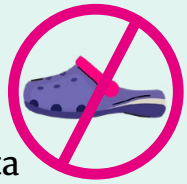
Madalla ulkoilun esteitä

Säännöllinen ulkoilu tekee kaikille hyvää. Pidäthän huolta, etteivät puutteelliset varusteet tai jalkojen heikko kunto rajoita läheisesi ulkoilua.

Huolehdi, että vaatteet ja kengät ovat sopivia – myös talviulkoiluun



- Jalkineet ovat tukevat ja sopivan kokoiset. Kengän pohja on luistamaton.
- Kenkiin on olemassa liukuesteet tai käytössä on erilliset nastakengät.
- Läheiselläsi on sopivan kokoisia ja eri säähän sopivia ulkovaatteita (takit, hanskat, hatut).



Tarkista, että mahdolliset liikkumisen apuvälineet ovat kunnossa

- Kävelysauvat tai -keppi ovat sopivan mittaiset ja niihin löytyy talveksi jääpiikit.
- Rollaattorin ja pyörätuolin jarrut toimivat ja renkaissa on ilmaa.
- Apuväline voi tukea ulkona liikkumista, vaikka sitä ei sisällä tarvitsisikaan.

Varmista, ettei ympäristö estä ulkoilua



- Kulkuväylä parvekkeelle, terassille ja etupihalle on vapaa.
- Ulko-ovesta on helppo kulkea myös apuvälineen kanssa.
- Portaikoissa on tukevat kaiteet ja tarvittaessa luiskat.
- Piha on talvisin aurattu ja hiekoitettu.

Yhdessä voi olla turvallisempi olo lähteä ulos. Jo pihalla istuskelu tai yhdessä asiointi ovat arvokkaita hetkiä terveyden ja toimintakyvyn tukemiseksi.

Voimien salliessa pihapiiristä poistuminen tarjoaa uutta nähtävää ja koettavaa. Etukäteen on hyvä varmistaa, että reitin varrelta löytyy levähdyspenkkejä. Jos niitä ei ole, rollaattori tai pyörätuoli tarjoavat mahdollisuuden istumiseen.

Kesäisin auringolta suojautuminen onnistuu parhaiten oleilemalla varjossa, käyttämällä aurinkorasvaa ja päähinettä. Vesipullo kannattaa ottaa mukaan. Talvisin pakkasen ja kylmän tuulen lisäksi erityistä huomiota tulee kiinnittää liukkauteen.

Ulos lähtiessä on muistettava ottaa mukaan kotiavaimet, puhelin ja tarvittavat lääkkeet.

Jokainen ulkoilee voimiensa mukaan.

Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

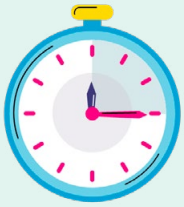
Ikäinstituutti

Kannusta iäkästä läheistäsi ulkoilemaan

Ulkoilu on tärkeää iäkkäiden hyvinvoinnille ja terveydelle!
Voit omalla tuellasi vaikuttaa paljon läheisesi ulkoilun toteutumiseen.

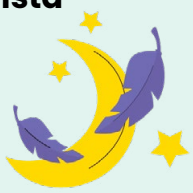
Tässä hyviä syitä kannustaa häntä ulos:

Lyhytkin ulkoilu riittää



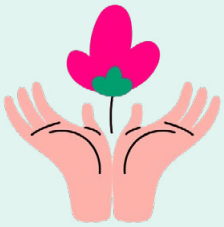
Jo lyhyt kävely tai pelkkä ulkona oleilu tuo terveyshyötyjä.

Parantaa unta ja jaksamista



Ulkoilu helpottaa nukahtamista ja tekee unesta syvempää.

Helppo tapa parantaa terveyttä ja elämänlaatua



Ulkoilu ylläpitää lihasvoimaa, tasapainoa ja toimintakykyä. Näiden avulla läheisesi pysyy pystyssä ja selviää paremmin arjen askareista.

Sosiaalinen ja virkistävä kokemus



Ulkoilu tarjoaa mahdollisuuden jutella, nähdä ihmisiä ja kokea luontoa – nämä lisäävät hyvinvointia.

Hyödyttää myös mieltä ja muistia



Ulkona mieliala kohenee, yksinäisyyden tunne vähenee, ajatukset kirkastuvat ja muisti pelaa paremmin.

Turvallista ja kuntouttavaa



Ulkoilu sopii myös kroonisesti sairaille, kun se tehdään oman kunnon mukaan. Se voi jopa vähentää lääkkeiden tarvetta.

Jos yksin ulos lähteminen tuntuu läheisestäsi vaikealta, voit tarjoutua seuraksi tai auttaa järjestämään ulkoilukaverin esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan kautta.

Pienikin teko voi tehdä suuren vaikutuksen ja tukea merkittävästi kotona asumista.

Kiitos, että välität ja autat läheistäsi voimaan paremmin!

Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

Ikäinstituutti