

# KUNTOUTUMISTALO – MUKANA KAATUMISTEN EHKÄISYSSÄ

Miia Malmberg, Kuntoutumistalon koordinaattori

21.1.2020





# TERVEYSKYLÄ.FI

Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Tarjoamme tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Palvelun sisällä toimii virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin.

Tervetuloa!



# PALVELUITA ERI TILANTEISIIN

**TERVEYSKYLÄ.FI  
AVOIMET  
PALVELUT**

**DIGITAALISET  
HOITOPOLUT  
POTILAILLE**

**TERVEYSKYLÄPRO  
AMMATTILAISILLE**



# KAATUMISTEN EHKÄISYN SIVUT TULOSSA JULKAISUUN

- Avoimet verkkosivu-materiaalit kaikkien saataville
- Kansallinen yhteistyöverkosto sisältöjen tekijänä
- Olemassa olevan verkkomateriaalin hyödyntämisen ja löydettävyyden lisääminen

### Arjen asiat kaatumisten ehkäisyssä

[Kuuntele](#)

Pienillä muutoksilla kodissa ja kodin ympäristössä sekä omilla toimintatavoilla voit parantaa liikkumisen turvallisuutta ja ehkäistä kaatumisia.



Seuraavilla sivuilla on vinkkejä miten voit helposti itse vaikuttaa liikkumisesi turvallisuuteen. Jos koet, että liikkuminen ja kotona toimiminen on turvaton, oie yhteydessä terveydenhuoltoon.

Pienillä muutoksilla koti turvallisesti

Lue mitä voit itse tehdä turvallisuuden parantamiseksi.

Omalla toiminnalla turvallisuutta arkeen

Lue miten voit itse toimia t

### Terveydentila ja kaatumisvaara

[Kuuntele](#)

Terveys on elämän voimavara. Hyvä terveys auttaa selviytymään päivittäisistä toiminnoista. Sairaudet ja niihin liittyvä lääkitys vaikuttavat terveydentilaan ja toimintakykyyn.



On tärkeää tunnistaa oma terveydentilansa ja siihen liittyvät tekijät, jotta niihin voi vaikuttaa. Kokemus omasta toimintakyvystä auttaa tunnistamaan omaa kaatumisvaaraa ja ennalta ehkäisemään kaatumistapaturmia.

Sairauksien yhteys kaatumisvaaraan

Perussairauksien hoito on tärkeä osa kaatumisten ehkäisyä.

Lääkityksen vaikutus kaatumisvaaraan

Oikeantaisella lääkityksellä voidaan vähentää kaatumisvaaraa.

### Liikunta kaatumisten ehkäisyssä

[Kuuntele](#)

Säännöllinen liikunta on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia. Pyyri pystyissä vaatimissakin tilanteissa, kun keho on kunnossa.



Päivittäinen mielellä ja monipuolinen liikunta ylläpitää ja parantaa tasapainoa, lihaskuntoa ja jaksamista. Pienikin päivittäisessä aktiivisuudessa kertaudu ajan kuluessa kohtu toimintakykyysi.

Ehkäise kaatumisia tasapainoa parantamalla

Tasapaino on hyvän liikkumiskyvyn edelly

Paranna liikkumistasi lihaskuntoasi harjoittelemalla

Liikkumiseen tarvittavat riittävästi jalkojen vartalon lihasvoimaa.

### Elintapojen vaikutus kaatumisten ehkäisyssä

[Kuuntele](#)

Elintapaasi vaikuttavat kaatumisiin liittyviin riskeihin. Elintapoihin voit vaikuttaa itse.



Huolehdimalla terveellisen ravinnon saannista, monipuolisesta liikunnasta, riittävästä unesta ja päihteettömyydestä vähennät omia kaatumisen riskejä.

Hyvällä ravitsemuksella voit vähentää kaatumisvaaraa

Ravinnolla on huomattava vaikutus terveyteesi ja toimintakykyysi.

Riittävällä levolla voit pienentää kaatumisvaaraa

Unettomuus tai huonosti nukkuminen voivat lisätä kaatumisriskiä.

Päihteettömyys tukee kaatumisten ehkäisyä

Päihteet heikentävät tarkkaavaisuutta, reaktiiviyttä ja tasapainon hallintaa.

Liikunta kaatumisten ehkäisyssä

Säännöllinen liikunta on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.

# MAHDOLLISUUS TUOTTAA DIGIPALVELUITA ASIAKKAILLE JA TYÖKALUJA AMMATTILAISILLE



- Omapolku-palvelukanava
  - omahoito-ohjelmat
  - digihoitopolut



- TerveyskyläPRO
  - oppaat ja valmennukset
  - ohje- ja mittaripankki
  - Virtuaalikeskukset

# KIITOS!

[www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi)

Kuntoutumistalon koordinaattori Miia Malmberg

[kuntoutumistalo@terveyskyla.fi](mailto:kuntoutumistalo@terveyskyla.fi)