

Pysy pystyssä säännöllisesti liikkumalla!

Turun kaupungin liikuntapalveluilla on runsas tarjonta voima- ja tasapainoharjoittelua eri kuntoisille ikäihmisille. Jokaiselle löytyy vaihtoehto ehkäistä kaatumisia ja edistää liikkumiskykyään.



Seniorirannekkeen avulla tehokasta kaatumisten ehkäisyä

Rannekkeen hankkimalla voit harjoitella omatoimisesti tai osallistua monipuoliseen ohjattuun liikuntaan. Ranneke maksaa 40 € ja on voimassa 4 kuukautta. Vain kymppi kuussa hyvinvointiin – säännöllisesti liikkumalla saat varmuutta myös liukkailla kulkemiseen!



+65 Starttikurssit – vauhtiin voima- ja tasapainoharjoittelussa

Seniorirannekelaisena voit hakea myös voit ammattilaisen opastamalle Starttikurssille. Opit laitteiden käyttöä, suoritustekniikkaa ja saat oman ohjelman, jonka avulla voit jatkaa tehokasta ja turvallista treeniä. Ryhmiä myös apuvälineen käyttäjille!

Ohjatuilta kuntosalivuoroilta neuvoja ja tukea harjoitteluun

Käytössäsi on seniorirannekelaisille suunnattuja kuntosalivuoroilla, joilla on aina ohjaaja paikalla. Voit harjoitella omatoimisesti tai kysyä ohjaajalta vinkkejä ja opastusta laitteiden käyttöön.



Omatoimisesti harjoittelemaan kaikille kaupungin liikuntapaikoille!

Seniorirannekkeella pääset liikkumaan oman aikataulusi mukaan kaikille kaupungin liikuntapaikoille. Käytössäsi on 12 eri kohdetta mm. uimahallit ja kaatumisten ehkäisyyn näkökulmasta tärkeät kuntosalit.



KuntoVoiTas-ryhmäliikunnasta varmuutta liikkumiseen

Seniorirannekelaiisten jumpissa harjoitellaan liikumis- ja toimintakyvyn ylläpysymisen kannalta kaikkein tärkeimpiä asioita: lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkuvuutta. Ryhmiä myös apuvälineen käyttäjille!



Rannekkeen myyntipaikat

- Liikuntapalvelukeskus, Blomberginaukio 4
- Kauppatorin Monitori, Aurakatu 8
- Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4
- Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224

”Kaatumiset eivät vääjäämättä kuulu ikäihmisen arkeen. Omassa arjessa kaatumisia voi ehkäistä muun muassa huolehtimalla omasta terveydestä, pitämällä yllä mielen hyvinvointia itselle iloa tuottavien asioiden avulla sekä liikkumalla monipuolisesti päivittäin. Tasapainokyky paranee harjoittelun avulla kaiken ikäisenä.”

”Huolehdi erityisesti liikkumisen turvallisuudesta kotona ja ulkoillessa. Pohjastaan luistamattomat kengät tai koko kengän pohjan peittävät liukuesteet ehkäisevät ulkona sattuvia kaatumisia talviaikaan. Kulcuturvallisia kenkiä ja liukuesteitä kannattaa käyttää lyhyilläkin matkoilla. Muistathan ottaa liukuesteet pois sisälle mennessä. Penkki liikkeen eteisessä on oiva apu. Älä jää yksin vaan hakeudu turvallisesti toisten seuraan.”



Maarit Piirtola
vanhempi tutkija, dosentti
UKK-instituutti

Kymmenen keinoa

KAATUMISTEN EHKÄISYYN



1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti

- Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.

2. Muista hyvät jalkineet

- Tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.

3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuesteitä

- Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet estävät liukastumisen. Myös nastakengät ovat kätevät.

4. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen

- Riittävä valaistus, myös öiseen aikaan, lisää sisällä liikkumisen turvallisuutta.
- Kodin kulkuväylien tyhjentäminen tavaroista vähentää kaatumisriskiä.
- Matot, joiden reunoihin ei kompastu, luovat turvallisemman kotiympäristön. Liukkaiden mattojen alle on hyvä hankkia liukuesteet

5. Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta

- Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.

6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista

- Vähintään kolme ateriaa päivässä pitää verensokerin tasaisena.
- Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä).
- Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.

7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti

- D-vitamiinilisä ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
- Yli 65-vuotiaille suositus on 20 mikrogrammaa päivässä.

8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä

- Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä.
- Viikoittainen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholiannosta.
- Kerralla nautitun alkoholin määrä ei saisi ylittää kahta annosta.

9. Muista huolehtia terveydentilastasi

- Terveydentila on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.
- Myös näön tarkastaminen säännöllisesti on tärkeää.

10. Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen

- Osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa.
- Käytössä olevan lääkityksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.

