

Moottoroidut polkulaitteet vahvistavat toimintakykyä



Imatralla vahvistetaan ikääntyneiden toimintakykyä kuntouttamisohjelman avulla. Kuntouttamisohjelmaan kuuluu säännöllinen harjoittelu moottoroiduilla polkulaitteilla. Motomed polkulaitteiden käyttöön on suunniteltu kuntokortit, joiden avulla lihas-kuntoharjoittelua seurataan. Harjoituksia tehdään omatoimisesti tai kotihoidon työntekijän opastuksella. Työn tuloksia arvioidaan kuntokartoituksella.

- Pilotissa arvioidaan myös harjoittelun kuormittavuutta Sense Wear Armband -mittarilla. Käsivarressa kannettava laite mittaa kehon suureita. Tuloksia analysoidaan erillisen ohjelman avulla. Seurannan

avulla voidaan havaita kuormitushuiput tai verrata harjoittelun tehoa esimerkiksi kotitalousaskareisiin. Pilotin tulokset ovat olleet hyviä ja kuntouttavaa työtettä halutaan vakiinnuttaa osaksi kotihoitotyötä, projektipäällikkö **Annukka Niemi** Meri, Saaristo ja Saimaa ELLI -hankkeesta toteaa.

Suomi mukaan eurooppalaisiin verkostoihin

EuroSenior - Eurooppalaiset verkostot -hanke on tunnistanut eurooppalaisia hyvinvointialan verkostoja sekä parhaita käytänteitä kolmesta maasta. Ruotsin malleista kiinnostivat turvallisuutta lisäävät toimenpiteet ja teknologialla tuettujen kotipalveluiden toteutus, Saksasta puolestaan ryhmäasumiseen ja dementtikojen muisti- ja aistitreenaukseen liittyvät toteutukset, sekä Hollannista osallistavaan kotihoitoon ja vanhusneuvola-asioihin liittyvät käytännöt. Lisäksi EuroSenior on tehnyt erillisen selvityksen Silver Economy -verkostosta. -Verkosto on perustettu vuonna 2005 ja tällä hetkellä verkostoon kuuluu 17 jäsenaluetta. Verkoston pyrkimyksenä on ulottaa toiminta koko EU:n alueelle ja luoda Silver Economy -ajatuksesta unionin virallinen politiikka. Olen ehdottanut Etelä-Suomen maakuntien liittouman ohjauskomitealle, että maakunnat liittyisivät verkostoon, ohjelmajohtaja **Marianne Dannbom** Culminatium Oy:stä toteaa.

MARA-verkkosivut ovat avautuneet

Lahden alueella on julkistettu MARA-verkkosivut. Selkokielistet verkkosivut on suunniteltu palvelemaan ikääntyviä ihmisiä, mutta kaiken ikäiset löytävät sivuilta tärkeää ja mielenkiintoista sisältöä. Sivuilta on myös erityisesti muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen tarkoitettuja osia.

Sivuilta on viisi osiota: Ajan kohtaamista, Tukena Lahden seudulla, Iloa, elämyksiä ja henkistä tukea, Ikääntyneen ihmisen terveys ja hyvinvointi sekä Muistioireisen ja omaisen arki.

- Verkkosivuilla kannustetaan ikääntyviä ihmisiä aktiivisuuteen ja omaan hyvinvointiin huolehtimiseen. On mahdollista tehdä paljon oman ja läheisensä terveyden edistämiseksi ja kotona selviytymisen tukemiseksi, suunnittelija **Maija Heinänen** Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Versosta toteaa.

Internetin käyttöä aloittelevankin on vaivatonta liikkua MARA-verkkosivuilla, koska niiden suunnittelussa on pyritty käytön helppouteen ja rakenteen yksinkertaisuuteen.

- Sivut ovat selkokielistet, jotta ne palvelisivat mahdollisimman monia käyttäjäryhmiä. Selkokieli on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskielistä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi, Heinänen kertoo. MARA-verkkosivut on tuotettu Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian ja Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verson MARA - teknologia dementoituvan ja omaishoitajan tukena -hankkeessa.

Sivut löytyvät osoitteesta <http://verso.palmenia.helsinki.fi/MARA>



MARA-verkkosivuilta Lahden alueen ikääntyneet löytävät Iloa, elämyksiä ja henkistä tukea -osion muistoja Lahdesta ja Heinolasta sekä ikääntyvien omia kirjoituksia, runoja ja kuvia.