

Porvoon kaupunki ja Point College tiedottavat 6.3.2015

Opiskelijat ikääntyneiden kummeina

Point College ja Porvoon kaupunki ovat tammikuussa 2015 aloittaneet yhteistyössä kummivanhustoiminnan, jossa Point Collegen lähihoitajaopiskelijat käyvät viikoittain porvoolaisten ikääntyneiden luona.

Opiskelijat arvioivat ikääntyneen ravitsemustilaa, ravinnonsaantia ja toimintakykyä sekä laativat ikääntyneelle henkilökohtaisen liikunta- ja ravitsemussuunnitelman. Opiskelijat ja ikääntyneet tapaavat yhdessä tehdyn suunnitelman mukaisesti. He voivat esimerkiksi käydä ulkoilemassa, kotivoimistella, valmistaa välipaloja tai katsella valokuvia.

Käytäntö valmistaa vanhustyöhön

Kummivanhustoiminnasta hyötyvät niin nuoret kuin vanhat. Ikääntyneet saavat lähihoitajaopiskelijoilta ohjausta ja seuraa, ja opiskelijat arvokasta kokemusta työstä ikääntyneiden parissa. Osan perustutkinnon vaatimasta ammattitaidosta lähihoitajaopiskelijat oppivat oppilaitoksen ulkopuolella ja kummivanhustoiminta on erinomainen esimerkki työelämälähtöisestä yhteistyöstä ja aidossa ympäristössä tapahtuvasta oppimisesta. Kummivanhustoiminnassa korostuvaa kuntouttavaa työtettä ja kohtaamisen taitoa arvostetaan työelämässä.

Kummivanhustoimintaa toteutetaan kuluvan kevätlukukauden aikana. Toiminnan tuloksia arvioidaan toukokuussa, jolloin suunnitellaan myös jatkotoimintoja.

Liikunnan ja ravitsemuksen merkitys korostuu ikääntyessä

Liikunnan ja hyvän ravitsemuksen merkitys on elintärkeä ikääntyneelle ja terveellisillä elintavoilla voi ylläpitää toimintakykyä pitkälle vanhuusvuosiin. Vain kolmasosa ikääntyneen liikkumiskyvyn ongelmista johtuu vanhenemisestä ja kaksi kolmasosaa harjoituksen puutteesta. Liikkumiskykyä on siis tärkeä tukea ikääntyneelle mieluisilla liikuntamuodoilla ja arjen aktiivisuutta lisäämällä. Liikunnan lisäksi monipuolinen, riittävästi energiaa ja proteiinia sisältävä ruokavalio on hyvän terveyden ja toimintakyvyn perusedellytys. Parempi toimintakyky lisää elämänlaatua ja kykyä suoriutua arkiaskareista itsenäisesti. Ravitsemusongelmien riski kasvaa ikääntymisen myötä ja on yleisintä yli 75-vuotiailla. Ravitsemustilaa voidaan parantaa yksinkertaisilla muutoksilla, kuten säännöllisellä ruokailulla ja lisäämällä proteiinipitoisia välipaloja ruokavalioon. Ulkoiluun, liikuntaan ja parempaan ravitsemukseen kannustamisella on kummivanhustoiminnassa suuri painoarvo.

Lisätietoja:

Point College

Opettaja, hankevastaava Seija Ruotsalainen-Karjula, seija.ruotsalainen-karjula@pointcollege.fi, puh. 044 737 2452

Porvoon kaupunki:

Hyvinvointikoordinaattori Laura Sormunen, laura.sormunen@porvoo.fi, puh. 040 489 5742

Palvelupäällikkö Ansa Lindqvist-Bergheim, ansa.lindqvist-bergheim@porvoo.fi, puh. 040 575 7758