SENIORIT

Liikunnallissa kotikäynneissä mukana kymmenkunta vanhusta

Wirtaa vihtiläisille vanhuksille -hanke pyörinyt kuukauden

Tuovi Siiri Hännisen säätiön rahoittama ja Nummelan Palloseuran toteuttama pilottihanke liikunnallisten kotikäyntien tarjoamiseksi ikäihmisille Vihdissä on startannut ja kotikäyntejä on tehty nyt kuukauden verran.

– Meillä on kymmenkunta vanhusta mukana kotikäyntien piirissä. Lisää tulee viikottain, kunhan saamme ensin alkutestaukset tehtyä.

– Tavoitteena on saada 50 perusturvakuntayhtymä Karviaisen määrittämää ikäihmistä mukaan hankkeen piiriin. Hanke on otettu erittäin hyvin ja innostuneesti vastaan, kertoo käytännön työn vanhusten liikuttamisessa tekevä liikunnanohjaaja **Valtteri Kokkila**.

Yksilöllistä liikuntaa

– Ensimmäiselle käynnille mukaan tulee fysioterapeutti Karviaisesta. Hänen kanssaan teemme alkutestauksen, täytämme liikuntasopimukseen tiedot terveydentilasta ja kyselemme asiakkaalta mikä olisi hänelle mieleinen liikuntamuoto.

– Tämän jälkeen teemme liikuntasuunnitelman. Suunnitelma on aina yksilöllinen, sillä monella asiakkaalla on iän mukanaan tuomia vaivoja ja sairauksia, jotka tulee huomioida liikunnassa, Valtteri Kokkila jatkaa.

– Käyn sitten vanhuksen luona kerran viikossa neuvomassa liikuntaa, jota hän voisi soveltaa jokapäiväisiin askareisiin.

Tarkoituksena on pitää toimintakykyä yllä sekä kohentaa sitä.

Sosiaalinen kontakti

Joillekin vanhuksille liikunnanohjaajan käyminen kotona voi olla ainoa sosiaalinen kontakti moneen päivään.

– Monet ikäihmiset ovat yksinäisiä. On paljon asiaa, mutta ei ketään kenelle kertoa. Käyntini on myös sosiaalinen tapahtuma. Moni ei pääse yksinään esimerkiksi ulos. Kun pääsee ulos istumaan puistonpenkille ja katselemaan lintujen lentämistä, niin tuo se piristystä päivään, Valtteri Kokkila jatkaa.

Merkittävä hanke

Wirtaa vihtiläisille vanhuksille -hankkeen tavoitteena on parantaa ikäihmisten toimintakykyä ja heidän mahdollisuuksia asua omassa kodissaan.

Kyseessä on valtakunnallisesti merkittävä ja uraauurtava hanke, joka jatkuu ensi vuoden elokuun puoliväliin saakka, minkä jälkeen saavutetut tulokset arvioidaan. Väliarviointi tehdään puolen vuoden jälkeen.

Vanhuksille ja lapsille

Tuovi Siiri Hännisen säätiö on myöntänyt pilottihankkeelle rahoitusta 42 000 euroa.

Vihtiläisen Tuovi Siiri Hännisen säätiö on perustettu 21.5.2013 Hännisen testamentin nojalla.

Säätiön tarkoituksena on edistää vanhusten ja lasten hoito- ja suojelutyötä Vihdissä. -to

Valtteri Kokkila on Nummelan Palloseuran täysipäiväinen työntekijä, jonka palkkaan Tuovi Siiri Hännisen säätiö antaa rahoitusta. Hän toimii NuPsissa myös valmentajana sekä pelaa itse.

Ikäihmisille oma