

Vie vanhus ulos -kampanja

Eveliina Hovinen, suunnittelija



Ulkoilun hyödyt



- Parantaa liikkumisvarmuutta
- Kehittää lihasvoimaa ja tasapainoa
- Virkistää mieltä
- Parantaa unen laatua
- Lisää terveempiä elinvuosia
- Säilyttää sosiaalisia suhteita



lääkäiden ulkona liikkuminen



yli 80 -vuotiailla vaikeuksia 500m kävelyssä (ATH 2014)

- 60% naisista
- 50 % miehistä

yli 80 -vuotiailla suuria vaikeuksia
500m kävelyssä (ATH 2014)

- 37,2 % naisista
- 26,4 % miehistä



14.12.2017



Toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden ulkona liikkumista estäviä tekijöitä



Ympäristötekijät (%)

- | | |
|---------------------------|------|
| • Lumi ja jää | 67,9 |
| • Ylä- ja alamäet | 38,3 |
| • Penkkien puute talvella | 32,1 |
| • Penkkien puute | 28,2 |
| • Huono teiden kunto | 28,2 |

Yksittäiset tekijät (%)

- | | |
|-------------------|------|
| • Huono sää | 62,7 |
| • Liukkaat tiet | 60,3 |
| • Kaatumisenpelko | 39,2 |
| • Pimeys | 37,3 |
| • Seuran puute | 11,5 |



Tarvitaan ulkoiluystäviä

Lähde: Sakari ym. 2016

14.12.2017



Kampanjan tausta

- Julkilausuma iäkkäiden ulkona liikkumisen edistämiseksi (2007).
- Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi.
- Ikäinstituutin Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus.



14.12.2017

Kampanjan tavoite:

Lisätä niiden ikäihmisten ulkoilua, jotka tarvitsevat apua ulkoillakseen turvallisesti.

14.12.2017

Miten osallistutaan?



- Kampanjaa voi osallistua jokainen, joko yksityishenkilönä tai yhteisönä
 - Yksityishenkilöt voivat kirjata ulkoiluja rekisteröitymättä
 - Yhteisöille luodaan ulkoilutili, ulkoilut kerryttävät yhteistä pottia

1. Ulkoile iäkkään kanssa
2. Kirjaa ulkoilu www.vievanhusulos.fi
3. Haasta muut mukaan!

26238
ulkoilua



LISÄÄ ULKOILU
YHTEISÖN ULKOILUTILILLE



LISÄÄ ULKOILU
YKSITYISIIN ULKOILUKERTIOIHIN

14.12.2017

Tukimateriaalit



14.12.2017

<https://www.youtube.com/watch?v=W4rvEE2N7vg>

Kampanjasta tiedottaminen

- www.vievanhusulos.fi
- Facebook -sivu
- Twitterissä haastaminen
- STT –tiedote + mediakontaktointit
- Sähköpostit ja materiaalipostitus kunnille
- Järjestökumppanit apuna
- Asiantuntijajärjestöjen kanavat



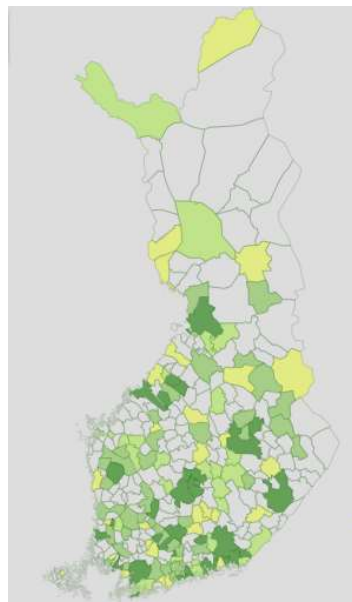
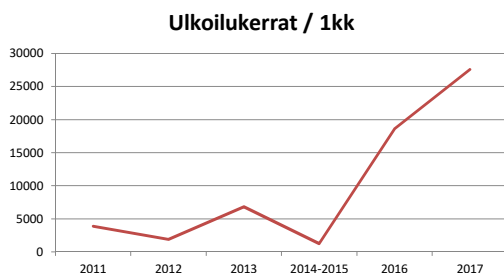
14.12.2017



Tuloksia

Vuonna 2017

- 27 565 kirjattua ulkoilukertaa
- 128 kuntaa
- 223 organisaatiota



14.12.2017



Tähtitarinoita



"Käytiin oman isän 82v. kanssa kalassa mato-ongella. Innokas kalamies aikoinaan. Nyt rollaattorin kanssa rantaan ja laiturille. Olin vienyt sinne hyvän tuolin istua. Kalaa ei tullut, mutta varmoja nykäyksiä monta. Kahvit ja pullat myös siinä laiturilla nautittiin. Ulkona reilu tunti."

- Yhtäjalkaa

"Hei me poljetaan! Poljimme asukkaan kanssa ihanassa aurinkoisessa syyssässä 40 minuutin lenkin side-by-side pyörällä maisemia ihastellen. Päivän paras juttu, totesi asukas lenkin jälkeen. Ihanaa :)"

- Anne P.



14.12.2017



The collage includes several elements:

- Top Left:** A photograph of two elderly people walking on a path with autumn leaves. One is using a walker.
- Top Middle:** A photograph of two elderly people sitting in a side-by-side bicycle on a paved area.
- Top Right:** A social media post from 'Hovinsaaren Hoivakoti 2' with the text: "Iltapäivällä sade lakkasi ja päästin asukkaiden kanssa omenavarkaisiin! Kirsi, fysioterapeutti #viearhustulos". It includes a photo of a basket of apples and a sign that says "VIE ULOS 5.9.-5.10.2017".
- Middle Left:** A newspaper clipping with the headline "Virkeyttä liikunnasta" and sub-headline "Happes: Uikoiluystävä avaa tien raittiseen...".
- Middle Right:** A newspaper clipping with the headline "Koriskarhut vanhojen apuna" and sub-headline "Männikkökodin vanhukset Kathajoella saivat pätäkä miehiä ulkoiluttajkseen maanantaina aamulla." It features a photo of several people in wheelchairs.
- Bottom Right:** A newspaper clipping with the headline "Pentti vei äidin ulos tanssimaan" and sub-headline "Mies otti vaimonsa kanssa tanssimaan...". It features a photo of a man and a woman dancing.

Kampanjalle Innopalkinto 2012



- Innopalkinto jaetaan vuosittain hyvinvointia edistävälle onnistuneelle ratkaisulle (SOSTE, KL, THL).
- Perusteluita voitolle: organisaatiosta riippumaton, testattu toimintatapa. Aktivoi kansalaisia, tarjoa vertaistukea ja tuottaa hyvää mieltä.



14.12.2017



Kampanja alkaa jälleen 11.9.2018



Miten sinä voisit osallistua?

14.12.2017





Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta.

Eveliina Hovinen
Eveliina.Hovinen@ikainstituutti.fi
ikainstituutti.fi

 facebook.com/ikainstituutti  twitter.com/kainstituutti