

ASIA: Esteetön kuntosali Turvalan Toimintakeskuksesta vapautuviin tiloihin

Polvijärven kunnassa on tällä hetkellä asiakkaiden/kuntalaisten käytettävissä yksi kuntosali, joka sijaitsee Vapaa-aikatalolla. Kuntosalille ei ole esteetön pääsyä. Tämä rajoittaa erityisryhmien ja ikäihmisten kuntosalin käyttöä merkittävästi.

Kuntosalilaitteita on niin runsaasti, ettei tila mahdollista liikkumista erilaisilla apuvälineillä, kuten pyörätuolilla tai rollaattorilla. Vapaa-aikatalon kuntosalilaitteet eivät suuremmalta osin sovellu liikuntarajoitteisten ja ikäihmisten käyttöön. Laitteisiin meno ja niistä poistuminen on erittäin hankalaa, miltei mahdotonta ja kuntosalilaitteet ovat hankalasti säädettäviä.

On erittäin tärkeää, että myös erityisryhmille ja senioreille mahdollistetaan kuntosaliharjoittelu.

Turvalan olemassa olevaan tilaan (Illansini) on mahdollista perustaa esteetön kuntosali ja tilat tulisivat hyötykäyttöön.

Arjessa selviytymisen kannalta iäkkäille ja erityisryhmiin kuuluville suositellaan kuntosaliharjoittelua säännöllisesti ja nousujohteisesti 2–3 x viikossa.

Ohessa neljä vankkaa perustelua esteettömän kuntosalin tarpeellisuudesta Polvijärvellä: Siun sote/fysioterapeutit, Fysioterapiapalvelu Tuike, henkilökohtainen avustaja Virpi Laine ja järjestöedustus Polvijärven Reuma ja Tule.

Siunsote/fysioterapeutit

Polvijärvellä ei ole käytössä olevaa kuntosalia, johon pääsisi esim. rollaattorilla/pyörätuolilla tai muuten huonosti liikkuva asiakas. Tällä hetkellä kaikilla ei ole mahdollista käyttää kuntosalia, vaikka hyötyisivät siitä/haluaisivat sitä käyttää.

Vaparin kuntosalilla ei ole tarpeeksi tilaa esim. liikkua apuvälineiden kanssa. Vaparilla olevat laitteet ovat monelle ikäihmiselle hankalasti käytettäviä ja laitteiden säädöt monimutkaisia. Osa laitteista on myös vaikea päästä, koska ne ovat liian korkeita tai hankalasti sijoitettuja. Myös osa laitteista ei sovellu ikäihmisten kuntosaliharjoitteluun esim. jalkaprässi.

Teija Lappalainen, Fysioterapeutti/Psykofyysisen fysioterapian erikoistuminen/FYSIOTERAPIAPALVELU TUIKE TMI

Jokaisella kuntalaisella on oikeus mahdollisuuteen liikkua, myös liikkujien erityistarpeet on huomioitava, esim. apuvälineitä käyttävät liikkujat. Ympäristö voi edistää tai estää liikkumista:

Olemassa olevaan tilaan (Illansini) on mahdollista perustaa esteetön kuntosali. Usein asenteet ovat suurimpia esteitä! Yhteinen tahtotila päätöksenteossa ja kyky nähdä esteetön, maksuton kuntosali panostuksena Polvijärven tulevaisuuteen lisää hyvinvoivan kunnan vetovoimaa. Yhteisvoimin onnistumme!

Virpi Laine Henkilökohtainen avustaja

Olen huolissani asiakkaitteni puolesta ja myös oman turvallisuuteni puolesta, kun Vapaa-aika talon kuntosalille ei ole esteetöntä kulkua. Asiakkaiden kuntoutuksen ja heidän toimintansa kannalta olisi tärkeää päästä käyttämään kuntosalia, joka tosin ei tällä hetkellä ole kaikille mahdollinen. Joidenkin kanssa olemme päässeet kulkemaan, kun paikalla on myös fysioterapeutti, mutta kun kuntoutus päättyy, siirtyvät käynnit vain avustajan kanssa. Avustaja ei yksin pysty asiakasta kuljettamaan, kun on siirrettävä myös pyörätuoli rappusissa ja tilanne on jo muutenkin haastava. Ja kaikkien kanssa ei voida edes yrittää rappusia, kokevat tilanteen haastavaksi ja pelottavaksi.

Olemme joutuneet miettimään kuntosali käyntejä Outokumpuun, joka tuo asiakkaille kustannuksia, johon kaikilla ei ole varaa.

Toivoisin tilanteeseen muutosta pian, joko tekemällä esteetön pääsy tai joku muu tila, jossa olisi peruslaitteet.

Riitta Pellikka/Polvijärven Reuma Tules ry

Polvijärveltä puuttuu kuntosali, jonne on esteetön pääsy liikuntarajoitteisille ja ikäihmisille ja jossa myös heidän erityistarpeensa huomioitaisiin. Nykyiselle kuntosalille liikuntarajoitteisten henkilöiden on aika mahdoton päästä, eikä laitteetkaan siellä palvele heitä ja heidän tarpeitaan. Reumasairaille liikunta hyödyntää terveyttä monipuolisesti ja saattaa myös lievittää reumasairauksien oireita. Aktiivinen liikunta ja lihaskunnosta huolehtiminen on tärkeä osa reumatautien hoitoa sekä myös muiden ikääntyvien ihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseksi. "Liike on lääke"

Polvijärvellä 16.5.2024



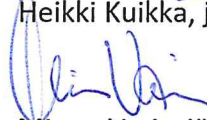
Leena Kettunen, puheenjohtaja



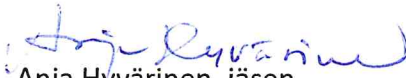
Eila Voutilainen, varapuheenjohtaja



Heikki Kuikka, jäsen



Minna Varis, jäsen



Anja Hyvärinen, jäsen



Veikko Tanskanen, jäsen



Jussi Huttunen, diakoni



Sirpa Halonen, sihteeri