



Vinkkejä ikäihmisen ulkoilukaverille

Useat ikäihmiset kaipaavat ulkoilukaveria tueksi ja seuraksi, kun toimintakyky heikkenee. Säännöllinen ulkoilu vähenee, kun se alkaa tuntua työläältä tai turvattomalta.

Ulkoilukaverin tärkein tehtävä on kannustaa ulos ja tuoda turvaa. Usein toisen ihmisen läsnäolo riittää. Tarvittaessa voit tarjota käsivarttasi tueksi tai auttaa ovien avaamisessa. Jos ikäihmisellä on käytössään apuväline, kysy miten hän toivoo itseään autettavan.

Lyhytkin piipahdus pihalla virkistää. Raittiista ilmasta nauttiminen, ympäristön tarkkailu ja yhteinen rupattelu piristää päivää. Jos mahdollista, kannattaa suunnata lähiluontoon. Ulkoilu luonnossa lievittää stressiä, laskee verenpainetta ja rauhoittaa mieltä – meillä kaikilla.

Ohjeita iäkkään ulkoilukaverille

- Luo kiireetön tunnelma ja ole läsnä.
- Kysy iäkkäältä päivän vointi ja hänen toiveitaan ulkoilureitille.
- Huomioi esteettömyys ja levähdyspaikkojen sijainti.
- Apuvälineiden kanssa vältä jyrkkiä mäkiä, avustamisen raskaus saattaa yllättää.
- Huolehdi, että iäkäs on syönyt jotain ennen ulkoilua. Lämpimällä kelillä vesipullo mukaan.
- Varmista, että iäkkäällä on tukevat kengät, säänmukaiset vaatteet sekä tarvittavat apuvälineet ja lääkkeet mukana.
- Ota puhelin mukaan.
- Muista tauot.
- Saata iäkäs turvallisesti kotiin.

Ulkona liikkuminen vaatii enemmän tarkkaavaisuutta kuin sisätiloissa kulkeminen. Käveleminen ja keskusteleminen samanaikaisesti voi olla haastavaa. Levähtäkää penkille juttelemaan ja havainnoimaan ympäristöä. Muistisairaana puheen todenmukaisuutta ei tarvitse korjailla. Käytä lyhyitä lauseita, hymyile ja ole oma itsesi.