Ulkoile ikäihmisen kanssa



Moni ikäihminen haluaa ulkoilla
yhdessä vapaaehtoisen kanssa.
Kaikki eivät pääse yksin ulos

Missä asioissa ikäihminen tarvitsee apua ulkona?
Miten voit auttaa?

1

Fyysinen apu, esimerkiksi:

- Avustat ikäihmistä
  apuvälineen kanssa (pyörätuoli, rollaattori)
- Ikäihminen ottaa tukea käsivarrestasi
- Avaat ovet ikäihmiselle

2

Jotkut ikäihmiset eivät uskalla mennä yksin ulos.
Kun olet heidän kanssaan,
heillä on turvallinen olo.

3

Jos ikäihmisellä on muistisairaus,
hän ei löydä takaisin kotiin.
Saata hänet takaisin kotiin ulkoilun jälkeen.

Materiaalin kuvat kuvituskuvia Mummon Kammarin arkistosta, poislukien erikseen merkityt.



Mitä teet ulkoilukaverina?

- Käyt ikäihmisen kanssa ulkona kävelyllä.
  Olet ikäihmisenä tukena ja seurana.

- Ulkoilu voi olla pitkä tai lyhyt.
  Kysy, miten pitkään ikäihminen jaksaa olla ulkona.

- Ulkona näette monia asioita,
  joista voitte jutella yhdessä.
  Moni ikäihminen haluaa kertoa omasta alueestaan.
  Kaikki eivät puhu paljon,
  mutta yhteinen ulkoilu on silti tärkeä.

Ennen kuin lähdette ulos:



Kuva: Papunet

1. Kysy aina,
   jaksaako ikäihminen lähteä tänään ulos.

2. Pyydä,
   että hän näyttää sinulle avaimensa
   ennen kuin lähdette.
   Voit esimerkiksi sanoa:
   ”Katsotaan, että meillä on varmasti avain mukana.”
3. Tarkista,
   että hella, kahvinkeitin tai muu vaarallinen sähkölaite
   ei jää päälle.



Ulkoilun jälkeen:

Saata ikäihminen aina kotiinsa
ja tarkista, että hän pääse sisälle.

Materiaalin kuvat kuvituskuvia Mummon Kammarin arkistosta, poislukien erikseen merkityt.