

## Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto (Eksote)

Terapiapalvelut  
puh. 05 352 7054

Halutessasi lisätietoa liikuntamahdollisuuksista omassa kunnassasi tai keinoja / ohjausta itsehoitoon, ota yhteyttä:

- Kuntasi liikuntatoimeen
- Eläkeläis- ja vanhusjärjestöihin
- Terveys- tai hyvinvointiasemalle
- Fysioterapeuttiin

Tietoa saat myös Hyvis.fi, Voimaa Vanhuuteen.fi ja THL.fi/ikina – sivuilta sekä Liikunta- ja toimintakyky on osa ikääntyneen terveyttä ja hyvinvointia - oppaasta

Tekstit:

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, IKINÄ  
[www.thl.fi/ikina](http://www.thl.fi/ikina)

Ikäinstituutti, Voimaa Vanhuuteen - ohjelma



**Näin ehkäisen kaatumisia –  
opas itsearviointiin**

## Arvioi liikkumisvarmuutesi

- Olen viimeisen puolen vuoden aikana kompastellut useasti tai kaatunut Kyllä    Ei
- Olen viimeisen puolen vuoden aikana rajoittanut liikkumistani, koska pelkään kaatumista Kyllä    Ei
- Tunnen, että kävelyni on epävarmaa ja joudun varomaan kääntyessäni Kyllä    Ei
- Minulla on vaikeuksia nousta ylös tuolilta ottamatta käsillä tukea Kyllä    Ei
- Harjoitan tasapainoani ja lihasvoimaani kotona tai ryhmässä harvemmin kuin kaksi kertaa viikossa Kyllä    Ei

Jos vastasit yhteenkin kysymykseen **KYLLÄ**, sinulla on suurentunut kaatumisen ja toimintakyvyn heikentymisen riski.

Mieti miksi tunnet epävarmuutta liikkuessasi?  
Mitkä tekijät lisäävät kaatumisen pelkoa?

## Hyvä tietää:

### Kaatumiset, kompastelut ja kaatumisten pelko

Kaatumisia voidaan ehkäistä. Tärkeää on tunnistaa omat riskitekijät. Hyvä terveys ja ravitsemus, voima- ja tasapainoharjoittelu sekä turvallinen koti- ja lähiympäristö vähentävät kaatumisriskiä.

### Liikkumisen turvallisuutta voit lisätä esimerkiksi:

- harjoittelemalla tasapainoasi ja jalkojen lihasvoimaasi **säännöllisesti 2-3 kertaa viikossa**
- käyttämällä luistamattomia, tukevia, matalakantaisia ja umpinaisia jalkineita
- huolehtimalla, että näet ja kuulet hyvin (mm. silmälasit ja valaistus)
- käyttämällä tarvittaessa liikkumisen apuvälineitä
- pitämällä kotona kulkureitit vapaina, poistamalla liikkumista haittaavat kynnykset sekä liukkaat matot