



Ikäinstituutti

Ulkoilustäväksi iäkkäälle

Opas vapaaehtoiselle ulkoilustävälle

Iloa ulkoilusta – tukea tuttavasta



Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

Opas vapaaehtoiselle ulkoiluystävälle

ISBN 978-952-5968-70-5 (painettu)

ISBN 978-952-5968-71-2 (PDF)

Lisätietoja

Ikäinstituutti
Helsinki
puhelin (09) 6122 160/vaihde
www.ikainstituutti.fi
www.voimaavanhuuteen.fi

Toimitus

Ulla Salminen

Kirjoittajat

Minna Säpyskä-Nordberg
Elina Vuorjoki-Andersson
Ulla Salminen
Elina Karvinen

Taitto

Irene Manninen

Valokuvat

Hannu Alaluusua, Jarmo Fredriksson, Ossi Gustafsson, Tuula Kainlauri, Filip von Koskull,
Risto Lappalainen, Vuokko Lehmuspuiisto, Manja Nappari, Kai Nordberg,
Arto Tiihonen, Timo Vuoriainen, Studio Pekka Agarth, Studio Juha Sorri

Paino

Painotalo Trinket Oy 2016

Copyright

Ikäinstituutti

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

OPAS VAPAAEHTOISELLE ULKOILUYSTÄVÄLLE

Sisältö

• Lukijalle.....	5
• Ulkoiluystäviä tarvitaan!.....	6
• Ulkoilun hyödyt iäkkäälle.....	7
• Ympäristö houkuttaa, haastaa ja harjoittaa.....	9
• Ryhtyminen ulkoiluystäväksi	11
• Iäkkään kannustaminen ja avustaminen	13
• Vahvat jalat vievät ulos.....	16
• Kulkureitit kannattaa valita huolella	17
• Ulkoiluystäväkortti käyttöön	18
• Vapaaehtoistyön periaatteita	20
• Omat voimat ja innostuksen lähteet.....	22
• Suunnitelmani ulkoiluystäväenä	23
• Liitteet	
Liite 1 Iäkkään turvallisuus- ja avustamiskysely	25
Liite 2 Sitoumus ulkoiluystävätoimintaan	28
• Oheiskirjallisuutta ja verkkolinkkejä	29

Lukijalle

Hyvään vanhuuteen kuuluu mahdollisuus päästä ulos, hoitamaan asioita ja nauttimaan luonnosta. Kaikki eivät heikentyneen liikkumiskyvyn vuoksi pääse tai uskalla lähteä yksin ulos harrastuksiin, kauppaan tai kyläilemään. Ulkona liikkumisen väheneminen lisää kotihoidon palvelujen tarvetta ja altistaa laitoshoidolle. Ulkoiluun ja liikkumiseen tulee kannustaa erityisesti niitä henkilöitä, joilla jo on liikkumiskyvyssä vaikeuksia.

Tämä opas on tarkoitettu **Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutukseen** osallistuville. Oppaassa kerrotaan ulkoilun hyödyistä iäkkäille, erilaisista liikkumisympäristöistä, apuvälineistä ja kotivoimistelun merkityksestä. Oppaassa käsitellään vapaaehtoistyön periaatteita ja turvallisuusasioita sekä vapaaehtoisen omia voimavaroja ja jaksamista. Jokaisen teeman päätteeksi on aihetta koskevia pohdintatehtäviä, joiden myötä voit miettiä ulkoiluun liittyviä erilaisia näkökulmia sekä niiden soveltamista käytäntöön. Oppaan lopussa on luettelo oheiskirjallisuudesta ja verkkolinkeistä. Niiden avulla voit tarkemmin tutustua aiheeseen.

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus on osa Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveysliikuntaohjelmaa. Tavoitteena on, että ikäihmiset pääsevät vapaaehtoisten ulkoiluystävien avulla yhä useammin ulos turvallisessa seurassa. Koulutusohjelman kehittämistyössä ovat olleet Ikäinstituutti sekä sen aluekouluttajat, Liikkeessä -projekti (2002–2005) ja Voimaa Vanhuuteen -ohjelmassa 2005–2009 mukana olleet paikalliset järjestöhankkeet. Lisäksi mukana olivat Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, Suomen Reumaliitto ry, Eläkeliitto ry sekä Helsingin kaupungin liikunta-, terveys- ja sosiaalityö. Pilottikoulutukset järjestettiin vuosina 2007–2008.

Toivomme, että tämä päivitetty opas innostaa ja rohkaisee vapaaehtoisia toimimaan ulkoiluystävinä iäkkäille. Ulkoilu on iäkkään elämysliikuntaa – ja ehkä sinunkin.

Minna Säpyskä-Nordberg

Elina Vuorjoki-Andersson

Ulla Salminen

Elina Karvinen

Ulkoiluystäviä tarvitaan!

ITSENÄINEN tai avustettu ulkoilu kuuluu laadukkaaseen vanhuuteen. Vapaaehtoisen ulkoiluystävän merkitys iäkkäälle on suuri, sillä yli puolelle 75 -vuotta täyttäneistä henkilöistä ulkona liikkuminen yksin on hankalaa. Se on kuitenkin tärkeä osa arkea, inhimillistä toimintaa ja terveyskäyttäytymistä. Osa iäkkäistä joutuukin vähentämään ulkona liikkumistaan vastoin omaa tahtoaan, mikä heikentää itsemääräämisoikeutta, elämänlaatua ja toimintakykyä. Vapaaehtoinen ulkoiluystävä tarjoaa apua ulkona liikkumiseen sekä on tukena ja rohkaisee ikääntynyttä ulkoilemaan. Tärkeätä on myös myönteisten ulkoilukokemusten ja -elämysten saaminen yhdessä.

Ulkoiluystävätoiminnan vetonauloja

- osa arkielämää
- voi lähteä kotiovelta
- mielekästä tekemistä molemmille osapuolille
- mukavaa yhdessäoloa
- lähiympäristö tulee tutuksi
- tehokasta terveysliikuntaa
- ei vaadi erityistaitoja



Ulkona liikkumisen tarve säilyy, vaikka toimintakyky ikääntyessä heikkenee. Iäkkäiden ulkoilun tueksi tarvitaan paljon avustajia. Arkielämä jokapäiväisine toimintoineen edellyttää ulkona liikkumista. Kotiin tuodut palvelut ovat osalle vanhuksista tervetulleita, mutta ne eivät aktivoi ihmistä käyttämään jäljellä olevaa toimintakykyään parhaalla mahdollisella tavalla. Kävely ulkona on monelle ikäihmiselle paitsi hyötyliikuntaa myös terveellinen nautinto, joka tarjoaa luontokokemuksia, virkistymistä ja rentoutumista.

Ulkona liikkuminen haastaa ja harjoittaa

Ulkoilun hyödyt iäkkäälle

Ulkona liikkuminen on iäkkäälle hyödyllistä, koska se

- parantaa liikkumisvarmuutta
- kehittää lihasvoimaa ja tasapainoa
- virkistää mieltä
- parantaa unen laatua
- lisää terveempiä elinvuosia
- säilyttää sosiaalisia suhteita

Liikkuminen helpottuu

Ulkoilu on hyödyllistä terveystoimintaa. Se harjoittaa jalkojen lihasvoimaa, tasapainoa, nivelten liikkuvuutta ja luustoa. Ulkona aivot saavat happea, mikä on elintärkeää keskushermoston toiminnalle. Ulkona

liikkuminen vaatii keskittymiskykyä, kun täytyy ottaa huomioon kävelytien epätasaisuudet, muut jalankulkijat ja liikenteen haasteet. Liikkumiskyvyn kannalta harjoittelun säännöllisyys on tärkeää. Ulkona liikkumista voi harjoitella vain ulkona.

Lihassoima ja tasapaino kehittyvät

Kävelyalustan epätasaisuus sekä ylä- ja alamäet vaativat jalkojen lihasvoimaa. Kävelymatkan pituutta ja vaihtelevuutta lisäämällä voidaan kestävyyttä ja lihasvoimaa lisätä. Kävely voi ja saa tuntua jälkeenpäin rasituksena jaloissa. Lepo ja palautuminen ovat tärkeitä lihasvoiman harjoittelussa. Myös lepotaumat penkillä kävelyn lomassa ovat usein tarpeellisia. Epätasaisessa maastossa, poluilla tai vaikkapa lumessa kävely voi olla iäkkäälle hyvää tasapainoharjoittelua. Iäkkään voimavarojen ja kunnan mukaan kannattaa lähteä haastavampiinkin maastoihin.





Mieli virkistyy

Ulkoilu tuottaa hyvinvointia mielelle. Liikkuminen luonnossa ja viherympäristöissä piristää ja antaa voimia. Välillä on hyvä pysähtyä vain rauhassa katselemaan ympäröivää luontoa ja maisemaa. Ulkoympäristö voi tarjota runsaasti myönteisiä tunnekokemuksia ja muistojakin – vaikkapa menneiden kesien kalastus- ja marjastusretkiltä. Ulkona liikkuminen antaa iäkkäälle onnistumisen kokemuksia, kun hän huomaa pärjäävänsä itselleen tärkeissä toiminnoissa.

Unen laatu paranee

Ulkona liikkuminen on useimmiten vaativampaa kuin sisätiloissa liikkuminen. Erityisesti talvella haasteet kasvavat. Raittiissa ilmassa tehdyn kävelyn jälkeen väsymys on kuitenkin luonnollista ja rentoutuminen on helpompaa. Usein ulkoilun jälkeen kivutkin vähenevät, mikä helpottaa unen saantia.

Lisää terveempiä elinvuosia

Ulkoilun myötä sydän- ja verenkiertoelimistön suorituskyky säilyy paremmin. Säännöllinen liikunta alentaa verenpainetta, parantaa ääreisverenkiertoa, ehkäisee tai vähentää diabeteksestä aiheutuvia haittoja ja auttaa painonhallinnassa.

Ulkona liikkuminen parantaa myös nivelten liikkuvuutta. Luusto tarvitsee paljon kuormitusta ja kävely on hyvä keino parantaa luuston kuntoa. Lisäksi auringon valosta saa tarvittavaa D-vitamiinia, joka on tärkeää kalsiumin imeytymiselle ja luuston vahvistumiselle. Ulkoilu lisää infektioiden vastustuskykyä ja ehkäisee siten tartuntatautien aiheuttamaa yleiskunnon heikkenemistä.

Monet iäkkäille henkilöille yleiset pitkäaikaissairaudetkaan (esim. verenpainetauti tai diabetes) eivät ole

esteenä kohtalaisesti kuormittavalle liikunnalle. Liikunnan lisäämisestä hyötyvät erityisesti ne henkilöt, joiden liikkumiskyky on jo heikentynyt - usein sen vuoksi, etteivät he ole yksin päässeet tai uskaltaneet lähteä ulos kävelylle.

Sosiaaliset suhteet säilyvät

Ulkona liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden moniin sosiaalisiin kontakteihin. Useille iäkkäille on tärkeää tutustua henkilökunnan avulla kaupoissa tarjolla oleviin valikoimiin ja tehdä itse omat ostoksensa. Myös pankkiasiat halutaan hoitaa henkilökohtaisesti. Toreilla, puistoissa, kävelyreiteillä ja kyläteillä voi tavata eri-ikäisiä tuttuja, lapsia ja vanhuksia. Koiranulkoiluttajankin kanssa pääsee helposti juttusille!

POHDITTAVAKSI

1. Minkälaisista ulkoilukokemuksista ja -muistoista tuntemasi iäkkäät henkilöt ovat kertoneet sinulle?
2. Miten sinä voisit houkutella iäkästä lähtemään ulos silloin, kun hän tuntee itsensä väsyneeksi tai haluttomaksi?
3. Mikä houkuttelee itseäsi ulkoilemaan?



Ympäristö houkuttaa, haastaa ja harjoittaa

Ulkona liikkumisen monet mahdollisuudet

Ikääntynyt valitsee yleensä ulkoillessaan hänelle tutut reitit ja mieluisat ympäristöt. Ulkoilu on tunnekokemus, jolloin ympäristöllä on merkitystä. Iäkkäälle tärkeitä ovat asiointimatkat, kauppareissut ja torilla käynnit. Joillekin keskikaupungin vilinä ja toisille rantapuiston rauha ja luonnon kauneus tuovat uusia elämyksiä. Ikääntyneiden kannalta olennaista on ympäristön turvallisuus, toimivuus ja viihtyisyys. Ulkona liikkuminen lisää iäkkään osallistumista ja osallisuutta yhteiskunnan toimintaan.

Ympäristö voi tarjota hyvää harjoitusta liikkumiskyvyn säilyttämiseksi, sillä kaduilla ja luonnossa liikutaan erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla pinnoilla. Esimerkiksi metsässä samoilu ja marjojen poiminta kehittävät erinomaisesti motorisia taitoja. Iäkkäälle voi myös olla haastavaa tehdä monta asiaa samanaikaisesti. Esimerkiksi kävelyn lomassa keskustelu ulkoiluystävän kanssa vaatii enemmän keskittymistä. Usein iäkäs pysähtyykin aloittaessaan keskustelun. Ulkoilu harjaannuttaa monipuolisesti lihasten ja hermojen yhteistoimintaa sekä tasapainoa.

Fyysinen ympäristö voi usein myös rajoittaa iäkkään lähtemistä ulos. Hän alkaa vältellä paikkoja, joissa tuntee epävarmuutta. Kävelyteiden huono kunto, monet portaat tai tasoerot voivat pelottaa. Jyrkkä mäki voi vaatia liikaa voimia. Huono valaistus aiheuttaa myös



Liikkumattomuus on huonoin vaihtoehto



Paimion urheilukentän lämmitetty rata

Pohdipa tätä: Olet Ulkoiluystävä, mutta myös kuntalainen!

Voit vaikuttaa oman alueesi ympäristöratkaisuihin ottamalla aktiivisesti yhteyttä kuntasi päättäjiin ja toimijoihin. Kuntalaisena sinulla on mahdollisuus vaikuttaa. Kerro teknisen toimen tai rakennusviraston virkamiehille toiveesi; lisää penkkejä, hiekoitusta tai katujen kunnossapitoa. Myös kauppiaille kannattaa esittää toiveita penkkien tai wc-tilojen määräästä ja laadusta. Tervetullut ja tarpeellinen voisi olla myös koulutettu kauppa-avustaja, joka olisi iäkkäiden käytettävissä kauppakeskuksessa sovittuina aikoina. Lisää toiveita kannattaa miettiä yhdessä iäkkään kanssa ja viedä niitä rohkeasti eteenpäin.

usein epävarmuutta.

Talvisaikaan teiden liukkaus ja lumisuus aiheuttavat kaatumisen pelkoa ja saattavat estää iäkästä lähtemästä ulos jopa useiden kuukausien ajan. Lihaskunto ja kestävyys laskevat tällaisen talven aikana huomattavasti. Ulkoiluystävän kanssa iäkäs uskaltaa liikkua haastavassakin maastossa. Turvallinen talviharjoittelupaikka löytyy joissakin kunnissa myös lämmitetyltä jalkapallokentältä!

Levähdyspaikat tuovat turvaa

Ulkona liikkuminen vaatii iäkkäältä voimia ja tarkkaa-

vaisuutta. On hyvä etsiä reittejä, joilla on riittävän tiheästi levähdyspenkkejä. Penkeillä voi lepuuttaa jalkojaan, istua rauhassa ja vain katsella ympärilleen. Pieni voimisteluhetkikin saattaisi onnistua siinä! Seuraavan penkin näkyminen tuo turvallisuutta, kun tietää, että ei ole pakko jaksaa liian pitkää matkaa yhdellä kertaa. Korotettu penkki helpottaa istuutumista ja ylösnousua.

Kauppaliikkeissä ja palvelujen yhteydessä tulisi olla myös yleisö-WC, jonne pääsee apuvälineenkin kanssa. Useilla vanhuksilla voi olla virtsaamisongelmia tai pidätyskyvyn häiriöitä. Hyvä kävelyreitti onkin sellainen, jonka varrella voi välillä levätä ja käydä WC:ssä.

POHDITTAVAKSI YHDESSÄ IÄKKÄÄN KANSSA

1. Löytyykö lähiympäristöstänne helppo kulkureitti? Millä reitillä on enemmän haasteita?
2. Mikä on mielestänne esteettinen ympäristö? Löydätkö sellaista?
3. Missä olisi uutta ja mielenkiintoista katsottavaa, esim. uusi rakennus tai puisto?
4. Miten voitte vaikuttaa oman paikkakuntanne ympäristön suunnittelijoihin ja kunnossapitoon? Kehen voitte ottaa yhteyttä hiekoitustai aurausasioissa? Tiedätkö tärkeät puhelinnumerot?
5. Voisikohan lähikauppias hankkia kaupan eteen penkkejä, joissa voi kiinnittää tai irrottaa liukuesteet tai vain levähtää – ellei sellaisia jo ole?



Ryhtyminen ulkoiluystäväksi

JOKAISILLA ihmisellä on oikeus ulkona liikkumiseen terveydentilan sallimissa rajoissa ja siksi on tärkeää tiedostaa, että ulkoilun ja liikunnan terveyshyödyt ovat huomattavasti suuremmat kuin niiden riskit. Ryhtyessäsi suunnittelemaan iäkkään kanssa yhteisiä kävelyretkiä, sinun on hyvä olla selvillä hänen terveydentilastaan, lääkityksestään sekä liikkumis- ja toimintakyvystään. Lisäksi iäkkään kanssa tulisi keskustella hänen omista mieltymyksistään ja tavoitteistaan ulkona liikkumisen suhteen.

Tutustuminen tuo turvallisuutta

Iäkkään turvallisuus- ja avustamiskyselyn avulla (s. 25) saat konkreettista tietoa iäkkään senhetkisestä kunnosta ja liikkumiskyvystä. Tärkeintä on selvittää, mikä mahdollisista vaivoista tai sairauksista haittaa eniten ulkona liikkumista ja miten sen voisi ottaa huomioon käytännössä. Iäkkään turvallisuudentunnetta ulkoillesa lisää se, että ulkoiluystävä tietää hänen sairauksistaan ja lääkityksistään.

Saamasi tiedon perusteella sinun on helpompi suunnitella ja annostella ulkoilumatkat ja -reitit yhdessä iäkkään kanssa. Voit antaa kyselylomakkeen iäkkäälle



itselleen, jotta hän voi rauhassa tutustua siihen ja täyttää sen halutessaan itsenäisesti. Siinä kysytyt asiat on kuitenkin hyvä vielä käydä läpi yhdessä. Taustatietoihin voit lisäksi perehtyä keskustelemalla omaisten tai omahoitajan kanssa. Täytetty kysely terveys- ja liikkumiskykytietojen osalta jää iäkkäälle itselleen.



Kyselyyn liittyy myös erillinen sopimuspaperi, jonka ulkoiluystävä ja iäkäs allekirjoittavat. Sitoumus ulkoiluystävätoimintaan -sopimuksessa ulkoiluystävä sitoutuu vapaaehtoistyön yleisiin periaatteisiin, joihin kuuluu mm. vaitiolovelvollisuus iäkkään asioista. Samaan sopimuspaperiin iäkäs allekirjoittaa kohdan, jossa hän ilmoittaa ulkoilevansa omalla vastuullaan. Sopimuspapereita on kaksi kappaletta, joista toinen jää iäkkäälle itselleen ja toinen ulkoiluystävälle tai hänen taustaorganisaatiolleen.

On tärkeää, että ulkoiluystävätoiminnasta ei tule liian virallista tai työlästä kummallekaan osapuolelle. Iäkkään turvallisuus- ja avustamiskyselyn avulla sinun on helpompaa kysyä ja puhua asioista, jotka vaikuttavat ulkoilun onnistumiseen. Mitä paremmin tunnette toisenne, sitä turvallisempaa ja mieluisampaa on lähteä ulos yhteiselle kävelylenkille uusiinkin maisemiin.

Kerran tehty selvitys yleiskunnosta ei kuitenkaan riitä. 'Päivän kunto' voi vaihdella suurestikin tapaamiskerrasta toiseen. Yleistilaan vaikuttavat esimerkiksi akuutit sairaudet, toipilasvaihe, huonosti nukuttu yö tai koetut, voimakkaat tunnekuohut. Tämän takia on hyvä, että ennen jokaista ulkoilukertaa tiedustelet iäk-

Liikunnan riskit ovat pienempiä kuin siitä saatava hyöty

kään vointia ja muita tuntemuksia. Keskusteluissa voi tulla esiin asioita, jotka saattavat vaikeuttaa kävelyä tai jaksamista yleensä. Terveystilan vaihtelut edellyttävätkin, että kävelyreitit lopullinen valinta tehdään erikseen jokaisena ulkoilupäivänä. Kävelymatkan voi myös siirtää toiselle päivälle tai seuraavaan viikkoon, jos vointi ei ole riittävän hyvä.

Tarvitaan motivointia ja rohkaisua

Ulkoilu suunnitellaan kunkin henkilön voimavarojen mukaan. Tarvittaessa voi myös kysyä neuvoa hoitavalta lääkäriltä, hoitohenkilöstöltä tai lähiomaisilta tarkempien ohjeiden saamiseksi. Ulkoilu on aina suunniteltava erikseen ottaen huomioon yksilölliset toimintakyky- ja taitoerot. Samoin siihen vaikuttavat kunkin yksilölliset tavoitteet. Ulkoilu voi olla fyysisesti hyvinkin tavoitteellista ja nousujohteista, kunhan se on turvallista. Olennaista on tunnistaa oman liikkumisensa rajat.

Useimmat iäkkäät ovat itse tietoisia rajoituksistaan ja osaavat säädellä rasitusta omien tuntemustensa mukaan. Varoitusten sijaan sinun ulkoiluystävänä tulisikin

Turvallisuus on tärkeää



enemmän korostaa ulkoilun ja liikkumisen myönteisiä vaikutuksia. Motivoitumisen kannalta taas on tärkeä keskittyä niihin asioihin, jotka iäkäs pystyy tekemään ja joissa hän haluaa harjaantua.

läkästä on myös hyvä muistuttaa, että liikunta ja ulkoilu ovat osa hyvää itsehoitoa! Ulkona liikkuminen on hyödyllistä myös monille sellaisille henkilöille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus. Sydän- ja verisuonisairaudet eivät ole este ulkoilulle, kunhan se tapahtuu iäkkään kunnan ja voimien mukaan. Lisärasitusta aiheuttavat erityisen kylmä tai kuuma sää, päihheet, kilpailu, akuutit sairaudet, voimakas väsymys, raskas ruokailu ja voimakkaat tunnetilat. Diabeteksen kannalta tärkeää on ulkoilun ja liikunnan samoin kuin ruokailuaikojen säännöllisyys. Ulkoliikunnan määrää suunniteltaessa on valittava oikea tasapaino tehokkuuden ja turvallisuuden välillä. Tärkeätä on antaa asianmukaista tietoa liikunnan vaikutuksista.

Myönteinen, joustava ja luottamukseen perustuva ilmapiiri ovat edellytyksiä sekä fyysiselle että psyykkiselle turvallisuuden tunteelle. Lisäksi rohkaisu ja kannustus antavat itseluottamusta ja varmuutta ulkoiluun. Liikkuminen ja ulkoilu tuovat myös vapauden tunnetta ja hyvää mieltä iäkkäälle.

Ylös, ulos ja lenkille – rauhassa valmistautuen

Varaathan lähtövalmisteluihin riittävästi aikaa. Kiirettömässä tunnelmassa iäkäs voi rauhallisin mielin valmistautua ulkoiluun. Kysymys on turvallisuudesta, sillä kiireessä ihminen hätäntyy ja tapaturmien riski kasvaa. Lisäksi ajan antaminen hitaastikin etenevissä toiminnoissa varmistaa molemminpuolisen mielihyvän. Positiivinen asenne antaa voimia, vaikka kiukun ja surunkin tunteet pyrkivät joskus pinnalle.

Turvalliseen liikkumiseen sisältyy sään ja olosuhteiden huomioiminen sekä vuodenaikaan sopivien jalkineiden ja vaatetuksen valitseminen. Kiinnitä erityistä



huomiota hyvin jalkineisiin. Niiden tulee antaa riittävästi tukea ja tuntua mukavilta jaloissa. Pohjan täytyy olla tukeva liukkaallakin kelillä. Miellyttävät jalkineet lisäävät kävelemisen nautintoa!

Ennen ulos lähtemistä tarkista vielä, että tarvittavat lääkkeet ovat mukana. Joskus on hyvä varata pieni välipala tai vesipullo laukuun. Turvallisuuden tunnetta lisää myös, jos kävelykumppanisi omaisen tai hoitajan puhelinnumero on tiedossasi. Vaikka vakavat tilanteet ovatkin harvinaisia, on ulkoiluystävän hyvä suunnitella toimintajärjestys kaiken varalta.

Tuntemuksia kannattaa kuunnella

Ulkoilun aikana iäkkään kannattaa 'kuunnella itseään'

ja tunnustella liikunnan aiheuttamaa rasitusta. Ulkoiluystävän on hyvä seurata iäkkään vointia ja keskustella hänen kanssaan ulkoilun aikana ja sen jälkeen. **Liian rasittavan liikunnan tai äkillisen voinnin muutoksen merkkejä ovat mm.**

- *epänormaali hengästyminen tai hengenahdistus*
- *ihon värin voimakkaat ja äkilliset muutokset*
- *äkillinen rintakipu*
- *kipu tai epämukavuuden tunne*
- *huimaus, pyörrytys tai pahoinvointi*
- *päänsärky*

Levoton uni seuraavana yönä voi myös olla merkki liian rasittavasta tai pitkästä lenkistä. Normaali väsyminen on luonnollinen reaktio rasitukseen, eikä siten huono asia. Tahdin hidastaminen tai pieni lepotauko kävelyenkin lomassa tuo lisää voimia.

Iäkkään kannustaminen ja avustaminen

VIREYSTILA, päivittäinen kunto ja jaksaminen voi iäkkäällä vaihdella paljon. Ulkoilu kannattaa suunnitella jo etukäteen sellaiselle päivälle ja sellaiseen ajankohtaan, että silloin ei ole muuta voimia tai aikaa vaativaa ohjelmaa.

Kannusta ja innosta

Joskus iäkäs voi olla haluton tai väsynyt lähtemään. Kannustus positiivisessa hengessä auttaa häntä uskomaan omaan jaksamiseensa. Alkuvalmisteluihin kannattaa varata riittävästi aikaa. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kannattaakin ehkä tehdä lyhyempi lenkki tai valita helpompi ulkoilukohde. Pienikin lenkki piristää ja antaa iäkkäälle myönteisiä onnistumisen kokemuksia. Yleensä väsymyksen lievenee ja tulee virkistynyt ja hyvä olo.

Ole tukena ja avusta vain tarvittaessa

Ulkona liikkuminen vaatii selvästi enemmän energiaa ja keskittymiskykyä kuin sisätiloissa liikkuminen. Reaktiokyky on iäkkäällä heikentynyt, joten nopeat ohikulkijat tai pyöräilijät voivat aiheuttaa pelästymisiä ja horjahtamisia. Myös näkökyky tai kuulo voi olla heikentynyt, eikä iäkäs pysty toimimaan esimerkiksi liikenteessä kuten nuoremmat. Nopeuttakin tarvitaan: liikennevaloissa ja ostoskeskusten automaattioivissa vaaditaan kävelynopeutta 1,2 m/s, mikä on usealle iäkkäälle todella vaativaa.

Ulkoiluystävänä voit avustaa painavien ovien avaamisessa, portaissa tai epätasaisella maalla käveltäessä. Iäkäs saa sinusta tarvittavaa tukea ja turvaa. Muista kuitenkin, että hän osaa ja jaksaa tehdä monet toiminnot

Iloa ulkoilusta – tukea tuttavasta

itsekin, kun vain annat riittävästi aikaa. Älä tee koskaan toisen puolesta, ellei se ole välttämätöntä. Varoittelun sijaan kannusta ja rohkaise!

Monipuolinen liikkuminen vähentää kaatumisen pelkoa

On varsin tavallista, että iäkkäät ihmiset pelkäävät kaatumista ja sen seurauksia. Pelko vähentää liikkumista ja lisää kaatumisen riskiä entisestään. Toisaalta onnistuneet ulkoilukokemukset tuovat lisää liikkumisvarmuutta ja vähentävät osaltaan kaatumisen pelkoa. Kaatumisen pelosta kannattaa keskustella iäkkään kanssa. Samalla voit rohkaista häntä liikkumaan kanssasi. On hyvä pohtia kaatumisen riskitekijöitä etukäteen, jolloin voitte varautua niihin paremmin.

Iäkkäistä riippuvia kaatumisen riskitekijöitä ovat:

- heikentyneet aistien toiminnot
- kaksitehosilmälasit
- liiallinen kiire
- akuutti sairaus
- keskushermostoon vaikuttavat ja verenpainetta alentavat lääkkeet

Ympäristöstä riippuvia kaatumisen riskitekijöitä ovat:

- portaikot, kierreportaat, porrasaskelmat, erikorkuiset askelmat
- kaiteiden puute
- kadun reunakivetykset, kynnykset, johdot
- epätasaiset alustat
- ajoradan ja tienristeysten ylityspaikat

Lisäksi talvisin

- hiekoituksen puute
- auraamattomat tiet
- liukkaat kulkuväylät (esim. sivuttain kaltevat väylät)
- talojen edustat, joille katolta syöksytorven kautta valunut vesi on jäänyt

POHDITTAVAKSI

1. Miten voit tukea ja kannustaa iäkästä, joka pelkää kaatumista tai tuntee epävarmuutta liikkuessaan ulkona?
2. Mitä liikkumisvarmuutta lisääviä harjoitteita keksitte sellaisiksi päiviksi, jolloin ulkoilu ei jostakin syystä ole mahdollista?

Apuvälineet lisäävät liikkumisen mahdollisuuksia



Liikkumisen avustaminen ja apuvälineen käyttö

lääkäs voi tarvita ulkona liikkumiseen apuvälinettä, vaikka hän pärjääkin sisällä ilman sitä. Erilaiset tuet ja apuvälineet tuovat varmuutta ja turvaa, helpottavat liikkumista sekä mahdollistavat pidemmänkin ulkoilu- tai asiointimatkan. Samalla ne helpottavat ulkoilustävänkkin avustustyötä. Rollaattorin tai potkupyörän korissa myös tavarat kulkevat mukavasti.

Ulkoilustävänä voit osoittaa, mitä lääkäsi pystyy itse tekemään ja miten voit tukea ja rohkaista häntä liikkeelle mahdollisista rajoitteista huolimatta. Parhaat neuvot oikeisiin otteisiin ja avustamistapoihin saat usein iäkkäältä itseltään. Selkeä ja rauhallinen puhe sekä suora katsekontakti luovat hyvän pohjan vuorovaikutukselle. Avustustilanteissa sinun on aina hyvä kertoa etukäteen, miten on tarkoitus edetä, jolloin avustettava voi itse paremmin osallistua toimintaan.

Ollessasi iäkkään tukena yhteisillä kävelymatkoillanne, asetu aina lähelle häntä. Varmista, että hän ottaa tuen olkavarrestasi eikä päinvastoin. Pyri toimimaan kaikissa siirtymisissä avustettavan henkilön liikkumisen ehdoilla. Sinun on myös hyvä olla tietoinen omien otteidesi ja voimankäyttösi sopivuudesta avustustilanteissa. On tärkeää muistaa oikeat työasennot ja -liikkeet oman kehon säästämiseksi. Mitä paremmin hallitset oman kehosi, sen turvallisemmin pystyt reagoimaan yllättäviin tilanteisiin ja olemaan iäkkään turvallisena tukena.

Kulkemisen apuna kävelykeppi, rollaattori tai pyörätuoli

Ulkoilustävänä sinun on hyvä perehtyä iäkkään tarvitsemiin liikkumisen apuvälineisiin ja niiden käyttöön. Kävelykepin tulee yleensä olla heikomman tai kipeämman jalan vastakkaisella puolella. Iäkkäällä saattaa olla kuitenkin oma syynsä pitää sitä samallakin puolella. Tärkeintä on löytää sellainen kulkemisen tapa, joka on luontevin ja tuntuu iäkkästä parhaimmalta.

Rollaattorin ja pyörätuolin erilaisten säätöjen sekä jarrujen käyttö kannattaa opetella aina ennen liikkeelle lähtöä. Rollaattori on sopivalla korkeudella, kun hartiat eivät ole jännittyneinä eikä asento ole liian etukumara. Istuutuessa ja ylösnoustessa rollaattorin tai pyörätuolin jarrut on syytä lukita, ettei se karkaa alta. Pyörätuolin voi ottaa mukaan varmuuden vuoksi – varsinkin, jos matka on pitkä eikä levähdyspaikkoja ole lähettyvillä. Pyörätuolia ei kuitenkaan tulisi käyttää kävelytelineenä, sillä tyhjän tuolin kahvoihin tukeutuminen voi helposti kaataa sen taaksepäin.

Yleensä lääkäsi tuntee omat apuvälineensä hyvin. Pyydä häntä opastamaan sinua niiden käytössä. Mikäli apuvälineen käytössä tai liikkumisen avustamisessa tulee ongelmia ja tunnette epävarmuutta, voitte hakea varmistusta myös fysioterapeuteilta tai muulta hoitohenkilöstöltä.

POHDITTAVAKSI

1. Mitä lähtövalmisteluja lääkäsi voi itsekseen tehdä ennen sovittua ulkoilua?
2. Mitä sinun ulkoilustävänä kannattaa vielä varmistaa ennen ulos lähtemistä?
3. Miten annat iäkkäälle mahdollisuuden toimia mahdollisimman itsenäisesti?
4. Mieti konkreettisia toimintoja pukeutumisessa, ovien avaamisessa tai ostosten valinnassa: miten olet tukena, etkä tee iäkkään puolesta.
5. Kuvittele mielessäsi jokin yllättävä tilanne, esimerkiksi iäkkään kaatuminen tai lievä uupumiskohtaus. Miten toimisit tai olet toiminut tällaisessa tilanteessa?

Vahvat jalat vievät ulos

KOTIVOIMISTELU ja muu liikuntaharjoittelu lisäävät liikkumisvarmuutta. Kaatumista ja kaatumisen pelkoa voidaan hyvin vähentää parantamalla jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa. Harjoitteluhetki on aina hyvä startti ulkoilulle ja erityisen suositeltavaa silloin, jos iäkäs ei ole ollut pitkään aikaan ulkona. Myös portaissa kävely lisää tehokkaasti jalkojen voimaa. Liikuntaharjoittelu on hyvä muistaa myös sellaisena aikana, jolloin ei jostain syystä (esim. liukkauden takia) ole turvallista mennä ulkoilemaan.

Voimisteluohjelmien liikkeitä kannattaa erityisesti harjoitella ja toistaa, mikäli tuoilta ylösnouseminen tuottaa vaikeuksia, portaissa kävely on hankalaa tai yhdellä jalalla seisominen ei onnistu. Seurantakortin avulla kotivoimistelu tulee säännöllisesti tehdyksi. Omaiset ja kylässä käyvät ystävätkin voivat olla mukana kannustamassa iäkässtä kotiharjoittelussa. Ulkoiluystävänsä sinä voit voimistella yhdessä iäkkään kanssa – se hyödyttää teitä molempia. Kävelyenkeillä vahvoista lihaksista ja vakaasta tasapainosta on varmasti etua ja iloa.



Kotivoimistelu keventää kävelyä

Kotivoimistelu lisää liikkumisvarmuutta ja keventää kävelyä. Tärkeää on harjoittelun säännöllisyys ja tavoitteellisuus. Ikäinstituutissa on laadittu Kävely kevyemmäksi -voimisteluohjelma, jonka avulla erityisesti vahvistetaan kävelyssä tarvittavia lonkan alueen ja jalkojen lihaksia. Myös tasapainoa parantavat harjoitteet ovat tärkeitä. Kannattaa tutustua Ikäinstituutissa tuotettuun kolmeosaiseen harjoitusohjelmaan Voimisteluohjelma iäkkäälle 1, 2, 3, josta on saatavilla myös DVD.



POHDITTAVAKSI

1. Miten voit perustella iäkkäälle voimisteluohjelman tärkeyttä ja kannustaa häntä toteuttamaan sen säännöllisesti?
2. Miten voit yhdessä arvioida säännöllisesti toteutetun voimisteluohjelman ja lisääntyneen kävelyn hyödyllisyyttä? Onko edistystä huomattavissa arjessa? Millaisia vastauksia saat iäkkäältä esimerkiksi kysymyksiin:
 - onko tuoilta ylösnousu on helpompaa?
 - jaksatko kävellä useamman portaan yhtäjaksoisesti?
 - tarvitsetko vähemmän tukea kävellessäsi kuin ennen?
 - jaksatko kulkea pidemmän matkan pysähtymättä?
 - mitä muita huomioita tulee mieleesi?
3. Miten käytätte ja täytätte kotivoimistelun seurantakorttia? Tee sopimus iäkkään kanssa jostain tietystä ajanjaksosta, johon sitoudutte. On helpompi sitoutua viikon tai kahden jumppajaksoon kerrallaan kuin luvata voimistella tulevan vuoden jokaisena päivänä!



Kulkureitit kannattaa valita huolella

ULKOILUYSTÄVÄNÄ sinun on hyvä etukäteen ottaa selvää alueen kävelyreiteistä ja levähdyspaikoista sekä kartoittaa mahdollisia esteitä ja esteettömyyksiä. Reittivalinta on aina yhteistyön tulos ja se voi vaihdella kerrasta toiseen.

Turvalliset ja mieluisat kävelyreitit

Turvallisuus- ja avustamiskyselyn sekä siihen liittyvän keskustelun pohjalta käydään yhdessä läpi iäkkään omat mieltymykset ja tavoitteet. Suunnitelma kannattaa tehdä sekä kävelyreitit että ulkona liikkumiseen käytettävän ajan suhteen. Reitit valitaan aina iäkkään hetkisen kunnon mukaan. Mikäli hän liikkuu apuvälineen kanssa, tulee maaston muotojen ja alustan olla siihen sopiva. Kävelyreitti saa olla myös haasteellinen, kunhan turvallisuusseikat on otettu huomioon.

Reittisuunnitelmassa otetaan huomioon

- *iäkkään kunto ja senhetkinen vointi*
- *valittu kävelykohde*
- *matkan pituus vaihtoehtoisine reittivalintoineen*
- *maaston muodot ja alusta suhteessa käytettävään apuvälineeseen*
- *riittävä esteettömyys*
- *tarvittavat levähdyspaikat*
- *oma kestävyytesi*

Kiinnostavat ulkoilukohteet

Kaikilla on omat mieltymyksensä ja mielipaikkansa tai tärkeiksi kokemansa ulkoilukohteet. Jollekin asiointi kaupoissa ja apteekissa on hyvä syy lähteä ulos. Joku toinen haluaisi liikkua luonnossa ilman erityistä päämäärää. Mielipaikka voi olla myös kaupunkiympäristössä, jossa on sopivaa aktiivisuutta ja tapahtumia seurattavaksi.

Virkistymistä edistävä mieluisa paikka voi olla puisto, luontopolku tai hautausmaa. Keskustele iäkkään kanssa ja selvitä, mikä hänelle on tärkeää. Mikäli ette tunne toisianne entuudestaan, on hyvä selvittää iäkkään liikuntatottumukset ja toiveet liikkumisympäristöstä. Omia mieltymyksiä kannattaa tarjoilla iäkkäälle hänen toiveitaan ja tarpeitaan kuunnellen.

Ulkoilujaksosta ja säännöllisyydestä on hyvä sopia etukäteen. Sitoutuminen onnistuu puolin ja toisin paremmin, mikäli suunnitelmat tehdään yhdessä. Kannattaa, jos mahdollista, sopia tietty päivä ja ajankohta ulkoiluun. Reittejä voi sitten vaihdella matkan varrella tarpeiden ja mielialojen mukaan.

POHDITTAVAKSI

1. Miten eri ympäristö vaikuttaa mielialaan? Keksi esimerkkejä.
2. Millaisia kokemuksia iäkkäällä on hyvistä ja hankalista liikkumisympäristöistä? Entä sinulla?
3. Keskustelu molempien omista mielipaikoista voisi olla kiinnostava aihe yhteisellä kävelylenkillä. Voisiko niistä jokin olla seuraava kävelykohteenne?

Ulkoiluystäväkortti käyttöön

ULKOILUYSTÄVÄKORTTI antaa täsmällistä tietoa sekä ikääntyneelle että ulkoiluystävälle ulkoilukerroista, -reitistä, kestosta ja säännöllisyydestä. Sen avulla voidaan helposti seurata toteutunutta ulkoilua.

Henkilökohtainen kortti motiivoinnin ja seurannan apuna

Ulkoiluystäväkortti on hyvä kannustin ja motiivintiapu. Sen avulla voit osoittaa iäkkäälle, että hän on jaksanut ulkoilla säännöllisesti ja ulkoiluun käytetty aikakin on ehkä pidentynyt. Korttia kannattaa täyttää säännöllisesti jokaisen ulkoilukerran jälkeen, jotta siitä on todellista hyötyä. Kortin merkintöjen tulkinta positiivisessa hengessä auttaa eteenpäin ja innostaa liikkumaan jatkossakin. Täytettyä ulkoiluystäväkorttia kelpaa näyttää muillekin!

ULKOILUYSTÄVÄKORTTI

Kuuntele ikääntyneen tarpeita ja toiveita. Huomioi myös omat voimavarasi.

Iloa ulkoilusta – tukea tuttavasta

- kannustava asenne motivoi ulkoiluun
- kävely sopii lähes kaikille
- lyhytkin lenkki piristää
- kiireetön yhdessäolo rentouttaa ja virkistää
- esimerkinne kannustaa muitakin ulkoilemaan

Ulkoiluystäväkortin täyttöohjeita

Ulkoiluystäväkortti on aina henkilökohtainen. Ulkoilun tavoitteissa ja suunnitelmissa tulee näkyä yksilöllisyys. Korttiin voi merkitä myös muita kommentteja, esimerkiksi ulkoilun luonteesta (asiointikävely, luontolenkki jne.), mielenkiintoisesta kävelykohteesta, säästä, yllättävistä tilanteista, mahdollisesti tarvituista lääkkeistä ja omista tuntemuksista.

Mikäli kävelyllä halutaan asettaa kuntotavoitteita, voi korttiin kuvata ulkoilun rasittavuutta myös seuraavan yksinkertaisen asteikon avulla:

kevyt = ei juurikaan hengästymistä
ripeä = jonkin verran hengästymistä
rasittava = voimakasta hengästymistä

Kuten aikaisemmassa yhteydessä on todettu, ulkoilureittiä ja sen kestoa voi ja kannattaakin vaihdella. Ulkoiluystäväkortissa keston kohdalle merkitään sekä toteutuneen kävelyreitän arvioitu pituus että siihen

kulutettu aika. Ulkoilu motivoi silloin, kun iäkäs näkee edistymisensä konkreettisesti ja kun liikunnan määrässä ja rasittavuudessa joustavasti otetaan huomioon päivän kunto ja uudet kiinnostuksen kohteet. Pienilläkin muutoksilla saa mukavasti vaihtelua ja haastavuutta kävelylenkkeihin.

Ulkoiluystäväkortissa kehoitetaan ottamaan puhelin mukaan kävelylenkille. Hätänumeron lisäksi on hyvä kirjata iäkkään omaisten puhelinnumerot näkyville. Voit antaa ulkoiluystäväkortin myös iäkkäälle itselleen, jolloin hän voi omatoimisesti kirjata ulkoilukerrat ja seurata edistymistään. Itse voit kirjoittaa nimesi ja seuraavan/ seuraavat käyntikertasi ulkoiluystäväkorttiin tai erilliselle paperille valmiiksi. Näin myös omaiset tai hoitohenkilöstö tietävät, milloin sinut voi tarvittaessa tavoittaa. Ulkoiluystävänä voit halutessasi pitää myös päiväkirjaa ulkoilukerroista. Päiväkirjaan on mahdollista laajemminkin kuvata huomioita iäkkään fyysisestä voinnista ja mielialasta, omista tuntemuksista, yllättävistä tilanteista tai muista havainnoista ulkoilun aikana.

POHDITTAVAKSI

- 1. Kenen tai keiden ulkoiluystävien kanssa voisit sopia seuraavanlaisesta kampanjasta: Alueen/ryhmän/ulkoiluystävien ja iäkkäiden kanssa sovitaan yhteisesti jokin ajanjakso, esimerkiksi 1-2 kk, jolloin ulkoiluystäväkorttiin merkitään tarkasti ulkoilukerrat ja niiden kestot. Jakson päättyessä kortit kerätään ja osallistujien kesken arvontaan palkintoja tai palkitaan muulla tavoin. Tämä voitaisiin tehdä esimerkiksi kevät- tai syyskauden päätteeksi yhteisessä tapahtumassa.*
- 2. Saisitko paikallislehdistön, -radion tai -TV:n kiinnostumaan kampanjastanne?*



Vapaaehtoistyön periaatteita

Vapaaehtoinen voi olla tukena ja oppia samalla itse jotain tärkeää

ULKOILUYSTÄVÄTOIMINTA on yhdessä tekemistä, johon on helppo sitoutua lyhemmäksikin aikaa. Olenaista on, että ulkoiluystävällä on arvostava, vuorovaikutteinen ja lämmin suhtautuminen iäkkääseen. Vapaaehtoisena ulkoiluystävänä toimit lähellä iäkstä, kuuntelet ja keskustelet hänen kanssaan. Samalla iäkkään fyysinen toimintakyky paranee ja yksinäisyyden tunne vähenee. Hyvän elämän kokeminen ja mielekkyys löytyy toisten ihmisten kohtaamisesta ja mahdollisuudesta tehdä itsenäisiä päätöksiä arjessa. Vapaaehtoinen ulkoiluystävätoiminta antaa molemmille hyvää mieltä tuottavan harrastuksen.

Periaatteisiin kuuluu myös, että vapaaehtoistyö on palkatonta. Joissakin tapauksissa vapaaehtoiset voivat

saada matkakorvauksia edustamaltaan organisaatiolta tai avustettavalta itseltään (mm. retkillä mukanaoloista), mutta siitä on sovittava etukäteen.

Ulkoiluystävätoiminnassa noudatetaan seuraavia vapaaehtoistyön periaatteita:

- Vastavuoroisuus ja tasa-arvoisuus
- Itsemääräämisoikeus
- Luotettavuus
- Puolueettomuus
- Vastuu ja vakuutukset
- Tehtävien rajaus

Vastavuoroisuus ja tasa-arvoisuus

Vapaaehtoistoiminta on ihmisten välistä vuorovaikutusta, johon jokainen tuo oman panoksensa ja jossa molempien tietoa ja taitoa tarvitaan. Tarkoitus on, että sekä ulkoiluystävä että iäkäs saavat iloa yhteisestä tekemisestä. Ulkoiluystävän asenteen tulee olla tasa-arvoinen kaikkia iäkkäitä ihmisiä kohtaan.

Itsemääräämisoikeus

Ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on keskeinen eettinen periaate. Kansalaisen perusoikeuksiin kuuluu omista asioista päättäminen, jolloin vapaaehtoistoiminnassa iäkkään mielipidettä pitää kuunnella ja apua annetaan tukea tarvitsevan ehdoilla. Ikäihmiselle tulee välittyä tunne siitä, että häntä arvostetaan yksilönä. Vapaaehtoistyö toimii parhaimmillaan silloin, kun suunnitelmat laaditaan yhdessä iäkkään kanssa. Ulkoiluystävätoiminnassa tulee varmistaa, että ulkoillaan ikääntyneen omien arvojen, toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Luotettavuus

Vapaaehtoinen ulkoiluystävä tekee lupaamansa tehtävät niin kuin yhdessä on sovittu. Lupausten pitäminen edellyttää myös omien voimavarojen huolellista arviointia. Ulkoiluystävä käsittelee saamia tietoja luotamuksellisesti, eikä puhu ulkopuolisille asioista, joista hän saa tietoa keskustellessaan ja toimiessaan iäkkään kanssa. Vapaaehtoisen on kuitenkin hyvä ilmoittaa taustaorganisaatiolle tai läheisille iäkkään elämäntilanteesta tapahtuneista muutoksista, joilla on olennaista merkitystä toimintakyvyn tai itsenäisen selviytymisen kannalta.

Puolueettomuus

Vapaaehtoisen tulee kunnioittaa jokaisen ihmisen erilaisuutta ja oikeutta omiin mielipiteisiin tyrkyttämättä omia käsityksiään. Ulkoiluystävän ei tule puuttua iäkkään ja hänen perheenjäsentensä välisiin tai muihin suhteisiin.

Vastuu ja vakuutukset

Vapaaehtoinen toimii tehtävässään parhaan kykynsä ja taitonsa mukaan. Ulkoiluystävä toimii saamiensa ohjeiden mukaisesti sekä noudattaa tekemiään sopi-

muksia. Mikäli olet mukana jonkin taustaorganisaation toiminnassa, kannattaa selvittää, mitä vakuutuksia vapaaehtoisille on otettu. Vastuukysymykset vaihtelevat eri organisaatioissa. On myös suositeltavaa, että iäkäs ja vapaaehtoinen allekirjoittavat yhteisen sitoumuksen ulkoiluystävätoiminnasta (s. 28).

Vapaaehtoisen vastuu on ennen kaikkea tavallisen ihmisen vastuuta lähimmäisistä!

Tehtävien rajaus

Lähtökohtana on, että vapaaehtoinen tekee työtään omasta halustaan tavallisen ihmisen taidoin. Vapaaehtoinen tukee ammattihenkilöstön työtä, mutta ei korvaa sitä. Joskus voi tulla eteen tilanteita, jolloin iäkkäällä ja ulkoiluystävällä on erilainen käsitys vapaaehtoisen tehtävistä. Sen takia on hyvä sopia etukäteen yhteisistä pelisäännöistä. Vapaaehtoinen voi kieltäytyä tarjotusta tehtävästä, jos se on hänen mielestään liian vaativa tai sellainen, josta ei ole yhdessä sovittu. Vapaaehtoiseksi voi sitoutua eripituisiksi ajanjaksoiksi ja sen voi myös lopettaa, mikäli omassa elämäntilanteessa tapahtuu muutoksia.

POHDITTAVAKSI

- 1. Sitoudutko liikaa? Osaatko kieltäytyä ystävällisesti mutta päättävästi, jos iäkäs pyytää sinulta palveluksia, jotka selvästi eivät kuulu tehtäviisi?*
- 2. Miten osaat erottaa yksityisluonteiset asiat yleisistä keskustelun aiheista?*
- 3. Miten toimit, jos huomaat iäkkään fyysisessä tai psyykkisessä kunnossa selviä muutoksia, joihin olisi mielestäsi syytä puuttua?*
- 4. Mitä vakuutuksia iäkkäällä ja itselläsi on tapaturman varalta?*
- 5. Mikäli toimit tai aiot toimia jonkin taustaorganisaation välittämänä, tiedätkö, onko sillä ryhmävakuutusta tai vastaavaa?*

Omat voimat ja innostuksen lähteet



Pidä huolta omasta jaksamisestasi!

RYHTYESSÄSI vapaaehtoiseksi ulkoiluystäväksi, suunnittele se omien voimavarojesi ehdoilla. Aluksi riittää lyhyempikin aika tai ajanjakso. Sinun on hyvä välillä pysähtyä kuuntelemaan omia tuntemuksiasi ja arvioidaan jaksamistasi.

Ulkoiluystävien innostusta ja jaksamista edistää usein tieto ja tunne siitä, että

- tekee tärkeitä ja merkityksellistä työtä
- toiminta antaa hyvän mielen molemmille osapuolille
- ulkoillessa yksinäinen iäkäs tapaa muita ihmisiä
- ulkoiluystäväenä toimiminen on selkeästi rajattu tehtävä
- tehtävään on helppo sitoutua
- kolmannen sektorin ja yksityisten kansalaisten panos on korvaamaton
- kaikkien apua tarvitaan iäkkäiden ulkoilun mahdollistamiseksi!

Ulkoiluystävätoiminnan kannalta yhteistyö iäkkään ihmisen lähimpien, omaisten ja ystävien kanssa on tärkeää. Kannattaa hyödyntää taustaorganisaation antama tuki tilanteissa, jolloin tarvitset keskustelukumppania. Oma jaksamistasi saattaisi hyvin tukea 'ulkoiluystävärinki', joka kokoontuu säännöllisesti. Mikäli sinulla ei ole mahdollisuutta osallistua järjestettyihin tapaamisiin, voit itse kerätä ja kutsua koolle muita vapaaehtoisia. Näissä tapaamisissa ulkoiluystävät voivat vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia sekä saada toisiltaan vertaistukea. Ulkoiluystäväverkoston kautta löydät myös helpommin sijaisen, jos et itse joskus sairastumisen tai muun esteen vuoksi kykene ulkoilemaan iäkkään kanssa.

Myös fyysisestä kunnosta huolehtiminen sekä muusta harrastus- ja seuraelämästä ammennetut voimat auttavat sinua jaksamaan. Tärkeintä on, että itse tunnet ja tunnistat omien voimavarojesi lähteet.

POHDITTAVAKSI

1. Mikä innostaa ja motivoi sinua vapaaehtoistyöhön?
2. Miten osaat asettaa rajat omalle osallistumisellesi?
3. Miten voit hyödyntää välittäjäorganisaation antamaa tukea ulkoiluystävänä toimiessasi?
4. Keneen voit ottaa yhteyttä, jos sinulle tulee kysymyksiä tai ongelmia ulkoiluystävänä toimiessasi? Selvitä tärkeät yhteystiedot.



Suunnitelmani ulkoiluystävänä

TOIMINTAKYVYLTYÄN heikentyneet iäkkäät tarvitsevat kannustavaa tukea ja ohjausta sekä uusia muotoja säännölliseen ulkona liikkumiseen. Mikäli ulkona liikkuminen vähenee tai loppuu, lisääntyvät monet arjessa selviytymisen ongelmat. Vaikka päätehtävänäsi onkin ulkoiluystävänä toimiminen, voit miettiä, mitä muuta olisit valmis tekemään ikäihmisen ulkoiluharrastuksen ja ylipäänsä hänen liikkumisensa edistämiseksi. Kävelyn lisäksi voit tuki harrastaa muitakin liikuntalajeja iäkkään kanssa. Ohjaisitko esimerkiksi teille yhteistä kotivoimisteluoohjelmaa? Voisitko sisällyttää ulkoilukertoihinne yhteisen kuntosaliharjoittelun? Entä osallistuisitteko yhdessä uimahallin vesijumppaan tai muuhun liikuntaryhmään? On hyvä, että iäkkään lähellä on joku, joka kannustaa häntä myös omatoimiseen harjoitteluun.

Ulkoiluystävänä sinun kannattaa ottaa selvää ja jakaa tietoa iäkkäälle ulkoiluun liittyvistä asioista, oman alu-



enne liikuntapalveluista, ulkoilureiteistä ja levähdyspaikoista. Voit ohjata iäkästä erilaisiin liikuntaryhmiin tai muihin tilaisuuksiin, joissa on tarjolla mielekästä tekemistä. Tällaista toimintaa järjestävät mm. erilaiset yhdistykset ja järjestöt, seurakunnat, kansalaisopisto ja ikäihmisten yliopisto. Hyviä tiedonlähteitä ovat myös



Ikäihmisten neuvolat ja seniori-infot, joissa on mahdollista saada yksilöllistä neuvontaa.

Ulkoiluystävänä voit myös pohtia, miten edistää iäkään ulkona liikkumista hänen omalla alueellaan ja löytää luovia ratkaisua liikkumismahdollisuuksien lisäämiseksi. Ulkoiluystävät voivat yhdessä ideoida erilaisia ulkona liikkumisen muotoja, jotka motivoivat iäkkäitä liikkeelle esimerkiksi kulttuurin, luonnon tutkimisen tai sosiaalisen yhdessäolon kautta.

Missä ja miten voi toimia ulkoiluystävänä?

Voit kysyä alueesi palvelutaloista, seurakunnalta, kotihoidon henkilökunnalta tai eläkeläisjärjestöistä, miten voisit olla mukana ulkoiluystävätoiminnassa. Omasta lähipiiristäkin saattaa löytyä ikäihmisiä, jotka eivät enää uskalla lähteä yksin ulos. Tarjoa apuasi ja kerro, millä tavoin sinun elämäntilanteeseesi sopii ulkoiluystävänä toimiminen.

Erityisesti apuasi tarvitsee henkilö, jonka

- kävely ja ulkona liikkuminen (apuvälineen kanssa tai ilman) on vähentynyt viimeisen vuoden aikana
- liikkumisessa sisällä, portaissa ja / tai ulkona on vaikeuksia
- mahdollisuudet ulkona liikkumiseen ovat syystä tai toisesta vähentyneet, vaikka halukkuutta olisi ulkoilla nykyistä enemmän TAI hän on epävarma halukkuudestaan liikkua ulkona
- ulkona liikkuminen ei onnistu lainkaan ilman toisen ihmisen apua

Ulkoiluystävätoiminnan ansiosta liikkumiskyvyltään heikentyneet iäkkäät voivat kävellä ulkona aikaisempaa enemmän. Iäkkäitä innostaa turvallinen ja laadukas ulkoilutoiminta, jossa heidän yksilöllinen liikkumiskykynsä ja ulkoiluun liittyvät tarpeensa huomioidaan.

Ulkona liikkumisen edistäminen on haaste meille kaikille ja tässä tehtävässä sinä voit toimia hyvänä esimerkkinä, tiedottaa siitä eteenpäin ja kannustaa muitakin lähtemään ulkoiluystävätoimintaan mukaan.

POHDITTAVAKSI

1. Tiedätkö, miten ja missä voit toimia ulkoiluystävänä? Ota yhteyttä alueesi palvelutaloihin, seurakuntaan, kunnan tai SPR:n ystäväpalveluun. Myös eläkeläisjärjestöissä on paljon toimintaa, jossa tarvitaan vapaaehtoisia.
2. Millä eri tavoilla voit ulkoiluystävänä tukea iäkkäitä? Kiinnostaako sinua henkilökohtainen avustaminen, ryhmätoiminta tai molemmat tavat?

IÄKKÄÄN TURVALLISUUS- JA AVUSTAMISKYSELY

Ulkoilustävän nimi _____

IÄKKÄÄN HENKILÖTIEDOT

Nimi _____

Syntymävuosi _____

TERVEYS

1. Onko lääkäri todennut teillä seuraavia sairauksia:

	EI	ON
• verenpainetauti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• sydänsairaus, mikä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• muu hengityselinsairaus, mikä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• selkäsairaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• muita sairauksia, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Onko käytössänne jokin lääkitys sairaskohtauksen sattuessa? Mikä? _____

3. Onko lääkäri antanut sairauksiin liittyen ohjeita liikunnasta? Millaisia? _____

4. Arvioikaan tämänhetkinen kykyne selviytyä jokapäiväisestä elämästä

- erittäin hyvä
- hyvä
- keskinkertainen
- huono
- erittäin huono

LIKKUMISKYKY

5. Kuinka usein nykyisin liikutte ulkona vähintään 30 minuutin ajan?

- vähemmän kuin kerran viikossa
- kerran viikossa
- 2–3 kertaa viikossa
- 3 kertaa viikossa tai useammin

Missä liikutte? _____

6. Pelkäätekö kaatumista?

Kuvaillaa kaatumisen pelkoanne asteikolla 0–10: _____ (ks. asteikko alla)

- En tunne kaatumisen pelkoa 0
- Lievä kaatumisen pelko 1–2
- Kohtalainen kaatumisen pelko 3–4
- Melko kova kaatumisen pelko 5–6
- Kova kaatumisen pelko 7–8
- Sietämätön kaatumisen pelko 9–10

(Kaatumisen pelon selvittämisen perustelu: Pelko vähentää liikkumista ja lisää kaatumisen riskiä. Tasapainon ja jalkojen lihasvoiman harjoittaminen sekä ulkona kävely parantavat liikkumisvarmuutta.)

7. Miten liikutte ulkona

- itsenäisesti ilman apuvälinettä
- itsenäisesti apuvälineen kanssa, apuväline _____
- tarvitsen ajoittain ulkopuolista apua ulkona liikkumisessa
- tarvitsen paljon apua, pystyn liikkumaan ulkona vain avustajan kanssa
- en liiku juuri lainkaan ulkona

8. Miten selviydytte seuraavista ruumiillista ponnistelua vaativista toiminnoista?

<i>Laittakaa rasti (x) valitsemaanne ruutuun.</i>	ilman vaikeuksia	on vaikeuksia	en pysty	en osaa sanoa
Yhden kerrosvälin nouseminen portaissa levähtämättä				
½ km:n yhtäjaksoinen käveleminen				
Vaihtelevassa maastossa liikkuminen, esim. ylä- ja alamäet, metsätiet				

OMAT TAVOITTEET JA MIELTYMYKSET

9. Missä haluaisitte mieluiten liikkua?

10. Mitkä asiat houkuttelevat ulkoilemaan? Mainitkaa kolme tärkeintä.

11. Mitkä asiat vaikeuttavat ulkona liikkumistanne?

YHTEINEN ULKOILUSUUNNITELMA

12. Reittisuunnitelma (pituus, lepopaikat, ympäristö ja maasto, esteettömyys)

13. Ulkoilusuunnitelmanne tavoite ja toteutus (ajanjakso, useus, matka)

SITOUMUS ULKOILUYSTÄVÄTOIMINTAAN

Tämä on sitoumus ulkoiluystävätoimintaan.

Sitoumusta on tehty kaksi kappaletta, yksi iäkkäälle ulkoilijalle ja yksi ulkoiluystävälle tai hänen taustaorganisaatiolleen.

Molemmat osapuolet täyttävät sitoumuksen.

• ULKOILUYSTÄVÄ •

Toimin minulle osoitetun / valitsemani ikäihmisen ulkoiluystävänä ja sitoudun tehtävässäni toimimaan aina vapaaehtoistyön yleisten periaatteiden mukaisesti.

Paikka ja aika _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

• IÄKÄS ULKOILIJA •

Lähden ystäväni kanssa ulkoilemaan omalla vastuullani.

Paikka ja aika _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

OHEISKIRJALLISUUTTA JA VERKKOLINKKEJÄ

Kirjallisuutta

- Arkea helpottavat välineet. Opas ikäihmisille. Sosiaali- ja terveysministeriö. Oppaita 2005:25.
- Eskola A & Kurki L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Vastapaino, Tampere 2001.
- Haarni I. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Gaudeamus, Helsinki 2010.
- Harju U-M, Niemelä P, Ripatti P, Siivonen T & Särkelä R. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Edita, Helsinki 2001.
- Heikkinen E. Iäkkäiden ihmisten terveys, toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa Era P (toim.) Ikääntyminen ja liikunta, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. Edita, Jyväskylä 1997, 1-16.
- Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. STM ja OPM. Oppaita 2004:6.
- Julkilausuma iäkkäiden ulkona liikkumisen edistämiseksi. 11.10.2007. Voimaa vanhuuteen -ohjelma ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. www.ikainstituutti.fi
- Karvinen E. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. 3. painos. VK-kustannus Oy, Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi 2005.
- Karvinen E. Liikkumalla hyvinvointia. Vanhustyö 1/2006.
- Karvinen E, Kalmari P, Säpyskä-Nordberg M, Starck H, Vainikainen T & Tarpila J. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 1 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2009. Ikäinstituutti 2009.
- Karvinen E. & Salminen U. Vapaaehtoinen liikuntaystävä vanhustyössä. Työkirja vapaaehtoistyöntekijöille. Kuntokallio, Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus, 1999.
- Malin M-H. "Kyl maar siin sit kesä aikaan rupee liikkumaan, ku siin on noit polkuikin tehty..." Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto. Maataloustieteiden laitos, puutarhatiede 2010.
- Ponsi V & Karvinen E. Ulos ulkoilulupulasta – hyviä käytäntöjä iäkkäiden ulkoiluun. Hyvät käytännöt 1/2007. Ikäinstituutti, Helsinki 2007.
- Ponsi V & Karvinen E. Ulkona liikkuminen iäkkään ihmisen arjen voimavarana. Teoksessa: Rajaniemi J, Heimonen S, Sarvimäki A, Tiihonen A. (toim.) Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Oraita 2/2007. Ikäinstituutti, Helsinki 2007, 63-74.
- Ponsi V, Karvinen E & Simonen M. Ulkoilu ja asiointi osaksi iäkkään arkea. Raportteja 3/2005. Ikäinstituutti, Helsinki 2005.
- Rappe E. Verkkaita pihaelämää. Memo-lehti, 2012/1, www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php
- Rappe E. Kasvit ja vanhusten hyvinvointi. Teoksessa: Rappe E, Linden L. & Koivunen T. (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Gummerus, Jyväskylä 2003, 117-128.
- Sakari-Rantala R. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelun perusteita ja käytännön ohjeita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 161. Jyväskylä 2004.
- Starck H, Säpyskä-Nordberg M, Kalmari P & Karvinen E. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 3 -hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 2/2010. Ikäinstituutti 2010.

Suosituksset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi. Ikäinstituutti. Helsinki 2010.
www.voimaavanhuuteen.fi

Suosituksset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3. Yliopistopaino, Helsinki 2010.

Säpyskä-Nordberg M. & Kalmari P. Vertaisvoimalla liikkeelle. Vanhustyö 1/2007.

Säpyskä-Nordberg M, Starck H, Kalmari P & Karvinen E. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2010. Ikäinstituutti 2010.

Willberg E, Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93. Sitra 2015.

Verkkolinkkejä

Ikäinstituutti
ikainstituutti.fi

Voimaa vanhuuteen -ohjelma
voimaavanhuuteen.fi

VoiTas -verkkosivusto, yksittäisiä jumppaliikkeitä ja valmiita ohjelmia iäkkäille
voitas.fi

Varttuneiden lähiliikuntapaikat
varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi

Vapaaehtoiseksi Seniorina -tietopankki
vapaaehtoiseksiseniorina.fi

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma
kkiohjelma.fi

Suomen Reumaliitto ry
reumaliitto.fi

Hengityслиitto
hengityслиitto.fi

Suomen Latu
suomenlatu.fi

UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

Ikäinstituutin YouTube -kanava Yhdessä ulos ulkoilupulasta

Tutustu lisäksi voimisteluohjelmiin

Voimisteluohjelma iäkkäille 1, 2, 3. Voima- ja tasapainoharjoittelu. Ikäinstituutti.

Voimisteluohjelma iäkkäille 1, 2, 3, DVD. Ikäinstituutti.

Kävely kevyemmäksi. Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan. Ikäinstituutti.
Ohjelmaa voi tulostaa myös suoraan verkkosivuilta osoitteesta www.voimaavanhuuteen.fi

Tilaukset osoitteella www.ikainstituutti.fi tai puhelin (09) 6122 160/vaihde



Ikäinstituutti

www.ikainstituutti.fi

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

Opas vapaaehtoiselle ulkoiluystävälle

Iloa ulkoilusta – tukea tuttavasta

Tämä opas on tarkoitettu Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutukseen osallistuville oheislukemistoksi. Opas antaa tietoa ulkoilun ja liikunnan merkityksestä iäkkäälle. Lisäksi kuvataan erilaisia liikkumisympäristöjä, kerrotaan liikkumisen apuvälineistä ja kannustetaan kotivoimisteluohjelman toteuttamiseen. Tarkoituksena on innostaa ja rohkaista vapaaehtoisia toimimaan ulkoiluystävinä ja siten lisätä iäkkäiden ulkoilumahdollisuuksia tutussa ja turvallisessa seurassa.



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveystuohjelma

www.voimaavanhuuteen.fi

