

VALTUUSTOALOITE

Kotikuntolaitteiden hankinta ikääntyneen väestön käyttöön.

Tunnettua on, että iän karttuessa myös fyysinen kunto heikkenee. Kotona asumisen yksi perusedellytys on se, että fyysinen ja psyykinen kunto säilyvät ikääntyneellä henkilöllä mahdollisimman pitkään. Vaasan kaupungin tavoite on, että 90% 75 vuotiaista asuu kotona.

Fyysisestä kunnosta voi huolehtia monella lailla, ehkä kuitenkin tyypillisin vanhusten kuntoilu- ja kävely- muoto on kävely. Kävely kuntoilu- ja muoto on kuitenkin hyvin sääherkkä, joten se jää helposti tekemättä pakkasen, liukkauden tai muun sääilmiön takia.

Yksi hyvä kuntoilu- ja muoto on kuntosalilaitteiden käyttö kotona tai käynti kuntosalilla. Vaasan kaupungilla on suunnitteilla vanhusväestön kuntosalitoiminnan aloittaminen Vuorikadulla. Yksi palvelumuoto ei kuitenkaan ole riittävä tavoittamaan ikäihmisiä, mistä syystä kotikuntoilu sopii täydentämään kuntosalilla tapahtuvaa kuntoilua. Näin kunnan ylläpitämistä voidaan tarjota laajemmalle ikääntyneiden joukolle.

Kotona suoritettu kuntoilu kotikuntosalilaitteilla on yhtä hyvää kuin kuntosalilla tapahtuva, joten kumpikin kuntoilu- ja muoto sopii vanhusten kunnan ylläpitämiseen. Suurin ongelma kummassakin kuntoilu- ja muodossa on se, että nykyiselle vanhusväestölle kuntosalilaitteet ja kotikuntoiluvälineet ovat suhteellisen vieraita, mutta opastuksella asia hoituu.

Ehdotankin, että Vaasan kaupunki hankkii koemielessä erän kotikuntosalilaitteita (kuntopyöriä, soutu- ja muuta yms) joita vanhusväestö voi lainata tai vuokrata kotona tapahtuvaa kuntoilua varten. Mikäli kokeilusta saadaan hyviä kokemuksia voisi kotikuntoilulaitteiden lainaustoimintaa edelleen kehittää.

Vaasa 22.01.2007

Seppo Rapo
Kaupunginvaltuutettu