

# Voimasanomat 1/2023

## Vinkkejä hyvinvointiin



Kuva: Sakari Röyskö

## Tassukansa tuo iloa ulkoiluun

Oletko kiinnittänyt huomiota siihen, millaisia reaktioita koirat saavat vastaanulijoissa, kenties itsessäsikin aikaan? Koiran kohtaaminen tuo usein spontaania iloa ja saa suupielet ko hoamaan. Huonostakin päivästä voi tulla karvan verran parempi, kun kohtaa iloisesti häntää heiluttavan koiran katseen.

Koirissa omistajineen on valtava potentiaali hyvän tekemiseen. Vuorovaikutus koiran kanssa tekee meille ihmisille hyvää: koiran läsnäolo lievittää stressiä ja lisää mielihyvän kokemuksia. Koiran tuomaa hyvää mieltä ja liikettä halutaan jakaa Ikäinstituutin Tossut ja tassut liikkeelle -hankkeessa, jossa koiranomistajia innostetaan ryhtymään ulkoiluystäviksi lähistöllään asuville iäkkäille. Toimintaa on aloitettu seitsemässä kaupun-

gissa ja niissä on tähän mennessä koulutettu yli 50 koiranomistajaa iäkkäiden ulkoilun tueksi. Ulkoiluystäväksi sopii monenlainen koira. Mukana onkin ollut kaikenkarvaisia ja -kokoisia koiria mäyräkoirasta berninpaimenkoiraan.

Koira tuo välittömyydellään ihmisten välisiin kohtaamisiin oman positiivisen lisänsä tartuttamalla rentoutta sekä jakamalla huomiota ja vilpittöntä hyväksyntää. Kun seuraavan kerran lähdet nauttimaan ulkoilmasta, ota mukaasi seuraavalta sivulta löytyvä Bongaa koira -bingo ja tarkkaile millaisia karvaisia kulkijoita lenkkisi varrella näet. Samalla voit tankata koiran hyvinvointivaikutuksia, sillä jo pelkkä koiran katseleminen tekee tutkivasti hyvää.

Teksti: koordinaattori Saini Suutari

# Bongaa koira -bingo

- Koirilla on monia hyvinvointivaikutuksia ja ne tuottavat usein iloa omistajiensa lisäksi ihmisille, joita kohtaavat. Koiria on nyt enemmän kuin koskaan ja erilaisia koirarotujakin on satoja. Lähde ulos ja tarkkaile, millaisia koiria lenkkisi varrella näet. Koirabongausta voi tehdä yksin tai yhdessä kaverin kanssa.

Bongaa alla olevan ruudukon luonnehdinnan mukaisia koiria. Kun koira on bongattu, merkitse se ruudukkoon. Saatuaasi kolmen suoran vaakaan, pystyyn tai vinottain, tuloksena on BINGO!



Pentu



Kirjava turkki



Isokokoinen



Kiharakarvainen



Parrakas



Juokseva koira



Luppakorvainen



Kaksi koiraa



Aarretta kantava koira

# Kunnat tukevat hyvinvointia

Kunnat tukevat iäkkäitä asukkaitaan paitsi hyvinvointipalveluilla myös harrastustoimintaa, asuinympäristöä ja yhteisöllisyyttä kehittämällä. Ikäihmisten ääntä kuntahallinnossa edustavat vanhusneuvostot arvioivat vuonna 2022 kuntien onnistumista iäkkäiden tukemisessa. Arvosana oli tyydyttävä – sekä onnistumisia että kehitettävää löytyi.

Lähes 200 kunnan vanhusneuvostot vastasivat kyselyyn, jossa arvioitiin kouluarvosanoin, miten kunnat olivat onnistuneet iäkkäiden toimintakyvyn tukemisessa. Mukana oli pieniä ja suuria kuntia eri puolilta Suomea.

Arvioitavana olivat kunnan palvelut ja toiminta seuraavissa asioissa: liikunta, yhdessäolo ja kohtaamiset, muistin ylläpitäminen, psyykinen tuki, asuinympäristöt sekä kuntien ja järjestöjen yhteistyö. Kuntien ja järjestöjen yhteistyö oli yksi arvioitava kokonaisuus, koska järjestöjen ja vapaaehtoisten rooli on iäkkäiden tukemisessa kunnan ohella tärkeä. Myös iäkkäät itse ja heidän läheisensä tarvitaan mukaan yhteistyöhön.

## Onnistumisia ja kehitettävää

Arvioiden mukaan palvelut toteutuivat pääsääntöisesti tyydyttävästi. Annetut kouluarvosanat vaihtelivat kohtalaisesta hyvään. Parhaiten kunnissa onnistuttiin liikunnan järjestämisessä ja heikoiten psyykkisessä tukemisessa. Myös muistia tukevissa harrastuksissa ja viheralueiden riittävydessä onnistuttiin melko hyvin. Parantamisen varaa nähtiin psyykkisen tukemisen lisäksi julkisessa liikenteessä ja ympäristön esteettömyydessä.

Pienissä kunnissa palveluiden koettiin onnistuneen suuria kuntia paremmin.



Kuvio: Vanhusneuvostojen mukaan iäkkäitä on tuettu kunnissa parhaiten liikunnalla, kun taas psyykkisessä tukemisessa on parantamisen varaa.

Vanhusneuvostot myös arvioivat, miten toimintaa tulisi kehittää. Esille tulivat kuljetusten parantaminen, tapaamispaikkojen ja -tilojen tarve sekä palvelujen maksuttomuus. Lisäksi iäkkäille haluttiin liikunta- ja ulkoiluryhmiä. Päätöksenteossa haluttiin iäkkäiden ääni paremmin kuuluviin.

Kaiken kaikkiaan kunnissa tulisi olla ikäihmisille tarjolla toimintatiloja ja maksutonta ryhmätoimintaa, kuten kerhoja ja liikuntaryhmiä. Toiminta tulisi järjestää laajassa yhteistyössä siten, että myös iäkkäät itse olisivat mukana toimintaa ja palveluja suunnittelemassa.

Vanhusneuvostokysely toteutettiin sosiaali- ja terveysministeriön toimesta. Ikäinstituutti on julkaissut kyselyn tuloksia. Raportti on saatavilla Ikäinstituutin verkkosivuilta: [www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

Teksti: tutkija Jere Rajaniemi

# Treenit lähiliikuntapaikoissa

Kevät ja kesä kutsuu ulos ja liikkeelle heidätkin, jotka ovat olleet talvihorroksessa tai säästöliekillä kaamosajan.

Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntatutkimuksen mukaan suosituimmat liikuntamuodot yli 70-vuotiailla ovat piha- ja puutarhatyöt, hyötyliikunta sekä kävely. Askelia kertyy 70–79-vuotiailla liki 5 000 päivässä ja 80-vuotiaillakin noin 3 400. Hyviä liikuntamuotoja kaikki.

Lisäksi suositusten mukaan lihasvoimaa ja tasapainoa tulisi treenata kahdesti viikossa. Useassa kunnassa on ulkoliikuntapuistoja kuntosalilaitteineen sekä kuntoportaita. Niissä voi käydä yksinkin, mutta mukavampaa on treenata porukalla. Kokoa joukko naapurustosta ja kysy tarvittaessa kuntasi liikuntatoimesta opastusta laitteen käyttöön.

Lähimetsässä tai leikkipuistossa lastenlasten kanssa tai yksin kannattaa kokeilla taitojaan. Kivelle tai kannolle nousu tai hiekkalaatikon reunalla tasapainoilu on sallittua isovanhemmillekin. Epätasaiset polutkin ovat hyvä tasapainorata. Omaa kuntoa kuunnellen kannattaa välillä haastaa itseään ja heittäytyä lasten leikkeihin tai maastoharjoituksiin.

Liikunta vaatii myös kunnan eväät. Voima kasvaa, kun lihakset saavat treenin jälkeen rakenusaineita eli proteiinipitoista ruokaa: rahka, juusto, kala tai pavut. Säiden lämmitessä on hyvä ottaa vesipullokin mukaan. Ulkotreeni on tehokasta elämysliikuntaa.

Teksti: erityisasiantuntija Minna Säpyskä-Nordberg



## Kysy asiantuntijalta

### KYSYMYS:

**Tuntuu melko vaativalta lisätä liikettä arkeen, kun voimat on vähissä ja terveys on huono. Kipukin rajoittaa liikkumistani.**

### VASTAUS:

Hyvä uutinen on se, että pienikin liike kannattaa ja tuottaa suhteessa enemmän hyötyä vähän liikkuvalla kuin himoliikkujalle. Askelia ja liikettä voi kerryttää lyhyinä, aluksi vaikka muuttaman minuutin suorituksina. Jo yhdellä liikuntakerralla on useita myönteisiä vaikutuksia kehoon ja mieleen. Liikunnalla voi myös vähentää kipuja, kun verenkierto ja nivelten liikkuvuus paranevat. Vaikutukset mielialaan ovat heti nähtävissä.

Erityisen tärkeää olisi vähentää paikallaanoloa. Kotona asuvat yli 70-vuotiaat iäkkäät viettävät hereillä ollessaan keskimäärin 11 tuntia istuen

tai makoillen. Nouse siis tuolista mainoskatkolla tai venyttele sohvalta tai sängyssä. Pidennä tuttua kävelylenkkiä vähin erin tai käytä portaita hissien sijaan, aluksi vaikka yksi kerrosväli.

Liikunnan aloittamisessa kannattaa kirjata suorituskerrat kuntokorttiin tai ruutuvihkoon: jumpatuokio, kävely, kotityöt. Kun oman liikkumisen tekee näkyväksi, se lisää onnistumisen tunnetta ja motivoi jatkamaan. Se on yksinkertainen, mutta toimiva keino kannustaa eteenpäin. Itseään saa palkitakin hyvästä suorituksesta. Katse voi olla pikemminkin vahvuuksissa, mitä pystyn jo nyt tekemään. Sen jälkeen kannattaa pohtia millä keinoin voisit vielä lisätä liikettä, ehkäpä jonkun läheisen kanssa ja kannustamana.

Teksti: erityisasiantuntija Minna Säpyskä-Nordberg



Kuva: Pixabay

# Pidä huolta toiveikkuudesta

Toiveikkuus on vahva mielen voimavara. Se tarkoittaa myönteistä suhtautumista tulevaan ja luottamusta omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin.

Mielen hyvinvoinnin kannalta on olennaista pitää yllä toiveikkuutta ja optimistista elämänasennetta. Toiveikkuus auttaa näkemään tulevaisuuden merkityksellisenä ja tavoittelemisen arvoisena. Se valaa myös uskoa omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin saavuttaa itselle tärkeitä tavoitteita.

Toiveikkuus on enemmän kuin miellyttävä tunnetila. Se on voima, joka auttaa suhtautumaan myönteisesti tulevaan myös silloin, kun elämässä on vaikeuksia. Toivossa on kysymys luottamuksesta siihen, että vaikeudet menevät ohi ja asiat järjestyvät – tavalla tai toisella.

Ihmisessä toiveikkuus näkyy avoimuutena uusille ideoille ja kokemuksille sekä kiinnostuksena ja myönteisenä suhtautumisena toisia ihmisiä kohtaan. Toiveikkuuden valossa ongelmat ja haasteelliset elämäntilanteet näyttävät mahdollisuuksina oppia uutta niin itsestä kuin elämästäkin.

Toiveikkuus saa suuntaamaan huomiota tulevaisuuteen ja pyrkimään eteenpäin. Se on kuin hyvä ystävä, se kannustaa menemään kohti tavoitteita ja rohkaisee ylittämään esteitä ja etsimään tilanteisiin uusia ratkaisuja.

On hyvä huomata, että toiveikkuus on taito, jota voi ja kannattaa vahvistaa. Avainasemassa ovat pienet päivittäiset teot ja valinnat.

Teksti: koordinaattori Tamara Björkqvist

## Viisi vinkkiä toiveikkuuden vahvistamiseksi

1. Huomaa asiat, jotka sujuvat ja joista voit olla kiitollinen.
2. Tee jotakin sellaista, jossa olet hyvä.
3. Pidä yllä ja rakenna uusia ihmissuhteita.
4. Mieti, mikä sinulle on tärkeää. Anna sille enemmän huomiota ja aikaa.
5. Arvosta elämäkokemustasi. Huomaa, mitä matkalta olet oppinut ja mikä on sinua auttanut eteenpäin.

# Voimasanomien tietovisa

Kevään visailussa sukellaan takavuosien ikivihreiden nostalgiseen maailmaan.

- Kuka lauloi aikoinaan Isoisän olkihatusta?**
  - Tauno Teräsvaari
  - Tapio Rautavaara
  - Taneli Kuusivaara
- Mikä seuraavista oli Tapio Rautavaaran urheilulaji?**
  - saappaanheitto
  - huulenheitto
  - keihäänheitto
- Mistä eläimestä Kippari-kvartetti lauloi ”Oi katsopas vaari tuota...”**
  - hummaa
  - kissaa
  - hauvaa
- Montako jäsentä oli Kippari-kvartetissa?**
  - 3
  - 4
  - 5
- Mikä oli hopeinen Olavi Virran esittämässä kappaleessa?**
  - kuu
  - suu
  - puu
- Kuka ohjasi vuonna 2018 elokuvan Olavi Virrasta?**
  - Timo Koivusalo
  - Simo Tammissalo
  - Eino Mäntysalo
- Minkä lauluyhtyeen muodostivat Vera, Maire ja Raija Valtonen?**
  - Hormony Sisters
  - Mormony Sisters
  - Harmony Sisters
- Mikä kasvaa suutarin tyttären pihalla Reino Helismaan laulussa?**
  - koivupuu
  - pihlajapuu
  - palmupuu
- Kuka on säveltänyt Juha Vainion klassikon ”Vanha salakuljettaja Laitinen”?**
  - Toivo Kärki
  - Teuvo Keula
  - Reino Kokka
- Kuka toimi Eurovision laulukilpailujen Suomen viisujen kapellimestarina vuosina 1966–1989?**
  - Ossi Runne
  - Jussi Ranne
  - Outo Tunne

Vastaukset: 1 b, 2 c, 3 c, 4 b, 5 a, 6 a, 7 c, 8 b, 9 a ja 10 a

## Voimasanomakirje

Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa arkisilla valinnoilla ja teoilla. Onnistumisen kokemuksia kannattaa kerryttää itselle mieluisista ja sopivista asioista.

Ikäinstituutin asiantuntijoiden tuottama maksuton Voimasanomakirje tarjoaa sinulle vinkkejä liikkumiseen, mielen hyvinvointiin, asumiseen ja

osallisuuteen. Ikäinstituutti on valtakunnallinen asiantuntijaorganisaatio, joka edistää hyvää vanhenemista.

Tilaa kirje itsellesi  
p. 09 6122 160, [info@ikainstituutti.fi](mailto:info@ikainstituutti.fi) tai  
[www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet](http://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet).

