

- Ulkoilma rentouttaa ja virkistää. Se myös aktivoi muistia. Ulkoiluttamalla tuemme tutun elämäntavan jatkuvuutta, sillä ulkona kävely on tutkimuksin todettu suomalaisten iäkkäiden ihmisten rakkaimmaksi harrastukseksi.

Luontokävely, talviajan kävely, kulttuuri-kävely, penkkilenkki, korttelikierrros, tasapainopolku tai puutarha tutuksi voisivat olla itse kehiteltyjä vaihtoehtoja, kun ollaan tämän tavallisista tavallisimpiin jokapäiväiseen elämään kuuluvan asian äärellä.

Kysy, voitko tuoda omia ulkoiluvaatteita. Henkilökunta kertoo mistä pyörätuoli lainataan, avustavat lähdössä ja pukemisessa ja ohjeistavat miten toimia, jos ulkoillessa sattuu vahinko.

- Lihasten vahvistaminen kannattaa vielä iäkkäänäkin ja parantaa liikkumista niin sisällä kuin ulkona. Fysioterapeuttien laattimia ohjeita hyödyntäen emme riko mitään edes vuodejumpassa.

Sympaattiseksi tuokion voisi rakentaa käyttämällä esimerkiksi musiikkia tai erilaisia satuja ja tarinoita liikuntaohjelman toteuttamisen tukena. Tarinat ja musiikki voisivat olla tuttuja lapsuudesta tai nuoruudesta, jolloin on oikeita mielikuvia esimerkiksi soutamisesta järvellä, lehmien lypsämisestä ja erilaisista kodin askareista. Näihin mielikuviiin ja musiikkiin voi sovittaa erilaisia liikkeitä ja liikesarjoja.

Moni asia onnistuu, kun asioista ja retkistä sovitaan ja neuvotellaan etukäteen. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, sopii tähänkin kohtaan.



SOCOM
KAAKKOIS-SUOMEN
SOSIAALILAN OSAAMISKESKUS OY



OHJEITA JA NEUVOJA VIERAILEVILLE OMAISILLE

Omaisien vierailu on juhlahetki, joten toiminta saa olla sen mukaista. Tavanomaisesta poikkeavaa, ekstrapaa elämään.



Ideointi: Iiris Pirhonen
Toteutus: Kaakkois-Suomen
vanhustyön kehittämiskeskusto

Tämän oppaan tarkoituksena on kannustaa Sinua omaisena tekemään ja toimimaan läheisesi kanssa asioita yhdessä, ei puolesta. Pienillä ideoilla ei toinenkaan jää passiiviseksi osapuoleksi.

- Kun käymme tapaamassa omaisiamme tai tervehtimässä vanhuksia, on hyvä herätellä muistoja. Ei muistelemisen vaikeaa ole: kysy ja kuuntele. Muistijäljet lapsuuteen ovat usein kunnossa, vaikka tuoreet tapahtumat unohtuisivat saman tien.
- Yksi hyvä keino herätellä rakkaita muistoja ovat vanhat valokuvat. Entisajan asioista löytyy vaikka mitä arvokasta materiaalia läheistenkin iloksi.

- Voimme myös pohtia mikä kiinnostaisi tai herättäisi mielihyvää. Hiusten kampaaminen, naisille papiljottien laitto tuottaa mielihyvää jo kosketuksen kautta. Lisäksi jää kauniisti olevat hiukset pariksi päivää. Mukavaa yhdessäoloa tarjoaa myös käynti kampaajalla sen sijaan, että tilataan kampaaja hoitoyksikköön.
- Käsien ja jalkojen rasvaukset ovat arkitointoihin kuuluvia, mutta entäpä jos niitä ei sipaistaisikaan kiireellä vaan hitaasti hieromalla? Kosketuksella on elintärkeä viesti osoittaessaan toisen olevan läsnä. Naisille voisi käyttää jotakin hajusteellista, vähän ylellistä voidetta?
- Lämminhenkistä yhteistä toimintaa tarjoaa kirjoittaminen yhdessä tai avustaen. Esimerkiksi synttəri- tai joulukortit sukulaisille ovat edelleen tärkeitä.

- Yhteinen kahvi- tai jäätelöhetki on varmasti mieluinen tapahtuma, kun on seuralainen. "Kun se tuli termarin kanssa ja juutiin kahvit yhdessä" voi olla pitkäkestoinen ilonaihe. Ja jäätelöretken voi välillä tehdä kioskin sijasta vaikka yksikön pakastimelle – voi olla hassunkurista mutta autuasta istua penkillä nauttimassa hankkimaansa mansikkatuuttia. Tuliaiseksi retkihetkeen voi tuoda myös oman pihan marjoja, jolloin saadaan maistaa jotain sellaista mitä muuten ei ole tarjolla.
- Sitten tietenkin ovat ne pienet reissut, kuten kirkossa käyttäminen tai hautausmaalla. Kenties lupsakka käynti entisellä kotimökillä, levollinen autoajelu entisessä kotikylässä? Kaupat ovat muuttuneet vuosien saatossa, ovat ihmettelyn aihe. Osa voisi autettuina käydä teatterissa tai muussa tapahtumassa, kun vain olisi joku joka veisi ja olisi tukena ja turvana.