoden. Työntekijät saavat hoitaa työvuorossa omia juoksevia asioitaan, edellyttäen että mummo tai pappa on mukana. Näin hyöty ja ilo on kaikille sama.

Koululaiset ulkoiluapuna



Juuassa yläkoulun ja lukion opetussuunnitelmassa on vapaavalintainen yhden viikkotunnin kurssi, jossa nuoret kohtaavat vanhuksia. Yhdessä keskustellaan kiinnostavista asioista, ulkoillaan sekä käydään vaikka kaupassa.

Yritykset ulkoilevat vanhusten kanssa

Helsinkiläinen lääkeyhtiö kannusti työntekijöitään ulkoilemaan Helsingin Kustaankartanon asukkaiden kanssa kerran kuussa työajallaan. Ulkoilun lisäksi työntekijät pyörittivät mummojen ja pappojen jutteluvirastoa, jossa mm. piirrettiin, maalattiin ja pelattiin bingoa. Yrityksen johto näki vanhusten auttamisen työntekijöiden palkitsemisena, sillä auttamisen sai tehdä työajalla. Työntekijät kokivat konkreettisen vapaaehtoistyön mielekkäämpänä kuin rahan antamisen hyväntekeväisyyskeräykseen.

Liikkeelle loskassakin - yhteistyöllä

Paimiossa talviajan käveluryhmä järjestetään turvallisessa ja esteettömässä ympäristössä lämmitetyllä jalkapallokentällä usean toimijan yhteistyöllä.



IDEOITA ULKOILURYHMIEN JA -TAPAHTUMINEN TEEMOIKSI

Luontopolku
Kulttuurikävely
Liikuntapuistot tutuiksi
Puistojumppa
Liikuntarastit
Pihapelit
Rollaattoriralli
Kauppakeskuskävely
Rollaattoriratsia

ULKOILUTAPAHTUMAN JÄRJESTÄJÄN MUISTILISTA

- Aloita tapahtuman suunnittelu ajoissa
- Kutsu koolle avainhenkilöt, ideoikaa tapahtuman paikka, sisältö ja tilaisuuden kesto
- Sopikaa työnjako ja budjetointi
- Hanki tarvittavat luvat
 - poliisi (tapahtumalupa)
 - rakennusvirasto (puiston tms. käyttö)
 - ympäristövirasto (melulupa ja tarjoilut)
 - hygieniapassi tarvittaessa
- Muista tiedottaa tapahtumasta ajoissa ja monessa eri kanavassa
 - Laita tapahtumajuliste taloyhtiöiden, palvelutalojen, kaupan, kirjaston, apteekin tai liikuntapaikan ilmoitustauluille. Hyödynnä valmista tapahtumajulistepohjaa, jonka voit tulostaa www.vievanhusulos.fi -sivuilta.
 - Kerro tapahtumasta yhteistyötahojen sosiaalisen median kanavissa, verkkosivuilla, tiedotteissa ja tapahtumissa
 - Lähetä tapahtumatiedot paikallislehden menopalstalle ja kunnan tiedotukseen
 - Laita puskaradio laulamaan! Ystävän kutsu toimii tehokkaasti.
 - Kutsu ulkoilutapahtumaan toimittajia ja etsi heille valmiiksi hyviä haastateltavia. Iäkkäiden elämä on täynnä kertomisen arvoisia tarinoita.
 - Jaa tapahtumatunnelmia kuvin ja tarinoin tapahtumapäivänä
 - Lähetä tapahtumasta paikallismedioille tiedote ja painokelpoiset kuvat
- **Huolehdi turvallisuudesta**
 - Varmista, että levähdyspenkkejä on riittävästi
 - Kutsu mukaan vapaaehtoisia avustajia
 - Tapahtumaan osallistutaan omalla vastuulla, erillisiä vakuutuksia ei tarvita.
 - Suunnittele etukäteen, miten toimia hätätilanteissa
- **Suunnittele, miten apua tarvitsevat ikäihmiset voivat osallistua tapahtumaan.**
Järjestä tarvittaessa kuljetus- tai saattaja-apua.
- **Huolehdi hyvistä kontakteista yhteistyötahoihin, tiedota koko prosessin ajan**
- **Palaute- ja kiitoskierros kruunaa yhteisen ponnistuksen!**



LINKKIVINKKEJÄ



vievanhusulos.fi
voimaavanhuuteen.fi/ulkoilu
varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi
voitas.fi



#vievanhusulos



IKÄINSTITUUTIN KOULUTUKSET

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
Ihanasti pihalla – iäkkäiden ulkona liikkumisen edistäminen

IKÄINSTITUUTIN MATERIAALIT

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -opaskirja vapaaehtoisille
Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen
ulkona liikkumisen edistämiseksi
Voimaa ja tasapainoa liikuntapuistosta -vertaisohjaajanopas
Ulkoiluystäväkortti
Sopimus ulkoilusta

HYVÄT TOIMINTAVAT -ESITTEET

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – vapaaehtoinen ulkoilun tukena
Porukalla lenkille – ohjatut ulkoiluryhmät
Yhdessä ulkoillen – iäkkäiden ulkoilupäivätapahtumat



Ikäinstituutti
www.ikainstituutti.fi

ULKOILU KUULUU HYVÄÄN VANHUUTEEN

Ikäinstituutti haastaa Vie vanhus ulos -kampanjan avulla järjestöjen vapaaehtoisia, opiskelijoita, hoitotyön ammattilaisia sekä iäkkäiden läheisiä ja naapureita iäkkäiden ulkoiluystäviksi. Tavoitteena on edistää toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden säännöllistä ja turvallista ulkoilua. Tämä vinkkivihko tarjoaa hyviä toimintatapoja ulkoilutoiminnan koordinointiin ja tapahtumien järjestämiseen.



www.vievanhusulos.fi



www.voimaavanhuuteen.fi



www.liikkeellavoimaavuosiin.fi

