

Ikäinstituutti  
Lehdistötiedote  
14.1.2014

## Ikäihmiset pois ulkoilupulasta

*Vie vanhus ulos -haastekampanjan verkkosivuille kirjattiin syys-joulukuussa ennätyselliset 20 450 ulkoilukertaa 82 eri paikkakunnalta. Kampanjan tavoitteena on vähentää apua tarvitsevien ikäihmisten ulkoilupulaa kannustamalla järjestöjen vapaaehtoisia, palvelutalojen työntekijöitä ja lähimmäisiä ulkoilemaan ikäihmisen kanssa. Alueellisen terveyst- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan kolmannes 63 vuotta täyttäneistä ihmisistä on kokenut talvella ulkona liikkumisessa vaikeuksia.*

Ulkoilu kuuluu iäkkään ihmisen arkeen myös toimintakyvyn heikentyessä. Säännöllinen liikkuminen ulkona virkistää mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa, parantaa liikkumisvarmuutta sekä antaa mahdollisuuksia omien asioiden hoitamiseen ja ystävien tapaamiseen.

Vie vanhus ulos -kampanja (9.9.–12.12.2013) innosti etenkin palvelutaloja ja järjestöjen vapaaehtoisia ulkoilemaan apua tarvitsevien ikäihmisten kanssa. Myös naapurit, tuttavat ja sukulaiset toimivat ahkerina iäkkäiden ulkoiluystävinä ja kampanjan aikana verkkopalveluun kirjattiin ennätyselliset 20 450 ulkoilukertaa.

Ulkoilu on kaikille mahdollista pienillä arjen ratkaisuilla. Tässä on poimittuna muutamia vinkkejä kampanjan ulkoilutarinoista:

- sovi ulkoilutreffit iäkkään kanssa kahvikutsun sijaan
- lähde hoitamaan päivittäisiä asioita kävellen ja ota kaveriksi mukaan iäkäs ystäväsi
- tarjoa palvelutaloille tai -keskuksille apua ulkoilussa
- varmista turvallinen ulkoilu heijastimilla, liukusteilla ja sopivilla apuvälineillä
- huolehdi, että kaikilla on ulkoiluun sopivat jalkineet ja lämpöiset vaatteet

Vie vanhus ulos -kampanja palkitsi kuukausittain ahkeria ulkoilijoita liikuntatuotteilla ja lahjakorteilla palkintoluokissa Kunnostautunut kunta, Ponteva palvelutalo, Jaksava järjestö, Uuttera ulkoiluystävä ja Tähtitarina.

### Kansalaisaloite lakisäätöisestä ulkoiluoikeudesta

Liian moni ympärivuorokautisessa hoidossa oleva ihminen ei pääse ulos. Terveyst- ja hyvinvoinnin laitoksen tuoreiden tietojen mukaan kodin tai ympärivuorokautisen hoitopaikan ulkopuolelle poistutaan sitä harvemmin, mitä suurempi on avun tarve päivittäisissä perustoiminnoissa kuten esimerkiksi liikkumisessa, wc:ssä käymisessä tai pukeutumisessa.

Ulkoiluoikeuden varmistaminen ei saa olla vain yksittäisten hoitopaikkojen tai läheisten vastuulla, vaan sen tulee olla lailla vahvistettu. Ikäinstituutti kerää kansanterveys-, eläke-, vanhus- ja vammaisjärjestöjen kanssa allekirjoituksia Kansalaisaloite.fi -palvelun lakialoitteeseen ympärivuorokautisessa hoidossa oleville ihmisten oikeudesta ulkoiluun. Tavoitteena on saada 50 000 allekirjoitusta toukokuun loppuun mennessä, jotta aloite saadaan eduskunnan käsiteltäväksi. Ympärivuorokautisessa hoidossa asuu 53 000 yli 63-vuotiasta ihmistä.

### Lisätietoa

Ikäihmisten liikunnasta: toimialapäällikkö Elina Karvinen 040 530 2603 tai [elina.karvinen@ikainstituutti.fi](mailto:elina.karvinen@ikainstituutti.fi)

Vie vanhus ulos -kampanjasta: suunnittelija Minna Sämpyskä-Nordberg 040 596 8792 tai [minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)

Kansalaisaloitteesta: johtaja Päivi Topo 040 199 4770 tai [paivi.topo@ikainstituutti.fi](mailto:paivi.topo@ikainstituutti.fi)

**Linkit:**

Vie vanhus ulos -kampanjan palkitut

<http://www.vievanhusulos.fi/index.php?id=102>

Ympäri vuorokautisessa hoidossa oleville on saatava lakisääteinen oikeus ulkoiluun

<https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/625>

Tulostettava lomake ”Ympäri vuorokautisessa hoidossa oleville on saatava lakisääteinen oikeus ulkoiluun”

<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/350>

*Ikäinstituutti toimii hyvän vanhenemisen puolesta edistämällä toimintakykyisyyttä ja osallisuutta. Ikäinstituutti tuottaa ja välittää tietoa ikääntymisestä ja ikäihmisten elämästä, kehittää ja juurruttaa hyviä toimintatapoja ikäihmisten hyväksi, antaa asiantuntemusta ikäpolitiikan suunnitteluun ja osallistuu yhteiskunnalliseen ikäkeskusteluun.*

*Elämänvoimaa vanhuuteen - elämänvoimaa vanhuudesta, [www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)*