



Miten voin itse ennaltaehkäistä kaatumista?



- Lähde liikkeelle, tapaa ystäviä ja tuttuja sekä säilytä harrastukset ja sosiaaliset suhteet
- Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti
- Käytä hyviä jalkineita ja liukuesteitä liukkaalla
- Ota apuvälineitä käyttöön oikea-aikaisesti
- Huolehdi kodin ja kotipihan esteettömyydestä
- Syö ja juo monipuolisesti sekä säännöllisesti
- Huomioithan, että alkoholin käyttö voi vaikuttaa tasapainoon
- Unilääkkeiden käyttö aiheuttaa kaatumisriskejä, lääkkeettömiä hoitomuotoja on saatavissa
- Huolehdi terveydentilastasi ja lääkityksen ajantasaisuudesta, ota puheeksi ammattilaisen kanssa, mikäli jokin huolettaa
- Säännöllinen voima-tasapainoharjoittelu on tärkeää kaatumisten ehkäisyssä!
- Kuntasi liikuntatoimesta saat tietoa ja ohjausta monipuoliseen liikuntaan liittyen sekä voimatasapainoryhmistä.

Tutustu Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan:

<https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-varsinais-suomi/>

