Wirtaa vihtiläisille vanhuksille -hanke tuo liikunnan kotiin

Liikunnanohjaaja käy vanhuksen luona kerran viikossa

■ Nummelalainen **Anni Pekki** (84) tekee liikuntaharjoitteita säännöllisesti kotonaan liikunnanohjaajan avustuksella. Wirtaa vihtiläisille vanhuksille -hanke liikuttaa niitä ikäihmisiä, jotka eivät liikuntarajoitteiden vuoksi voi käydä liikkumassa kodin ulkopuolisissa ryhmissä.

Liikunnanohjaajaksi opiskeleva **Otto Tapanainen** (22) kävi alkuun Annin luona kerran viikossa. Nyt tapaamisia on harvettu niin, että hän liikuttaa Annia joka toinen viikko. Tavoitteena on, että lopulta Anni Pekki on täysin omatoiminen jumppaohjelmassaan. -to

Sivu 8

Nummelalainen Anni Pekki saa liikunnanohjaajan kotiinsa jumpauttamaan häntä säännöllisesti. Wirtaa vihtiläisille vanhuksille -hankkeessa mukana oleva Pekki ei liikuntarajoitteensa vuoksi pysty käymään kodin ulkopuolisissa liikuntaryhmissä.

Nummelalainen Anni Pekki saa liikunnanohjaajan kotiinsa säännöllisesti

Wirtaa vihtiläisille vanhuksille -hanke tavoittaa väliinputoamisriskissä olevat vanhukset

Otto Tapanainen katsoo päältä, että Anni Pekki tekee liikkeet oikein. Tärkeintä Annin kohdalla on saada voimaa ja varmuutta jalkoihin.

■ Nummelan Palloseurassa pelaava ja liikunnanohjaajaksi opiskeleva **Otto Tapanainen** (22) käy säännöllisesti Nummelan keskustassa asuvan **Anni Pekin** (84) luona harjoituttamassa häntä.

Anni Pekki on mukana Wirtaa vihtiläisille vanhuksille -hankkeessa, jossa Tapanainen toimii liikunnanohjaajana.

Hanketta toteuttavat yhteisvoimin Tuovi Siiri Hännisen -säätiö, Nummelan Palloseura, Vihdin kunta ja perusturvakuntayhtymä Karviainen. Hankkeessa mukana olevat vihtiläisvanhukset tekevät liikuntaharjoitteet kotonaan ja toiminta on heille maksutonta.

Käynnit viikon kohokohta

Anni Pekki ei liikuntarajoitteisena kykene käymään kodin ulkopuolisissa liikuntaryhmissä. Hänelle Otto Tapanaisen käynnit ovat viikon kohokohta.

– Annilla on paljon tietotaitoa liikunnasta. Hänellä on niin sanotusti hyvät pohjat liikkumiseen. Lähinnä minun tehtäväni on katsoa, että liikkeet tulee tehtyä oikein.

– Tärkeintä on pitää toimintakykyä ja -tasoa yllä. Annin kanssa meillä on kyllä tullut edistystäkin, Otto kehaisee.

Rollaattorit apuna

Etenkin kodissaan yksinasuvalle vanhukselle on tärkeää selviytyä itsenäisesti päivittäisessä arjessaan, ja lihaskunnon ylläpito auttaa tässä. Talvisäät tuovat omat haasteensa ja ulos ei välttämättä uskalleta mennä, koska liukkaus pelottaa.

Anni Pekillä on apunaan rollaattorit sisä- ja ulkotiloihin:

– Kyllä minä aina tarkasti harkitsen lähdenkö ulos vai en. Katson millainen keli ulkona on ja otan riittävästi aikaa, jos lähden ulkoilemaan. Kiirehtiä ei passaa. Olen oppinut Nummelassa sellaiset paikat, joissa on haastavaa liikkua rollaattorilla. Jos lunta tulee paljon niin silloinhan rollaattorikaan ei auta, kun sitä saa nostella jatkuvasti lumikinosten yli. Joskin siinähän sitä tulee samalla käsitreeni tehtyä, Anni Pekki juttelee hyväntuulisesti.

Lopulta omatoimista jumppaa

Otto Tapanainen on käynyt Anni Pekin luona aikaisemmin kerran viikossa puolen vuoden ajan. Nyt käyntikertoja on harvennettu niin, että he tapaavat joka toinen viikko. Tavoitteena on lopulta, että Oton ohjausta harjoituksissa ei enää tarvita, vaan Anni pystyy tekemään sovitut harjoitukset omatoimisesti.

– Näin pystymme ottamaan mukaan huonokuntoisempia vanhuksia hankkeen piiriin. Samaan aikaan mukana on 20 ikäihmistä, jotka asuvat eri puolilla Vihtiä. Kerrallaan harjoittelemme puolesta tunnista korkeintaan tuntiin, Otto Tapanainen kertoo.

Kaatumisen riski lisääntyy

Ikäihmiset hankkeen piiriin valitsee fysioterapian osastonhoitaja **Tarja Marsalo** perusturvakuntayhtymä Karviaisesta.

– Liikkumisen puute heikentää nimenomaan tukija liikuntaelinten toimintaa. Heikentynyt lihasvoima lisää kaatumisen riskiä ja portaissa kävely tai asiointi WC:ssä voi estyä.

– Vanhuksen on helpompi oppia harjoituksia tai kävelylenkkeilyä tutussa ympäristössään. Myös liikuttaja ymmärtää vanhuksen tarpeet paremmin kotiympäristössä, Marsalo toteaa.

Anni Pekki asuu Nummelan keskustassa palvelujen lähellä. Hän on ollut tyytyväinen Wirtaa vihtiläisille vanhuksille -hankkeeseen ja Otto Tapanaiseen. Heidän tapaamisensa ovat lämminhenkisiä ja avoimia. Huumori lentää puolin ja toisin. - Me Oton kanssa aina vähän naljailemme toisillemme. Se on tärkeää, että kemiat sopivat yhteen, Anni Pekki toteaa.

Kolmas sektori ja kunta

Wirtaa vihtiläisille vanhuksille -hanke on erinomainen esimerkki kolmannen sektorin ja kunnan välisestä yhteistyöstä, jolla tavoitetaan kunnallisten palvelujen väliinputoamisriskissä olevia vanhuksia.

Osapuolten kokemukset hankkeesta ovat erittäin myönteisiä. Vanhusten toimintakyky on testien perusteella kohentunut ja heidän tyytyväisyytensä toimintaan on kyselytutkimusten mukaan erinomaisella tasolla.

Lasten ja vanhusten tukemista

Tuovi Siiri Hännisen -säätiö on testamenttimääräyksellä perustettu vihtiläinen säätiö, joka kantaa testamentin jättäjän, Tuovi Siiri Hännisen nimeä. Säätiö on yleishyödyllinen ja sen tarkoituksen on tukea lasten ja vanhusten suojelu- ja hoitotyötä Vihdin alueella.

Wirtaa vihtiläisille vanhuksille -hanke käynnistyi vuonna 2014. -to