

# Vinkkejä iäkkäiden läheisille – avaimia aktiiviseen elämään

## 1. Askeleita asioidessa

Lähtekää yhteiselle kauppareissulle. Omat valinnat ja suunnistaminen kaupassa ovat aivojumppaa. Ihmisten kohtaaminen virkistää. Asioidessa saa hyvän kävelylenkin esteettömässä ympäristössä

## 2. Yhdessä liikkeelle

Lähtekää kävelylle, jumppaan, kahvilaan, kirkkoon, konserttiin - tehkää sitä mikä kiinnostaa ja tuo mielihyvää. Kodin ulkopuolelle meneminen virkistää ja tuo vaihtelua elämään.

## 3. Kotityöt kunniaan

Pienet arkiaskareet kuten pölyjen pyyhkiminen ja pyykkien viikkaus katkaisevat paikallaan oloa ja lisäävät liikettä. Kurkottelua ja kumartumisia tulee huomaamatta. Myös pukeutuminen ja peseytyminen ovat hyvää harjoitusta tasapainolle ja liikkumiskyvylle. Anna iäkkäälle aikaa omatoimisuuteen.





#### **4. Juppaa yhdessä**

Voima ja tasapaino ovat tärkeitä liikkumiskyvyn kannalta. Lähtekää yhdessä kuntosalille, se sopii hyvin niin vanhoille kuin nuorillekin. Voitte myös juppata kotona tai etänä. Valmiita juppaohjelmia ja videoita löytyy esimerkiksi voitias.fi -sivustolta.

#### **5. Apua ajanvarauksiin.**

Näkö ja kuulo sekä hampaiden ja jalkojen kunto on tärkeä tarkistaa säännöllisesti. Muistuta ja ole apuna vastaanottoajan varaamisessa. Välillä kannattaa tarkistaa, että silmälasit ovat puhtaat ja kuulokojeessa on toimiva paristo.

#### **6. Välineillä on väliä**

Auta hyvien kenkien, liukuesteiden ja muiden apuvälineiden hankkimisessa ja muistuta niiden käyttämisestä. Hyvillä välineillä on helppo lähteä liikkeelle, kelistä huolimatta.