

Kun ikääntyneen arki pysähtyy, kannattaa toimintakykyä suojella liikkumalla

Kannusta iäkkäitä ulkoilemaan ulkoilusääntöjä noudattaen, tanssahtelemaan tai tuolijumppaan!

Olemme tilanteessa, jossa uimahallit ja kuntosalit ovat tauoilla ja kirjastot kiinni. Ikääntyneet jäävät rajoitusten vuoksi vaille järjestöjen, yhdistysten ja kuntien järjestämistä vertaistuki-, toiminta- ja liikuntaryhmien palveluista arjessa, jolloin lyhytaikainenkin liikunnan väheneminen voi johtaa iäkkään toimintakyvyn heikentymiseen ja avuntarpeen lisääntymiseen. On siis tärkeää estää toimintakyvyn heikkeneminen ja löytää vaihtoehtoisia keinoja, joilla toimintakykyä saadaan ylläpidettyä nyt, kun liikkuminen on rajoitettua.

Paikallaanolo on lisää kolotuksia lyhyessäkin ajassa, saati jos sen viettää kuukauden liikkumatta jääkaappia kauemmaksi. Monilla ikääntyneillä on jo valmiiksi nivelongelmia ja erilaisia tule-kipuja sekä muita sairauksia, joita liikkumattomuus pahentaa. Pitkä liikkumattomuus lisää riskiä myös muihin kansantauteihin.

"Nyt olisi tärkeää kannustaa ikääntyneitä läheisiä liikkumaan. Jo viikon vuodelepo tuntuu meillä kaikilla ja vanhukselle se voi olla jopa kohtalokas. Onneksi kuitenkin jo pienetkin liikkumisen hetket vetreyttävät kehoa ja mieltä. Liikuskelu ja pienet jumppahetket pitkin päivää ylläpitävät liikunta- ja toimintakykyä." toteaa toiminnanjohtaja Marja Kinnunen TULE ry:stä.

Kinnunen kannustaa miettimään miten voisi tukea iäkkäiden läheisten liikkumista ja hyvää mieltä, aikana jolloin arjen kontaktit eivät tavoita kaikkia: *"Aktiivinen ja hyväkuntoinen porukka lenkkeilee ulkona ja etsii itse jumppavideoita vaikkapa internetistä. Huolta aiheuttavaa ne ikääntyneet, jotka eivät pääse lähtemään kotoaan ilman avustusta, kun kontakteja minimoidaan taksikyytejä myöten. Näitä iäkkäitä olisi hyvä kannustaa liikuskelemaan ja jumppaamaan kotona."*

Jumppaohjeista ja -videoita löydät muun muassa:

Ikääntyneille suunniteltuja "Luustokuntoutujan voimistelu-ohjeita", kevyt, keskitaso ja vaativa. Ohjeita löytyy videoina tai selkeinä kuvallisina ohjeina, jotka voi vaikka printata läheiselle:

<https://luustoliitto.fi/materiaalit/videot/luustokuntoutujan-kotivoimisteluvideot/>

Jumppaohjeita selälle ja niskalle: <https://selkakanava.fi/jumppaohjeita-selalle-ja-niskalle>

Nivelrikkoo sairastaville löytyy jumppaohjeita: <https://nivel.fi/materiaalipankki/jumppaohjeita.html>

Lisätietoa:

toiminnanjohtaja Marja Kinnunen, Tuki- ja liikuntaelinliitto TULE ry
puhelin: 050 354 5635, marja.kinnunen@suomentule.fi