



Vie vanhus ulos -haastekampanja käynnistyy 9.9.2013

03.09.2013 12:41 | [Ikäinstituutti](#) | 1 0 0

Vie vanhus ulos -kampanja iäkkäiden ulkoilun edistämiseksi käynnistyy kolmannen kerran 9.9.2013. Kampanja kannustaa yhteisöjä ja yksityishenkilöitä ulkoilemaan ikäihmisten kanssa ja kirjaamaan sekä kertomaan ulkoilukokemuksistaan verkossa. Tavoitteena on tarjota ikäihmisille ulkoilumahdollisuuksia haastavissa syys- ja talvikeleissä. Kampanjan toteuttaa Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelma järjestö- ja kuntakumppaneineen. Kampanja päättyy 12.12.2013.

Ulkona liikkuminen vaikeutuu monella 75–80 -vuoden iässä. Syinä voivat olla heikentynyt lihasvoima ja tasapaino sekä ympäristön haasteet. Etenkin syksyllä ja talvella vanhukset jäävät herkemmin kotinsa vangiksi, sillä liukkaat kelit ja hiekoittamattomat sekä auraamattomat tiet ovat este ulospääsulle. Ulkoilun loppuminen ennustaa lyhyessä ajassa ikäihmisten turvautumista koti- tai laitoshiitoon.

”Se kuinka hyväksi ikäihmiset kokevat oman terveydentilansa ja elämänlaatunsa, riippuu siitä kuinka usein he pääsevät ulos. Ulkoilma on vapauttavaa ja se vahvistaa tunnetta, että on olemassa ja osallisena elämässä. Jatkuva sisälläolo masentaa ja tuntuma arkeen katoaa”, toteaa luonnon ja ulkoilun merkitystä tutkinut puutarhatieteen dosentti **Erja Rappe** Helsingin yliopistolta.

”Kyllä olis jääny tänään meidän ulkoilu tekemättä, jos et sinä olisi patistanu lenkille”, kommentoi **nimimerkki Mummi** viime vuonna Vie vanhus ulos -verkkosivuilla.

Vie vanhus ulos -kampanja on innostanut viime vuosina etenkin palvelutaloja ja -keskuksia sekä sosiaali- ja terveystoimia, järjestöjen paikallisyhdistyksiä, opiskelijoita, läheisiä ja seurakuntia tarjoamaan ulkoiluapua ikäihmisille. Kampanjan verkkosivuilla kirjattiin viime vuonna reilut 5 700 ulkoilukertaa ja Vie vanhus ulos -kampanja palkittiin Innomarkkinoilla vuonna 2012 Innokylän parhaana innovaationa.

Kampanjalla halutaan viestiä, että kuka tahansa meistä voi ilmaista välittämistään ja arvostustaan tarjoamalla iäkkäälle läheiselleen turvallista asiointi- ja ulkoiluseuraa. Myös palvelutalot ottavat mielellään vastaan ulkoiluystävien apua. Ulkoillessa kannattaa hyödyntää asuinalueen esteettömiä kävelyreittejä sekä lähiliikuntapaikkoja.

Vanhustenviikon torstaina 10.10.2013 vietetään valtakunnallista iäkkäiden ulkoilupäivää. Tämän jo perinteisen päivän aikana järjestetään lukuisia ulkoilutapahtumia eri puolilla Suomea.

Lisätietoa Vie vanhus ulos -kampanjasta:

Minna Säpyskä-Nordberg, 040 596 8792 tai Heli Starck, puh. 040 596 8799

(etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi)

www.vievanhusulos.fi sekä Facebookissa Vie Vanhus Ulos

Tietoja julkaisijasta

Elämänvoimaa vanhuuteen – elämänvoimaa vanhuudesta. Ikäinstituuttia ylläpitää Ikäinstituutin säätiö. Säätiö 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. Toimintaa ohjaavat arvot ovat ihmisarvo, vanhuuden erityisyyden arvostus, asiantuntijuus ja avoimuus.