



# Ulkoilun hyvät käytännöt

Esimerkkejä hoivan piirissä olevien ikääntyneiden ulkoilutoiminnasta.

# Johdanto ja sisällysluettelo

## Johdanto

Sosiaali- ja terveysministeriö teki vuonna 2025 selvityksen ikääntyneiden subjektiivisesta ulkoiluoikeudesta ja muista mahdollisuuksista ulkoilun lisäämiseen. Selvityksessä havaittiin, etteivät ikääntyneiden ulkoilumahdollisuudet vanhuspalveluissa ole yhdenvertaiset. Erot hyvinvointialueiden ja yksiköiden välillä ovat huomattavia.

Selvityksen tueksi Ikäinstituutti keräsi ulkoilun hyviä käytäntöjä kyselyllä suoraan vanhuspalveluyksiköiltä. Vastauksia saatiin 18 hyvinvointialueelta ja 240:stä eri yksiköstä. Eniten vastauksia saatiin ympärivuorokautisesta palveluasumisesta (68 %).

Tässä koosteessa esitellään vanhuspalvelujen arjessa toimivaksi havaittuja ulkoilukäytäntöjä. Hyvät käytännöt -kyselyn esimerkkejä on täydennetty Ikäinstituutin asiantuntijoiden tiedossa olleilla käytännöillä, joiden katsottiin toimivan hyvinä esimerkkeinä myös muille. Esimerkkejä on erilaisista yksiköistä ja eri puolilta Suomea. Koosteeseen valituilla tahoilla on ollut mahdollisuus täydentää ulkoilukuvauksiaan tammikuussa 2026.

*Kooste ikäihmisten hyvistä ulkoilukäytännöistä on osa Hyvä vanhuus yhdessä ulkoillen -hanketta (2025-2026). Hanketta rahoitetaan hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelmasta, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.*

Selvitys ikääntyneiden subjektiivisesta ulkoiluoikeudesta ja muista mahdollisuuksista ulkoilun lisäämiseen

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8673-2>

## Sisällysluettelo

### Hyviä käytäntöjä

- Ympärivuorokautinen palveluasuminen 3-8
  - [Attendo Hovinsaari 2](#)
  - [Hollolan Onnenkoto](#)
  - [Mehiläinen Mainiokodit](#)
  - [Mainiokoti Raisiontori](#)
  - [Mukkulan palvelutalo](#)
  - [Kontukodit Tampere](#)
- Yhteisöllinen asuminen 9-10
  - [Valkealan Iltatähti ry](#)
  - [Esperi Palvelukokeskus Haanoja](#)
- Kotihoito 11-12
  - [Kangasalan kotihoito](#)
  - [Kotihoito, Etelä-Savon hyvinvointialue](#)
- Muut yksiköt 13-14
  - [Perhehoito, ikäihmiset Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)
  - [Kuntouttava päivätoiminta, ikääntyneiden päivätoiminta Varsinais-Suomen hyvinvointialue](#)
- Vapaaehtoistoiminta 15-17
  - [Kiuruveden kaupunki / liikuntapalvelut](#)
  - [Etelä-Savon hyvinvointialue / ikääntyneiden palvelut](#)
  - [Hangon kaupunki](#)
- [Suosituksia ulkoilun edistämiseksi](#) 18-19
- [Ideoita ulkoiluun](#) 20

# Attendo Hovinsaari 2

*Kymenlaakson hyvinvointialue*

## Ulkoilumahdollisuus

- Päivittäin
- Ympäri vuotisesti

## Kenen kanssa ulkoillaan

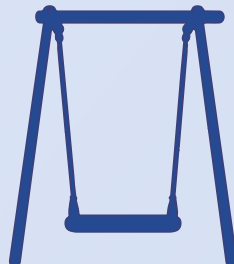
- Itsenäisesti
- Omaisten kanssa
- Henkilöstön kanssa
- Kaupungin liikuntaneuvojan kanssa

## Suunnitelmallisuus

- Organisaation ohjeistus ulkoiluun
- Viikko-ohjelma
- Työvuorosuunnittelu

## Seuranta

- Asiakastietojärjestelmä



## Ulkoilun kuvaus

Hovinsaareissa asukkaille tarjotaan ulkoilua joka päivä. Geronomi tekee viikko-ohjelman ja suunnittelee siihen ulkoilemista mahdollisimman paljon. Hoitajat järjestävät päivittäin ulkoilua. Fysioterapeutin järjestämä ulkoilu on maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Geronomi on ulkoilussa mukana viikoittain. Työvuorosuunnitteluun merkitty hoitaja saapuu työvuoroon ulkoiluvalmiudessa ja vuorossa olevat toiset hoitajat valmistelevat halukkaat lähtijät ulkoiluvalmiiksi, tämä on yksi Attendon ulkoilua tukeva keino.

Monien asukkaiden läheiset käyvät säännöllisesti ja ulkoilevat heidän kanssaan. Kotkan kaupungin liikuntaneuvoja on antanut ohjausta tuoliliikuntaan kerran viikossa kesä-heinäkuun. Kesäisin Hovinsaareen on palkattu kahdeksan kesänuorta, joiden tehtävänä on ulkoilla ja järjestää muuta virikettä asukkaille kuuden tunnin ajan päivittäin. Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston ja Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun opiskelijat ulkoilevat asukkaiden kanssa harjoittelujaksojensa ja erilaisten teematapahtumien yhteydessä, opettajat toimivat yhdyshenkilöinä.

Hoitajat, ja toisinaan myös geronomi, kirjaavat ulkoilut päivittäin Hilka-asiakastietojärjestelmään Hoivakodin johtaja seuraa ulkoilun toteutumista Addsystemsillä kautta.

Attendolla nähdään ulkoilu tärkeänä osana asukkaiden hyvää elämää. Kaikki Attendo-kodit on lähtökohtaisesti rakennettu hoivakodeiksi ja ulkotilojen suunnittelussa otettu huomioon, että liikkuminen ulos ja terasseille on mahdollisimman helppoa.

Hovinsaari koostuu kolmesta eri rakennuksesta, joilla on yhteinen piha-alue. Piha on aidattu ja portit lukittu, joten asukkailla on turvallista liikkua ilman eksymisen vaaraa. Pihalla on asfaltoidut kulkuväylät, istuinryhmiä, penkkejä ja keinu. Lisäksi runsaasti puita, pensaita, kukkaistutuksia ja marjapensaita. Pergolassa järjestetään ympäri vuoden joka toinen viikko ulkokahvit tai -kaakaot. Myös erilaisia suurempia tapahtumia järjestetään. Hovinsaareissa on ollut alpakkavieraita, laskiaisriehaa, vappu-, kevät-, juhannus-, meripäivä- ja syyskauden avajaisjuhla. Juhliin ollaan saatu esiintyjiä, mm. sirkuskoululaisia, bändejä, hanuristi, laulukuoro.

*Hovinsaari 2:ssa on 61 asiakaspaikkaa (Hovinsaari 1 ja 3 yhteensä 122 asiakaspaikkaa)*

### Ulkoilumahdollisuus

- Päivittäin
- Ympäri vuotisesti

### Kenen kanssa ulkoillaan

- Itsenäisesti
- Omaisten ja läheisten kanssa
- Henkilöstön kanssa
- Opiskelijoiden kanssa
- Vapaaehtoisten kanssa

### Suunnitelmallisuus

- Oma valvontasuunnitelma
- Työvuorosuunnittelu
- Asukaskokoukset

### Seuranta

- Asukaskirjaukset
- RAI-raportit

### Ulkoilun kuvaus

Hollolan Onnenkodossa kaikille asukkaille tarjotaan mahdollisuus ulkoiluun ja koko henkilöstö osallistuu sen mahdollistamiseen. Ulkoilu on osa arkea kaikkina vuodenaikoina. Ulkoilla voi mihin aikaan päivästä tahansa ja hoivakodissa huolehditaan, että kaikilla on ulkoiluun sopivat varusteet.

Piha on viihtyisä istutuksineen, puineen ja nurmialueineen. Ulkona voidaan pelata pihapelejä. Pihalla toteutetaan erilaisia aktiviteetteja, kuten lettukestejä, pihatalkoita ja kesäjuhlia. Asukkaiden kanssa käydään kaupassa, kirjastossa, kahvilassa ja erilaisissa kuntakeskuksen tapahtumissa.

Ryhmäkodeissa on myös tilavat parvekkeet, joissa saa myös ulkoilla ja nauttia raikkaasta ilmasta.

Yhdessä ryhmäkodissa seurataan asukkaiden ulkoilua merkitsemällä asukkaan nimi seinällä olevaan listaan. Tällä pyritään varmistamaan myös se, että mahdollisuus ulkoiluun tarjotaan tasapuolisesti kaikille. Toisessa ryhmäkodissa taas on käytäntö, että iltavuoroon tulija ei vaihda työvaatteita työvuoron alussa, vaan lähtee asukkaiden kanssa ulkoilemaan työvuoronsa alussa. Asukkaiden ulkoilu kirjataan asukastietoihin (aspal-lehdelle). Josta ulkoilun kuten muidenkin aktiviteettien toteutumista voidaan seurata.

Asukkaiden ulkoilemaan lähteminen on myös paljon kiinni säästä ja kylmällä säällä asukkaat eivät juuri halua lähteä ulos, toki poikkeuksiakin on. Jonkun kohdalla tarvitaan myös hoitajan kykyä houkutella ja tehdä asiasta mukava. Kesällä kesätyönuorten tärkein tehtävä on asukkaiden kanssa ulkoilu. Talviaikaan saamme apua vapaaehtoisilta. On nähtävissä myös, että mitoituksen laskun myötä ulkoilu on vähentynyt jossakin määrin juuri talviaikaan.

Tärkeää on se, että esihenkilö pitää asiaa keskustelussa ja sairaanhoitajien tuella asia huomioidaan myös asukkaiden palvelusuunnitelmissa, joiden arvioinneissa ulkoilun toteutuminen arvioidaan. Ulkoilun toteutumista voidaan seurata asukaskirjauksista ja RAI:n kautta raporteista. Organisaatiossa ei ole mitään erityistä ohjeistusta asukkaiden ulkoiluun, ulkoilu on osa hyvää ja yksilöllistä hoitoa, joka sisältyy oma valvontasuunnitelmaan. Edelleen omahoitajan aktiivisuus vaikuttaa siihen, kuinka usein hän tarjoaa asukkaalle mahdollisuutta ulkoiluun ja kysyy halukkuutta.

*Hollolan Onnenkodossa on 60 asiakaspaikkaa.*

# Mehiläinen Mainiokodit

## Ulkoilumahdollisuus

- Päivittäin
- Ympäri vuotisesti

## Kenen kanssa ulkoillaan

- Omaisten kanssa
- Hoitajien kanssa
- Vapaaehtoisten

## Suunnitelmallisuus

- Organisaation ohjaus ulkoiluun - laatumittarit
- Palvelu- ja kuntoutussuunnitelma
- Työvuorosuunnittelu
- Viikko-ohjelma, omatuokiot
- Tehtävienhallinta

## Seuranta

- Asiakaskirjaukset
- Laatumittari – kyselyt asiakkaille, läheisille, työntekijöille
- Laaturaportit: yksikkö, alue ja valtakunnallinen seuranta
- Seurataan viikoittain toteutumista yksiköissä, johto seuraa kuukausittain
- Omavalvontakäynnit

## Ulkoilun kuvaus

Mainiokotien keskeinen tehtävä on turvata jokaiselle asukkaalle omannäköinen ja arvokas elämä. Ulkoilu on tärkeä osa tätä tehtävää sekä asukkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Jokaisen asukkaan yksilölliset toiveet ulkoilujen suhteen kirjataan asukkaan palvelu- ja kuntoutussuunnitelmaan (tulevaisuudessa toteuttamissuunnitelmaan).

Ulkoilu toimii yhtenä Mainiokotien käyttämistä laatumittareista, joiden avulla seurataan hoivan ja kuntoutuksen toteutumista. Ulkoilujen toteutumista seurataan yksiköissä viikoittain asiakastietojärjestelmän keräämien tietojen pohjalta. Tiedon avulla varmistetaan myös jokaisen asukkaan tasapuoliset ulkoilumahdollisuudet.

Mainiokodeissa on monin eri tavoin varmistettu asukkaiden ulkoilumahdollisuudet:

Viikko-ohjelmat:

- Ulkoilut on nostettu mukaan hoivakotien viikko-ohjelmiin. Näin voidaan varmistaa, että ulkoiluun on varattu aikaa jokaisena päivänä. Ulkoilut mahdollistetaan myös viikko-ohjelmaan merkityn ajan ulkopuolella.

Työvuorosuunnittelu:

- Asukaslähtöisellä työvuorosuunnittelulla mahdollistetaan ulkoilua tukevat henkilöstöresurssit. Asukkaiden ulkoilut toteutetaan usein vuoronvaihtojen yhteydessä, jolloin edellinen vuoro valmistelelee asukkaan ulkoiluun ja seuraava vuoro avustaa ulkoilussa.

Omatuokiot:

- Jokaiselle asukkaalle on Mainiokodissa nimetty omahoitaja, joka tutustuu asukkaan elämäns historiaan, tarpeisiin ja toiveisiin. Omahoitaja järjestää asukkaalle omatuokioita. Omatuokiot ovat omahoitajan ja asukkaan välistä kahdenkeskistä aikaa, joka vietetään asukkaan toivomalla ja hänelle merkityksellisellä tavalla. Omatuokiot voidaan toteuttaa ulkona ja ulkoillen.

Tehtävienhallinta:

- Mainiokodeissa asukastietojärjestelmän sisällä on käytössä tehtävienhallinta, jonne viedään asukaskohtaisia työtehtäviä. Tehtävienhallinnan kautta asukkaalle voidaan suunnitella juuri hänen toiveisiinsa vastaavaa ulkoilua.

Johdon sitoutuminen:

- Koko Mainiokotien organisaatio on sitoutunut asukkaiden ulkoilujen mahdollistamiseen. Ulkoilujen toteutumista seurataan aluetasolla sekä valtakunnallisella tasolla vähintään kerran kuukaudessa.

Omavalvonta:

-Omavalvonnan kulttuuri on Mainiokodeilla tapa varmistaa, että teemme arjessa asiat oikein; laadukkaasti ja turvallisesti. Toteutamme jokaisessa Mainiokodissa 2 omavalvontakäyntiä vuodessa. Omavalvontakäynnin toteuttavat Mainiokotien omavalvontajohtajat. Omavalvontakäyntien painopisteet vaihtuvat vuosittain. Vuonna 2026 perehdytään asukkaiden kohtaamiseen ja siihen, miten laadun mittarit, kuten asukkaiden ulkoilu toteutuu arjessa.

# Mainiokoti Raisiontori

*Varsinais- Suomen hyvinvointialue*

## Ulkoilumahdollisuus

- Päivittäin
- Ympäri vuotisesti

## Kenen kanssa ulkoillaan

- Omaisten kanssa
- Hoitajien kanssa
- Vapaaehtoisten

## Suunnitelmallisuus

- Organisaation ohjaus ulkoiluun
- Palvelu- ja kuntoutussuunnitelma
- Asukaskirjaukset
- Työvuorosuunnittelu
- Asukaspalaverit

## Seuranta

- Laatumittari
- Asukaskirjaukset

## Ulkoilun kuvaus

Asukkaiden toiveita ulkoilun suhteen kartoitetaan asukaspalaverissa ja toiveet kirjataan henkilökohtaiseen palvelu- ja kuntoutussuunnitelmaan. Asukkaiden toiveiden mukaisesti tarjotaan ulkoilua.

Joka päivä yhdellä iltavuoroon tulevalla hoitajalla on ulkoiluvuoro. Kyseisellä hoitajalla ei työvuoronsa ensimmäisen tunnin aikana ole muuta työtehtävää kuin asukkaiden kanssa ulkoilu.

Opiskelijoita kannustetaan ulkoilemaan asukkaiden kanssa mahdollisimman paljon ja heitä perehdytetään ulkoilun merkitykseen ikääntyneiden ihmisten hoitotyössä. Erilaiset vapaaehtoistoimijat ovat aina tervetulleita ulkoilemaan asukkaiden kanssa.

Kesällä ulkoterassi on aktiivisessa käytössä. Siellä juodaan päiväkahvit aina sään salliessa sekä järjestetään mm. musiikkiesityksiä.

Laatumittarilla seurataan asukkaiden toteutunutta ulkoilua seuraamalla (ulkoilujen kokonaismäärää, ulkoiluja per asukas ja ulkoilleiden asukkaiden määrää kokonaisuusasukasmäärään nähden). Koko henkilökunta seuraa päivittäin ulkoilun toteutumista. Henkilökunta on saanut Mainiokotien laatupalkinnon kahdesti; ulkoilu oli yhtenä palkitsemistekijänä.

*Mainiokoti Raisiontorissa on 52 asiakaspaikkaa.*



# Mukkulan palvelutalo

*Päijät-Hämeen hyvinvointialue*

## Ulkoilumahdollisuus

- Päivittäin
- Ympäri vuotisesti

## Kenen kanssa ulkoillaan

- Omaisten kanssa
- Henkilöstön kanssa

## Suunnitelmallisuus

- Työvuorosuunnittelu
- Asiakaskirjaukset

## Seuranta

- Asiakaskirjaukset
- Kirjaukset
- Hoitosuunnitelmien päivitys

## Ulkoilun kuvaus

Ulkoiluun osallistuu Mukkulan palvelutalossa hoitajien lisäksi fysioterapeutti sekä yhteisökoordinaattori. Kesällä avustetaan lähes kaikki asukkaat ulos päivittäin. Usein ulkoillaan ryhmissä, mutta asukkaat ulkoilevat myös kaksin omahoitajan kanssa.

Ulkoilussa huomioidaan myös erilaisia teemoja ja perinteitä. Kesäisin järjestetään paljon pihatapahtumia kuten musiikkiesityksiä, grillausta, jumppaa, kahvilla käyntiä, satamassa käyntiä ja lenkkeilyä. Seurakunta järjestää ehtoollisia ulkona.

Talvellakin ulkoillaan lähes päivittäin. Talvisin käydään myös lähikaupoissa ja ostoskeskuksessa ostoksilla.

Suunnittelu tapahtuu päivittäin työvuorosuunnittelun avulla. Sairaanhoidajat merkitsevät päivittäiseen suunnitteluun hoitajat, jotka osallistuvat ulkoiluun. Lisäksi hoitajat vievät omia asukkaitaan ulkoilemaan omahoitaja tuokiossa.

Seuranta tapahtuu päivittäisen kirjaamisen avulla sekä hoitosuunnitelmia lukemalla ja niitä päivittämällä. Omahoitajat huolehtivat ulkoilun toteutuksesta hoitosuunnitelman mukaisesti.

*Mukkulassa on 44 asiakaspaikkaa.*



## Ulkoilumahdollisuus

- Päivittäin
- Ympäri vuotisesti

## Kenen kanssa ulkoillaan

- Omaisten ja läheisten kanssa
- Henkilöstön kanssa
- Vapaaehtoisten kanssa
- Yksityisten palveluntuottajien kanssa

## Suunnitelmallisuus

- Organisaation ohjeistus ulkoiluun
- Osana hoitosuunnitelmaa
- Työvuorosunnittelu
- Viikko-ohjelma
- Yhteisökokous

## Seuranta

- Asiakaskirjaukset

## Ulkoilun kuvaus

Ulkoiluun kannustetaan monin tavoin. Ulkoilua pyritään järjestämään spontaanisti ajatuksella *”on niin hyvä ilma, mitä me täällä sisällä homehdutaan”*.

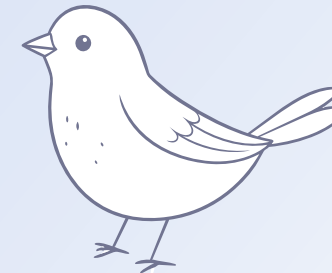
Ulkoilua tarjotaan myös suunnitelmallisesti, ja se mahdollistetaan halukkaille asukkaille jopa päivittäin. Ulkoilu on osana asukkaiden hoitosuunnitelmaa. Työvuorosunnittelussa on myös varattu ajatuksella aikaa ulkoilulle.

Kontukodissa on huomattu, että ulkoilun houkuttavuutta lisää, kun se yhdistetään johonkin vetovoimaisempaan tekemiseen, kuten kaupassa tai torilla käyntiin, pelailuun, jäätelölle, kahville tai oluelle lähtemiseen tai ihan vaan ihmisten ilmoille pääsemiseen. Viikko-ohjelmassa voi olla myös kimpपालenkkejä, retkiä, kalastusta, padel- ja jalkapallo-otteluita. Ulos ei myöskään tarvitse jäädä asumaan, sillä pienikin ulkoiluhetki tekee hyvää.

Läheisiä kannustetaan vieraillessaan lähtemään asukkaan kanssa ulos huoneessa istumisen sijaan. Ohjaajat voivat antaa vaikka piknikkorin mukaan tai vinkata lähialueen tapahtumista. Hoivakotiemme sijainnit mahdollistavat matalan kynnyksen viihtyisän ulkoilun sekä keskustan hälinässä että luonnon äärellä.

Yhteisökokouksessa asukkaat voivat tuoda esille toiveita ulkoiluun liittyen. Tärkeää on, ettei ketään pakoteta ulos, asukkaalla on myös mahdollisuus kieltäytyä ulkoilusta. Kaikki eivät vaan nauti ulkoilusta. Muistisairaiden kanssa on todettu, että kannattaa huomioida käytettävät sanat ja ilmaisut ulkoilua tarjotessa – esimerkiksi *”lähtisitkö ulos”* sijaan suositetaan ilmaisua *”lähdetään ulos”*. Ulkoilu on meillä myös hoitotyön keino, jolla rauhoittaa levotonta asukasta.

*Kontukoteja on Tampereella kaikkiaan 4, ja niissä on yhteensä 177 asiakaspaikkaa. Ympäri vuorokautisen palveluasumisen piirissä on 162 asukasta.*



### Ulkoilumahdollisuus

- Useamman kerran viikossa
- Ympärivuotisesti

### Kenen kanssa ulkoillaan

- Itsenäisesti
- Omaisten ja läheisten kanssa
- Henkilöstön kanssa
- Vapaaehtoisten kanssa

### Suunnitelmallisuus

- Organisaation ohjeistus ulkoiluun
- Kuntoutussuunnitelma
- Sisältyy tehtäväkuvaukseen
- Työvuorosuunnittelu
- Viikko-ohjelma
- Asukaskokoukset

### Seuranta

- Asiakaskirjaukset
- RAI
- Ulkoilulistat

### Ulkoilun kuvaus

Asukkaille on laadittu henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma, joka sisältää suunnitelman ulkoilusta. He pääsevät halutessaan ulkoilemaan sekä yksin että pienryhmissä, itsenäisesti tai henkilökunnan kanssa. Fysioterapeuttien ohjaamat toimintakykyryhmät pidetään myös usein ulkona raittiissa kesäilmassa.

Organisaatio kannustaa asukkaita itsenäiseen ulkoiluun ja tarjoaa systemaattisesti mahdollisuuksia ulkoiluun hoitajan kanssa. Ulkoilu asukkaiden kanssa kuuluu hoitajien ja avustajien työnkuvaan. Työvuorosuunnittelu mahdollistaa ulkoilun muun hoitotyön lomassa. Viikko-ohjelmaan suunnitellaan yhteistä ulkoilua ja pieniä retkiä. Asukaskokouksia järjestetään neljännesvuosittain. Niissä kartoitetaan asukkaiden toiveita ja yhtenä niistä toiveista on ulkoilu.

Osa asukkaista ulkoilee pääsääntöisesti omaisen kanssa. Seurakunnan kautta on saatu ulkoiluapua sitä haluaville ja ulkoiluttajalla on saattanut olla myös koira mukana lenkillä. Kesätöihin palkataan säännöllisesti nuoria, joiden työnkuvaan kuuluu erityisesti asukkaiden kanssa ulkoileminen.

Ulkoiluhetkiin liitetään yleensä luonnon tarkkailua, ihastellaan yhdessä vuodenajan vaihteluja, kesäisin ulkoiluun liitetään esim. hautausmaakäynti, jäätelöt kioskillä tai pienten kauppaostojen teko sekä kirpputorikäynnit. Asukkailla on mahdollisuus osallistua ulkoilun lomassa pieniin pihatöihin, kukkapenkkiin suunnitteluun ja istutustalkoihin yhteistyössä henkilöstön kanssa.

Jokaisesta ulkoilusta laaditaan asiakaskirjaus. RAI-laatumoduulin avulla seurataan yleisellä tasolla asukkaiden ulkoilua. Ulkoilulistan avulla seurataan ulkoilun toteutumista ja tasapuolisuutta.

*Valkealan Iltatähden vanhalla puolella on 39 asiakaspaikkaa.*

### Ulkoilumahdollisuus

- Useamman kerran viikossa

### Kenen kanssa ulkoillaan

- Itsenäisesti
- Omaisten ja läheisten kanssa
- Henkilöstön kanssa

### Suunnitelmallisuus

- Henkilökohtaisen hoidon toteuttamissuunnitelma
- Viikko-ohjelma

### Seuranta

- RAI-arviointi
- Arvioinnit ja henkilökohtaisen hoidon toteuttamissuunnitelma

### Ulkoilun kuvaus

Palvelukeskus Haanoja on suuri, ikääntyneiden yhteisöllisen asumisen palvelukeskus. Asukkaille tehdään RAI-arvioinnit ja henkilökohtaisen hoidon toteuttamissuunnitelma, jossa huomioidaan asukkaan hyvinvointi, elämäntilanne ja toiveet.

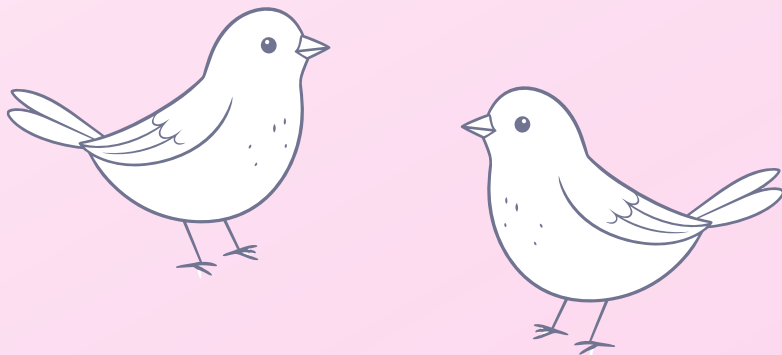
Henkilökunnan ohjaamaa ja avustettua ulkoilua tarjolla säännöllisesti arkisin. Asukkaiden hoidon tarve ja fyysinen toimintakyky huomioiden, he ulkoilevat joko itsenäisesti, omaisen kanssa tai hoitajan avustamana.

Yksikössä on omat virikevastaavat sekä myös ulkoiluvastaavat, he suunnittelevat ulkoiluja yhteistyössä.

Asukkaat pitävät liikkumisesta yksikön alueella ja esim. lähipuistossa, pihapeleistä ja ihan vain yhteisestä ajanvietosta omalla pihamaalla. Aika ajoin järjestetään isompia yhteisiä ulkoilutapahtumia henkilökunnan sekä satunnaisesti myös vapaaehtoisten kanssa. Kuntosalihetket vaihdetaan välillä yhteiseksi pelihetkiksi ulkona, aina säiden salliessa.

Yksiköstä löytyy myös päivätoiminnan puoli jossa yhteistä, ohjattua ulkoilua aina päivittäin.

*Palvelukeskus Haanojassa on 98 asiakaspaikkaa.*



# Kangasalan kotihoito, Maijalan ja Mattilan tiimit

*Pirkanmaan hyvinvointialue*

Kotihoito

## Ulkoilumahdollisuus

- Päivittäin
- Ympäri vuotisesti

## Kenen kanssa ulkoillaan

- Itsenäisesti
- Omaisten kanssa
- Vapaaehtoisten kanssa

## Suunnitelmallisuus

- Asiakkaan toteuttamissuunnitelmassa
- Tiimi- ja asiakaspalaverit
- Viikko-ohjelma

## Seuranta

- Asiakaskirjaukset
- RAI-arviointijärjestelmän laatutavoitteet
- Tiimipalaverit

## Ulkoilun kuvaus

Asiakkaan toteuttamissuunnitelmassa huomioidaan toimintakyvyn tukeminen ja määritellään yksilöllisesti liikkumiseen liittyvät tavoitteet sekä keinot niiden saavuttamiseen. Asiakkaiden toimintakykyä ja keinoja sen tukemiseen käsitellään moniammatillisessa TARMO-tiimissä (=toteutetaan arviointia moniammatillisesti) sekä tiimien asiakaspalavereissa

Suomen punaisen ristin paikallisyhdistyksen vapaaehtoiset käyvät ulkoiluapuna kerran viikossa. Ulkoilijoita on yhdellä kerralla noin 7-8. Mikäli usealla asiakkaalla on apuvälineenä pyörätuoli, on vähemmän ulkoilijoita kerralla. Ulkoilijat vaihtuvat viikoittain. SPR:n vapaaehtoiset eivät käy kesäaikaan.

Kotihoidon työntekijät muistuttavat ulkoilupäivän aamukäynneillä asiakkaita sovittujen käytäntöjen mukaisesti. Tarvittaessa avustavat pukeutumisessa ja avustavat lähtöpaikalle.

Useat kotihoidon asiakkaat kykenevät liikkumaan itsenäisesti taloyhtiöiden katetuilla piha-alueilla sekä piha-alueiden ulkopuolella.



### Ulkoilumahdollisuus

- Kerran viikossa

### Kenen kanssa ulkoillaan

- Itsenäisesti
- Omaisten ja läheisten kanssa
- Hoitajien kanssa
- Vapaaehtoisten kanssa
- Yksityisten palveluntuottajien kanssa

### Suunnitelmallisuus ja seuranta

- Palveluntarpeen arviointi
- Kotikäyntisopimus
- Palveluiden toteuttamissuunnitelma

### Seuranta

- Asiakaskirjaukset
- RAI seuranta

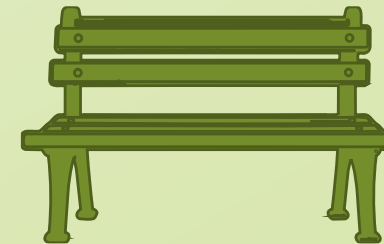
### Ulkoilun kuvaus

Kaikkien asiakkaiden kanssa keskustellaan halukkuudesta ulkoilla. Kaikki asiakkaat eivät kuitenkaan halua lähteä ulos varsinkaan talvella. Kun ilma lämpenee, on ulkoilijoita enemmän. Ulkoilu ja sen mahdollistaminen kirjataan asiakkaan palveluiden toteuttamissuunnitelmaan. Suunnitelma päivitetään palvelutarpeen muuttuessa tai kolmen kuukauden välein. Esihenkilö muistuttelee ja ottaa asian esille.

Ulkoilun toteutus vaihtelee paikkakunnittain ja alueittain. Ulkoilu voi tapahtua itsenäisesti, hoitajien tai perhetyöntekijän kanssa tai läheisten, vapaaehtoisten tai omaisten kustantaman yksityisen tahon kanssa.

Rantasalmella on kesäisiin rotareiden palkkaamia kesätyöntekijöitä. He ulkoilevat arkipäivisin kaikkien halukkaiden kanssa. Savonlinnan idän alueen kotihoidossa ulkoilu on laitettu päiväkäynnin yhteyteen. Ajallisesti tämä onnistuu hyvin eikä tule asiakkaalle kohtuuttoman kalliiksikaan. Tämä on toki vapaaehtoista ja kaikki eivät ulos halua. Ulkoilua on tarjottu asiakkaille, joilla ei ole omaisia, perhehoitajaa, avustajaa tai ketään muuta ihmistä, joka voisi viedä ulos.

Ulkoillessa tehdään pieniä kävelyitä, istutaan pihakeinussa tai parvekkeella, tehdään Kävely kevyemmäksi kotivoimistelua. Ulkoilu motivoi myös työntekijää, kun on aikaa asiakkaalle. Se on voimaannuttava hetki myös hoitajalle.



### Ulkoilumahdollisuus

- Päivittäin
- Ympäri vuotisesti

### Kenen kanssa ulkoillaan

- Itsenäisesti
- Omaisten kanssa
- Perhehoitajan ja muiden perhekodissa asuvien kanssa

### Suunnitelmallisuus

- Osa perhehoidon ideologiaa, kuuluu päivittäiseen elämään
- Mahdollisuus ulkoiluun joka päivä
- Suunnitellaan ja toteutetaan asiakkaan toiveiden, tarpeiden ja voimavarojen mukaan yksilöllisesti

### Seuranta

- Ulkoilusta raportoidaan asiakkaan läheisille/verkostoille tarpeen mukaan ja sovitusti (perhehoitajat eivät kirjaa asiakastietojärjestelmään)
- Ulkoilu ja liikkuminen sekä toimintakyvyn edistäminen/ylläpito usein perhehoidon tavoitteena (asiakassuunnitelma)

### Ulkoilun kuvaus

Esimerkkejä perhekotien ulkoilun toteutuksesta:

- Päivittäin ulkoillaan omalla isolla pihalla. Asukkaat voivat ulkoilla itsenäisesti, mutta yleensä perhehoitaja on mukana. Ulkona istuskellaan, pelataan pihapelejä tai jumpataan kevyesti ”poimitaan marjoja ja kerätään omenia puusta”.
- Perhekodin pihaa kiertää 220 m pituinen rata, jota innokkaimmat asukkaat kiertävät 15-20 kertaa päivässä. Asukkaiden ryhmässä muodostuneet liikkumiskaverit tsemppaavat toisiaan. Kierroksia lasketaan ja kehutaan toisiaan. Ulkoilu tukee yhteisöllisyyttä.
- Kesäisin kahvitellaan usein ulkona. Kesäisin ulkoilua joka päivä klo 9-11, 13-15 ja 17-18.30
- Talvella potkukelkkaillaan ja rakennetaan lumiukkoja. Talvisin ulkoillaan klo 13-15.

Jokainen perhehoitaja/perhekoti toteuttaa ulkoilua yksilöllisesti asiakkaan ja perheen tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Perhehoidon toteutusta ohjaavat ikäihmisten hyvän perhehoitoarjen suositukset, jotka ovat:

1. Huolehdi siitä, että arkea eletään yhdessä ikäihmisen kanssa
2. Kiinnitä huomio siihen, miten tapasi puhua ja kohdata vaikuttaa ikäihmiseen
3. Varmista, että ikäihminen saa tehdä valintoja ja päätöksiä arjessa
4. Näe ja hyödynnä ympäristön mahdollisuudet
5. Rakenna perhettä ja yhteisyyttä yhdessä ikäihmisen kanssa



# Kuntouttava päivätoiminta, ikääntyneiden päivätoiminta

*Varsinais-Suomen hyvinvointialue*

## Ulkoilumahdollisuus

- Päivittäin
- Ympäri vuotisesti

## Kenen kanssa ulkoillaan

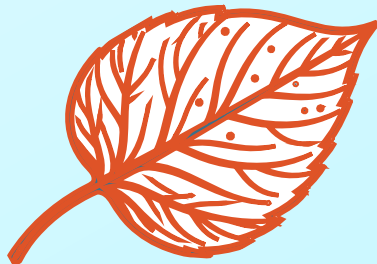
- Henkilöstön kanssa

## Suunnitelmallisuus

- Palvelukuvaus
- Kuntoutumisen suunnitelma
- Pienryhmän päivä-ohjelma

## Seuranta

- Asiakaskirjaus
- Kuntoutumisen suunnitelman päivitys



## Ulkoilun kuvaus

Kuntouttava päivätoiminta on yksilöllistä ja tavoitteellista ryhmäkuntoutusta, jonka tavoitteena on tukea ikääntyneiden kotona asumista.

Yksikössä ulkoillaan päivittäin, yksittäiset asiakkaat 1-2 kertaa viikossa, ympäri vuoden. Jokaisella käyntikerralla ulkoillaan. Jokaisen työntekijän työtehtäviin kuuluu ulkoilu asiakkaiden kanssa. Ulkoilu kuuluu jokaisen pienryhmän toimintaan. Ulkoiluun kuuluu olennaisena osana myös pukeutumisen ja riisuutumisen harjoittelu.

Ulkoiluryhmät muodostetaan asiakkaan yksilöllisen kävelymatkan mukaan. Tällöin jokainen pääsee kuntonsa mukaan mahdollisimman maksimaaliselle kävelylenkille.

Päivätoiminnan yksikössä on tarjolla lisävaatetusta, päähineitä ja käsineitä tarpeeseen. Myös ulkoiluun mahdollisesti tarvittavia apuvälineitä löytyy yksiköstä, samoin saappaita, sadeviittoja ja liukuesteitä.

Yksiköllä on turvalliset ulkoilualueet, pihaa ja metsää. Ulkoiluun kuuluu kävelyn lisäksi myös erilaisia pihatöitä kuten haravointia, pienimuotoisia lumitöitä, kukkien ja hyötykasvien hoitoa, marjojen ja omenoiden keruuta. Pihalla on kasvihuone ja lähimetsässä luontopolku. Ulkoilu on osa tasapainoharjoittelua. Tavoitteena kuntoutumisen lisäksi on saada luontokokemusten myötä erilaisia aistiärsyksiä esim. kesällä voidaan kävellä paljain jaloin ja talvella laskea pulkalla. Ulkoilu on monella tapaa elämys; se myös mahdollistaa onnistumisen ja onnellisuuden kokemuksia.

Ulkoilu on kirjattu palvelukuvaukseen, asiakkaiden yksilöllisiin kuntoutumisen suunnitelmiin ja jokaisen pienryhmän päivittäiseen ohjelmaan. Asiakkaan kävelymatkaa metreissä seurataan potilastietojärjestelmään tehtävissä päivittäiskirjauksissa. Lisäksi kirjataan apuvälineen tarve ja osallistuminen muihin ulkopuuhiin. Kaikki kirjaaminen on arvioivaa. Asiakkaan kuntoutumisen suunnitelma päivitetään 6 kk välein. Tällöin arvioidaan asiakkaan toimintakykyä kokonaisvaltaisesti, yksilöllisten tavoitteiden toteutumista ja palvelun jatkotarvetta.

# Kiuruveden kaupunki / liikuntapalvelut

## Ulkoilumahdollisuus

- Harvemmin
- Kesäisin

## Toimintaympäristö

- Ympäri vuorokautinen palveluasuminen
- Yhteisöllinen asuminen

## Koordinoija

- Kaupungin erityisliikunnanohjaaja

## Vapaaehtoiset

- Yksityishenkilöitä
- Järjestöjen edustajia

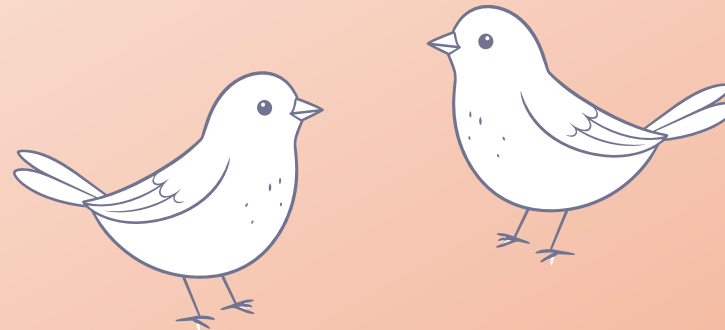
## Ulkoilun kuvaus

Erityisliikunnanohjaaja kokoaa joka kevät kasaan vapaaehtoisten ulkoiluringin, joka toteuttaa kesän aikana ryhmämuotoisia ulkoiluita seitsemässä eri palvelutalossa tai asumisyksikössä. Jokaisessa kohteessa pyritään kokoontumaan kesän aikana vähintään kuusi kertaa.

Ulkoiluihin jaetaan yhteisessä tapaamisessa vastuuvuorot ja vastuuryhmän lisäksi erityisliikunnanohjaaja on ulkoiluissa mukana lähes kaikilla kerroilla. Vapaaehtoiset ovat ikääntyneitä yksityishenkilöitä sekä Lions clubin, eläkeläisjärjestöjen sekä sydänyhdistyksen edustajia.

Huonolla säällä kokoontumiset voivat olla sisätiloissakin. Silloin ohjelmassa on mm. laulamista, tuolijumppaa, makkaroiden ja lettujen paistoa tai porukalla seurustelua.

Lisäksi SPR:llä ja seurakunnalla on yhteinen ystäväpalvelu, jonka kautta pystytään järjestämään tapaamisia myös yksin asuville ikääntyneille. Tämä toiminta on hyvin pienimuotoista vapaaehtoisten vähyydestä johtuen.



# Etelä-Savon hyvinvointialue / ikääntyneiden palvelut

## Ulkoilumahdollisuus

- Harvemmin
- Ympäri vuotisesti

## Toimintaympäristö

- Ympäri vuorokautinen palveluasuminen
- Yhteisöllinen asuminen
- Kotihoito

## Koordinoija

- Hyvinvointialueen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori

## Vapaaehtoiset

- Järjestöjen edustajia

## Ulkoilun kuvaus

Vapaaehtoisia löytyy laajan verkoston avulla mm. eläkeläisjärjestöjen, muiden yhdistysten ja seurakunnan kautta. Heille järjestetään Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus sekä Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi. Vapaaehtoisia toimivat ulkoiluystävinä sekä yksin että pienissä ryhmissä. Asumisyksikössä käy aina sama vapaaehtoisryhmä, jolloin kaikki tulevat tutuiksi toisilleen ja vältetään päällekkäisyyksiä.

Tutustumiskäynnillä käydään kaikki käytännönasiat läpi. Toivottavaa olisi, että paikalla olisi asiakas, omainen, vapaaehtoinen, koordinaattori sekä hoitohenkilöstön edustaja.

Ulkoilun toteutuminen vaatii suunnitelmallisuutta. Yksiköissä on sovittu hoitohenkilöstön rooli ulkoiluun valmistautumisessa sekä nimetty vapaaehtoistoiminnan vastuuhenkilöt.

Kaikilla osapuolilla on tiedossa ulkoilun ajankohdat. Tieto on esim. asumisyksikön viikko-ohjelmassa tai kotikalenterissa. Vapaaehtoisella on riittävät tiedot henkilöstä, jonka kanssa hän ulkoilee sekä tieto, keneen olla tarvittaessa yhteydessä. Vapaaehtoiselle tiedotetaan, jos sovittu ulkoilukerta peruuntuu.



# Hangon kaupunki

## Ulkoilumahdollisuus

- Viikoittain
- Ympärivuotisesti

## Toimintaympäristö

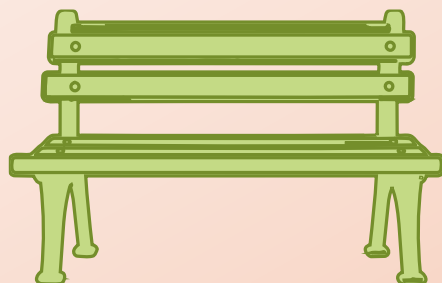
- Ympärivuorokautinen palveluasuminen
- Yhteisöllinen asuminen
- Kotihoito

## Koordinoija

- Kaupungin liikuntapalveluvastaava ja hyvinvointikoordinaattori

## Vapaaehtoiset

- Yksityishenkilöitä
- Järjestöjen edustajia



## Ulkoilun kuvaus

Kaupunki kouluttaa vapaaehtoisia ulkoiluystäviä, jotka ulkoilevat ryhminä hoivakotien ja palvelutalojen asukkaiden kanssa. Ulkoilu tapahtuu kaksi kertaa kuukaudessa kolmessa eri yksikössä, joissa on yhteensä 6 ryhmää. (n. 5-10 vapaaehtoista)

Ulkoiluystävät ulkoilevat myös sellaisten kotona asuvien iäkkäiden kanssa, jotka eivät muuten pääse ulos. Nämä ikäihmiset tavoitetaan kotihoidon tai palvelukeskuksen kautta. Usein myös iäkäs itse tai hänen läheisensä ottavat yhteyttä. Jokaisella ikäihmisellä on oma ulkoiluystävänsä ja ulkoilu tapahtuu kerran viikossa.

Lisäksi käytössä on kaksi lahjoitusvaroin hankittua riksapyörää. Toinen on palvelutalojen käytössä ja toinen yleisessä käytössä. Vapaaehtoiset pyöräkapteenit kouluttavat uusia pyöräluotseja.

Yhdessä vanhusneuvoston kanssa järjestetään perinteisiä ulkoilupäiviä neljä kertaa vuodessa eri teemoilla: yhteiset kävelyt ja jumpat, elävää musiikkia ja tanssia, kahvitarjoilua ja makkaranpaistoa. Tapahtumat ovat hyvä väylä uusien ulkoiluystävien löytämiseen. Heitä löytyy myös erilaisista yhdistyksistä.

Kaupunki järjestää vapaaehtoisille yhteisiä tapaamisia ja retkiä.

# Suosituksia ulkoilun edistämiseksi

## Suunnitelmallisuus ja seuranta

- Ulkoilu kirjataan hoito- ja palvelusuunnitelmaan, suunnitelmassa huomioidaan iäkkään omat toiveet ja tavoitteet ulkoilulle. Siinä tulee olla kirjattuna määrälliset tavoitteet, jotta seuranta on mahdollista.
- Toteutunut ja tarjottu ulkoilu kirjattava, myös mikäli asiakas kieltäytynyt ulkoilusta.
- Ulkoiluun varattu aika huomioidaan työvuorosuunnittelussa.
- Yksiköissä sovitaan toimintatavat ulkoilun toteuttamisesta ja kirjataan viikko-ohjelmaan.
- Kotihoidossa ulkoilun mahdollistamiseen tarvitaan myös muita kuin hoitohenkilökuntaa.
- Kotihoidon asiakasohjauksessa tulisi huomioida, kuinka ulkoilu voidaan toteuttaa ja kuka voi olla ulkoiluapuna tarvittaessa.

## Osaamisen vahvistaminen

- Henkilökunnan tietoja ulkoilun hyödyllisyydestä voidaan lisätä täydennyskoulutuksin ja lisäämällä terveys- ja sosiaalialan koulutusten perusopintoihin asiaa ulkoilusta.
- Ulkoilulla on myönteisiä vaikutuksia myös henkilökunnan työssäjaksamiseen ja hyvinvointiin.

## Tietoa ja taitoa ulkoilusta omaisille ja läheisille

- Asiakkaille ja omaisille tietoa ulkoilun hyvinvointivaikutuksista ja sen merkityksestä jokapäiväiseen elämään arjessa. Ulkoilu ylläpitää ja parantaa myös muistisairaana toimintakykyä ja aivoterveyttä.



# Suosituksia ulkoilun edistämiseksi

## Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen

- Hyvinvointialueet, kunnat, järjestöt, seurakunnat, kansalaisopistot
- Vahvistetaan vapaaehtoistoiminnan koordinoitua eri organisaatioissa. On huomioitava paikalliset erityispiirteet.
- Lisätään vapaaehtoistoiminnan koulutusta ja huomioidaan ulkoiluystävyyttä.

## Asuin- ja ulkoympäristöjen kehittäminen

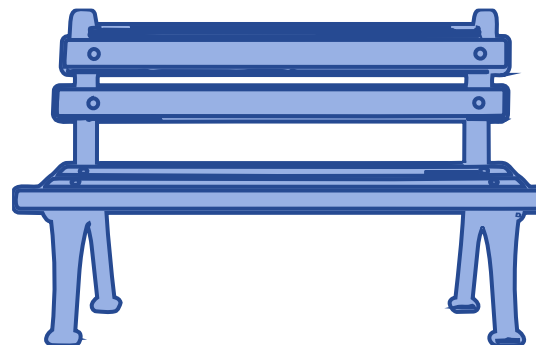
- Pihojen ja oleskeluympäristöjen turvallisuus ja viihtyisyys
- Turvalliset kulkureitit ja riittävästi levähdykseen sopivia penkkejä
- Kartoitetaan hoivakotiympäristöissä esteettömiä kulkureittejä
- Esteettömyys asuinympäristöissä ja kodeissa, portaat, kaiteet, lattiamateriaalit, ovien hankalat lukitukset (voidaan korvata sähköisillä), painavat ulko-ovet (sähköistys), hissit, luiskat

## Talvikunnossapito

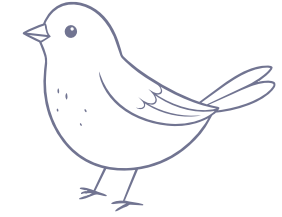
- Oven edustojen, kulkureittien ja pihojen talvikunnossapito, liukkauden esto ja valaistus

## Liikkumisen apuvälineet ja ulkoiluvälineet

- Huolehditaan että iäkkäällä on sopivat ja huolletut apuvälineet ja liukuesteet kenkiin. Ulkoiluun sopiviin välineisiin tulee kiinnittää huomiota, iän mukana tuomat vartalonmuutokset ja muut terveydelliset haasteet aiheuttavat usein tarpeen erimallisille takeille, kengille, kuin mitä työikäisenä on käyttänyt. Pyörätuolia käyttävillä tulisi olla lisäksi lämpöpussit.



# Ideoita ulkoiluun



- Tarjoillaan lounas ulos
  - Katetaan päiväkahvit terassille
  - Grillataan makkaraa
  - Katsellaan maisemia
  - Keinutaan pihakeinussa
  - Katsellaan ja tunnistetaan lintuja, kasveja, puita
  - Istuskellaan pihalla huomioidaan ympäristöä, jutellaan ja muistellaan.
  - Maistellaan yrttejä, kerätään marjoja omalta pihalta
  - Tehdään pihatöitä
  - Järjestetään pihatapahtumia, teemapäiviä, pyydetään omaisia ja sidosryhmiä mukaan järjestelyihin.
- Suunnitellaan erilaisia aktiviteetteja ulos, huomioiden vuodenajat:
    - kuunnellaan lintujen laulua
    - soitetaan musiikkia
    - pelailaan pihapelejä
    - pelataan bingoa
    - pallotellaan
    - pidetään tuolijumppaa pihalla
    - rakennetaan lumilyhtyjä
    - heitellään lumipalloja
    - ajellaan potkukelkalla.
  - Käydään kävelylenkeillä lähiympäristössä tai omalla pihalla
  - Käydään jäätelöllä, kioskillä, kaupassa, apteekissa





***”Jokainen asukas pääsee meillä ulos, vuodenajasta riippumatta, aina kun toivoo.”***

Tämä kooste on osa Hyvä vanhuus yhdessä ulkoillen -hanketta. Sitä rahoitetaan hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelmasta, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.

**Ikäinstituutti** 

**Lisää vain liike.**

[suomiliikkeelle.fi](https://suomiliikkeelle.fi)