

Opettajan tietopaketti

Vie vanhus ulos -kampanjasta 10.9.-10.10.2019

Ikäinstituutin koordinoiman [Vie vanhus ulos -kampanjan](#) avulla autetaan niitä iäkkäitä pääsemään ulos, jotka tarvitsevat apua ulkoillakseen turvallisesti. Oppilaitosten tempaukset voidaan toteuttaa yhteistyössä palvelukeskusten, kotihoidon, seurakunnan tai järjestöjen kanssa. Yhteinen ulkoiluhetki voi olla luontoretki, pihapelejä, puistojumppa tai erilaisia tehtävärasteja. Ulkoilun iloa voi jakaa myös lähtemällä yhdessä kävelyllä, ilman sen suurempaa tapahtumaa.

Tänä vuonna kampanjan teemana on *Elämyksiä luonnosta*. Luonto tarjoaa monipuolisia aistielämyksiä ja edistää hyvinvointia. Jo pieni hetki luonnossa kohentaa mielialaa, parantaa keskittymiskykyä ja unenlaatua. Eri sukupolvien yhteisten ulkoiluhetkien aikana syntyy polveilevia keskusteluja, jotka mahdollistavat molemminpuolisen oppimisen.

Lähtövalmisteluineen yhteiseen ulkoiluhetkeen on hyvä varata aikaa noin tunti. Ulkoiluhetken pituus riippuu iäkkään päivän kunnosta ja voimavaroista.

Miksi ulkoilukavereita tarvitaan? (Dia 4)

Jokaisella on oikeus ulkona liikkumiseen. Miltä sinusta tuntuisi, jos et viikkoon pääsisi käymään ulkona?

Joka toiselle 75 vuotta täyttäneelle yksin ulkoileminen on hankalaa. Tämä tarkoittaa, että Suomessa on 250 000 iäkästä henkilöä, jotka saattavat tarvita apua ulkona liikkumiseen. Syitä avun tarvitsemiseen voivat olla sairaudet, lihasvoiman ja tasapainon heikkeneminen tai ympäristöön liittyvät tekijät, kuten portaat, kynnykset, painavat ovet tai teiden huono kunto. Ulkoilukaverina kannustat liikkeelle sekä toimit tukena ja turvana.

Ulkona liikkuminen on hyödyllistä, sillä se parantaa liikkumisvarmuutta, kehittää tasapainoa, virkistää mieltä ja parantaa unen laatua sekä säilyttää sosiaalisia suhteita.

Keskity kohtaamiseen (Diat 5-7)

Kun tapaat uuden ihmisen, keskity kohtaamiseen. Katso silmiin, hymyile ja esittele itsesi. Varmista, että iäkäs on valmis ulkoilemaan ja lähtekää yhdessä ulos annettujen ohjeiden mukaisesti. Ulkoilun lomassa on mukava rupatella ja tutustua. Yhteisiä keskustelunaiheita voivat olla esim. ajankohtaiset asiat, koulumuistot, harrastukset, lapset ja lapsenlapset, luonto sekä sää.

Joillakin ulkoiluapua tarvitsevilla iäkkäillä voi olla muistisairaus. Se vaikuttaa ihmiseen siten, että viimehetkien tapahtumat eivät jää muistiin. Muistisairaat voivat hyvin muistaa lapsuuden tapahtumia, mutta viime viikon tai aamun tapahtumat pyyhkiytyvät pois mielestä. Muistisairas iäkäs ei siis välttämättä muista sinun nimeäsi tai minne olette menossa. Tällöin on tärkeää keskittyä läsnäoloon, rauhoitella iäkästä ja kerrata asioita uudestaan. Muistisairasta ei voi opettaa muistamaan.

Ennen ulkoilua (Dia 8)

Osa iäkkäistä käyttää liikkumisen tukena apuvälinettä, kuten kävelykeppiä, rollaattoria tai pyörätuolia. Voi olla, että apuväline on ulkona käytössä, vaikka sisätiloissa liikkuminen onnistuisikin ilman tukea. Iäkäs itse on apuvälineensä paras asiantuntija ja hän tai hoitaja neuvoo sen käytössä. Rollaattorin ja pyörätuolin käytössä on tärkeää muistaa lukita jarrut aina pysähdyttäessä.

Ennen ulos lähtemistä tulee varmistaa, että iäkkäällä on päällä ulkoiluun sopivat vaatteet sekä jalkineet. Mukaan tulee ottaa tarvittavat lääkkeet, joista iäkäs itse tai hoitaja ottaa vastuun. Mahdollisten hätätilanteiden varalle tulee ottaa puhelin mukaan. Ennen ulkoilua sovitaan, keneen otetaan yhteyttä, jos ongelmia ilmenee.

Ulkoillessa (Dia 9)

Iäkkäitä on monenkuntoisia – jotkut kilpaurheilevat kun taas toisille 200m kävelylenkki on jo urheilusuoritus. Yhdessä ulkoillessa ikäihminen määrää kävelytahdin. Joku voi kävellä hyvin hitaasti, jolloin oma kävelyvauhti tulee sovittaa vauhtiin sopivaksi. Jos iäkkään kävely on huteraa ja hän tarvitsee tukea, tarjoa olkavarttasi. Iäkäs ottaa kiinni sinun käsivarrestasi eikä päinvastoin. On hyvä kävellä lähekkäin, jotta voit olla tukena, jos iäkäs sattuu horjahtamaan. Yhdessä käveleminen tuo turvallisen tunteen ulkoilla.

Ulkona käveleminen saattaa vaatia paljon keskittymistä, jolloin puhuminen ja käveleminen yhtä aikaa voi olla haastavaa. Välillä onkin hyvä levähtää penkille huilaamaan, katselemaan maisemia ja juttelemaan.

Sinun tärkein tehtäväsi on kannustaa, innostaa ja olla tukena. Iäkkään puolesta ei tarvitse tehdä asioita. Tarjoa apuasi tarvittaessa.

Ulkoillessa huomioitavia asioita (Dia 10)

Ulko-ovet, portaat ja kynnykset ovat tyypillisesti paikkoja, joissa iäkäs voi tarvita apua. Kävelyreitti kannattaa valita siten, että matkan varrella on mielekästä katseltavaa ja paikka, johon voi pysähtyä istumaan. Mikäli lähellä on liikuntapuisto, voitte yhdessä tutustua laitteisiin. Pidempiä ulkoilutapahtumia suunniteltaessa kannattaa huomioida, että myös wc-tilat ovat lähettyvillä.

Ulkoilun ilo kuuluu kaikille! (Dia 11)

Iäkkäät itse ovat nimenneet ulkoilun yhdeksi rakkaimmista harrastuksistaan. Yhteinen ulkoiluhetki sinun kanssasi voi olla iäkkäälle päivän tai viikon kohokohta.

Nauttikaa yhteisestä ulkoiluhetkestä ja muistakaa kirjata ulkoilukerrat vievanhusulos.fi -verkkosivuille.

Lisätietoja:

Ikäinstituutin suunnittelijat

Eveliina Hovinen eveliina.hovinen@ikainstituutti.fi

Heli Starck heli.starck@ikainstituutti.fi