



Ruokolahden yrittäjien tapaaminen 17.1.2024

Sari Hokkanen

1/22/2024



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Omahoitaja

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen omahoitajamallin tarkoituksena on helpottaa asiakkaan terveyteen liittyvien asioiden hoitoa.

Omahoitaja tukenasi

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen omahoitajamallin tarkoituksena on helpottaa terveyteesi liittyvien asioiden hoitoa. Omahoitajan avulla tahdomme turvata hoitosi jatkuvuuden ja sujuvoittaa yhteydensaantia suoraan ammattilaiseen.

“ **Soittamalla omahoitajallesi varmistamme, että asiasi sujuvat ja turvaamme, että saat tarvitsemaasi hoitoa ja ammattiapua.**



Tarjoamme omahoitajuutta

- kaikille yli 80-vuotiaille (pois lukien kotisairaanhoidon / ympärivuorokautisen hoivan asiakkuudet)
- pitkäaikaissairaille, joilla on säännöllinen lääkitys
- henkilöille, joilla on haasteita arjessa selviytymisessä

Haluatko selvittää kuulutko omahoitajuuden piiriin?

Ammattilainen tekee aina arvion kuulutko omahoitajuuden piiriin. Arviointia varten voit olla yhteydessä oman alueesi hyvinvointi/terveysasemaan tai soittamalla asiakaspalvelukeskukseen puh. [05 352 7260](tel:053527260).

Terveys- ja hoitosuunnitelma hoidon jatkuvuuden turvaamiseksi

Terveys- ja hoitosuunnitelmassa keskitymme sinulle merkityksellisiin terveyteen tai hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. Terveys- ja hoitosuunnitelma käynnillä kartoitamme terveyttäsi ja toimintakykyäsi edistäviä ja uhkaavia tekijöitä.

Omahoitaja laatii yhteistyössä eri ammattilaisten kanssa juuri tilanteeseesi sopivan suunnitelman. [Terveys- ja hoitosuunnitelma - Etelä-Karjalan hyvinvointialue \(ekhva.fi\)](#)

Takaisinsoittopalvelu

Kun sinulle on nimetty omahoitaja ja olet saanut omahoitajasi puhelinnumeron, voit kiireettömissä asioissa jättää hänelle soittopyynnön arkipäivisin klo 7-10. Omahoitajasi soittaa sinulle takaisin saman työpäivän aikana klo 16 mennessä.

Omahoitajasi soittaa numerosta p. +358 535 29770

Numeroon ei voi soittaa takaisin!

Kiireellisissä asioissa ole yhteydessä suoraan terveys- ja hyvinvointiasemien asiakaspalvelukeskukseen p. 05 352 7260 (ark. klo 7-20). Viikonloppuisin, ilta- ja yöaikaan sekä arkipyhinä kiireelliset asiat hoituvat päivystysavun p. 116 117 kautta.





Omatiimi tukenasi

Sinulle, jolla on useita avuntarpeita

Toimijaverkosto yhteistyössä asiakkaan hyväksi

Omatiimi on avun ja tuen tarpeesi perusteella koottu asiantuntijaverkosto, joka tekee saumatonta yhteistyötä sinun suostumuksellasi.

Meille tärkeää on tunnistaa sinulle merkitykselliset asiat ja omat tavoitteesi.

Tiimiisi voidaan nimetä asiantuntijoita laajasti sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluista.

Terveytesi ja hyvinvointiisi vaikuttavien asioiden tunnistamisessa ja ennakoinnissa hyödynnämme asiakaslähtöistä toimintakyvyn arviointia



Omatiimi on sinun tiimisi

Kohtaamme sinut aidosti ja arvostavasti. ennakoivasti ja ohjaamme sinut vastuullis palvelun piiriin.

- Omat tavoitteesi ja arjessa pärjääminen ovat keskiössä.
- Kartoitamme tilanteesi ja teemme kanssas palvelukokonaisuudesta. Yhteisenä tavoitt sinun elämäntilanteeseesi sopivat palvelut
- Tieto kulkee sujuvasti eri toimijoiden välillä
- Kokoonnumme kanssasi yhteisvastaanoto suostumuksellasi ammattilaisten kesken omatiimipalaverissa.
- Tarvittaessa hyödynnämme digitaalisia väli
- Sinulle sovitaan yhteyshenkilö, joka vastaa palvelukokonaisuudesta.

Elintapaohjaus

Elintapaohjaus

Elintapaohjauksen tavoitteena on tukea sinua huolehtimaan hyvinvoinnistasi ja terveydestäsi. Ohjaus on asiantuntijan ja asiakkaan välistä yhteistyötä, missä pohditaan yhdessä erilaisia pieniä tavoitteita elintapojesi muutokseen. Ohjaus on yksilöllistä ja sinun tarpeistasi lähtevää.

Hyvinvointivalmentaja on terveydenhuollon ammattilainen ja elintapaohjausta tehdään yhteistyössä kuntien liikuntaneuvojien kanssa.

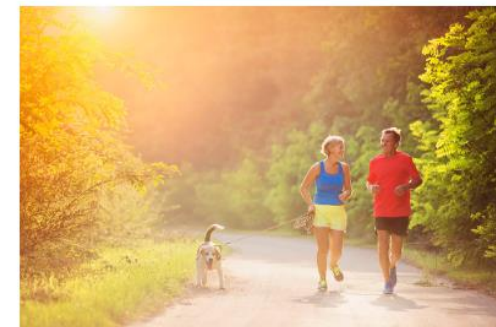


Kenelle elintapaohjaus on tarkoitettu ?

Elintapaohjaus on tarkoitettu terveytensä kannalta riskiryhmässä oleville eteläkarjalaisille, joilla on huoli omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään. Ohjaus on tarkoitettu nuorille, aikuisille ja ikääntyneille.

Onko sinulla?

- haasteita painonhallinnassa
- haasteita unen kanssa
- nikotiinituotteiden käyttöä
- riski sairastua elintavoista johtuviin elintapasairauksiin



Omaolon terveystarkastuksen avulla voit arvioida myös omaa terveydentilaasi. Kyselyn tuloksena saat arvion tulevasta terveydestäsi ja henkisestä hyvinvoinnistasi sekä ohjeita, miten voit ylläpitää ja edistää niitä. Omaolon kautta pääset suoraan varaamaan etävastaanottoajan hyvinvointivalmentajalle.

[Omaolo terveystarkastus](#)

<https://www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/syo-liiku-ja-nuku-hyvin/elintapaohjaus/>

Yksilöllistä ohjausta

- Elintapaohjaus on maksutonta.
- Ohjaus kestää keskimäärin 6- 12 kk.
- Tapaamisia on 1-2 kk välein ja ne sovitaan yksilöllisesti sinun tarpeistasi lähtöisin.

Alkukartoitus (1.käynti)

Ensimmäisellä käynnillä selvitetään nykytilanne keskustelemalla sekä tekemällä erilaisia mittauksia (verenpaine, paino, pituus, tupakointi, alkoholin käyttö jne.) Käydään läpi terveydentilaa, elämäntilannetta sekä voimavaroja ja motivaatiota.

Asiakas asettaa itse omat tavoitteensa elintapojen muutokselle ja ammattilainen tukee ja ohjaa sopivia keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Sovitaan yhdessä seurantakäynneistä.

Seurantakäynnit (2.-5 käyntiä)

Käydään läpi edistymistä, haasteita ja onnistumisia sekä ylläpidetään motivaatiota.

Loppukäynti

Käydään läpi elintapaohjauksen prosessi. Tehdään yhdessä jatkosuunnitelma, jota voit lähteä itsenäisesti toteuttamaan valmistuksen jälkeen. Viimeisellä kerralla kerätään myös asiakaspalaute elintapaohjauksen kehittämiseksi.

Hyvinvointivalmentajalle ohjautuminen sekä ajan varaaminen

Hyvinvointivalmentajan vastaanotolle et tarvitse lähetettä. Voit varata ensimmäisen ajan asiointipalvelusta tai soittamalla hyvinvointivalmentajalle. Terveystieteiden yksikön henkilökunta voi myös varata ajan sinulle.

Asiointipalvelu

Hyvinvointivalmentajan vastaanottoja on jokaisen kunnan terveys- ja hyvinvointiasemilla sekä Imatralla Iso avussa ja Lappeenrannassa Lehmuskodilla. Varaa ensimmäiselle tapaamiselle aikaa noin tunti. Seurantakäynnit toteutetaan ensisijaisesti [etävastaanottoina](#) tai puhelimitse.

Jos et pääsekään varatulle vastaanottoajalle

Hyvinvointivalmentajan ajan voit tarvittaessa perua tekstiviestillä tai puhelimitse suoraan hyvinvointivalmentajalle tai toimiston numeroon 040 194 4883. Mainitse viestissä nimesi sekä varattu aika jonka perut. Aika tulee perua 24 tuntia ennen varatun ajan alkamista, jotta se katsotaan peruutetuksi.

Peruuttamattomista ja käyttämättä jätetyistä palveluista voidaan periä asiakasmaksuhinnaston mukainen maksu.

Yhteystiedot

+358406513167 Ajanvaraus: Lappeenranta (Armila, Lehmuskoti, Joutseno), Lemi ja Savitaipale, Savitaipale, Luumäki, Lemi

+358405693854 Ajanvaraus: Lappeenranta (Lehmuskoti, Sammonlahti), Luumäki, Taipalsaari

Asiantuntijafysioterapeutin vastaanotto (tuki- ja liikuntaelin oire)

Vastaanotto on tarkoitettu kansalaisille, joilla on äkillisesti ilman tapaturmaa tai kuumeilua alkanut tuki- ja liikuntaelin oireilu. Mikäli hyötyisit vastaanotosta ja täytät kriteerit, niin aika annetaan sinulle hoitoarvion kautta.

Omaolo net-oirearvion kautta on myös mahdollista saada kriteerien täytyessä oikeus ajanvaraukseen.

Sähköiset palvelumme

Tiesitkö, että eteläkarjalaisena voit hoitaa monia asioita kanssamme sähköisesti 24/7, vuoden jokaisena päivänä?

[Kiireetön yhteydenotto lomakkeella](#)

[Jätä nettisoittopyyntö](#)

[Tee omaolo oirearvio alaselkä-, olkapää- ja polvioireissa](#)

[Esitietolomakkeen täyttö](#)

Asiantuntijafysioterapeutin toimipisteet

Vastaanotto on tarkoitettu kansalaisille, joilla on äkillisesti ilman tapaturmaa tai kuumeilua alkanut tuki- ja liikuntaelin oireilu. Mikäli hyötyisit vastaanotosta ja täytät kriteerit, niin aika annetaan sinulle hoitoarvion kautta.

Omaolo-oirearvio

Voit tehdä myös omaolo oirearvion (alaselkä, olkapää, polvi), mistä saat ohjeistusta vaivaasi. Tietyin kriteerein on mahdollista, että saat palvelun kautta sähköisen ajanvarauksen asiantuntijafysioterapeutille.

Ohjaus ja neuvonta

Asiantuntijafysioterapeutti haastattelee ja tutkii sinut, minkä perusteella saat oireittesi mukaista yksilöllistä neuvontaa:

- itsehoito-ohjausta
- liikuntaohjausta
- ergonomiohjausta
- käsikauppakäyttövälineiden käytön ohjausta
- oireittesi vaatiessa sairauslomaa 1-5 vrk

Tarvittaessa sinut ohjataan fysioterapiaan, mikä toteutetaan ryhmä- tai yksilöterapiana.

Täytä sähköinen fysioterapian esitietolomake ja olkapää oireilussa ASES-lomake. Kirjautumiseen tarvittavat verkkopankkitunnukset tai mobiilivarmenne.

Voit vaihtoehtoisesti täyttää myös paperisen esitietolomakkeen, kun tulet vastaanotolle 15 minuuttia ennen varattua aikaa.

[Fysioterapian sivulle](#)

<https://www.ekhva.fi/asiakkaalle/kanssasi/kuntoutuspalvelut/3106-2/>

Iso apu - palvelukeskukset

Iso apu -palvelukeskuksissa annetaan palveluohjausta sosiaali- ja terveystalvelujen tarpeessa oleville ikäihmisille, työikäisille ja vammaisille henkilöille, heidän omaisilleen tai muille läheisille henkilöille. Asiakasohjaaja neuvoo ja auttaa esimerkiksi toimeentulo-, arjenhallinta- ja hyvinvointiasioissa sekä erilaisiin palveluihin liittyvissä kysymyksissä. Asiakasohjaajat auttavat myös erilaisten etuuksien hakemisessa.

Iso apu -palvelukeskukset Imatralla ja Lappeenrannassa ovat avoinna arkisin klo 9-12 kasvotusten tapahtuvaan asiointiin.

Puhelimitse asiointi on mahdollista Iso apu palvelukeskuksen ensineuvon puhelinpalvelun kautta ma- pe klo 9-15 puh. [05 352 2370](tel:053522370).

Voit myös asioida palveluohjauksen sähköpostin välityksellä: isoapu.palvelukeskus@ekhva.fi

<https://www.ekhva.fi/asiakkaalle/toimipisteet/iso-apu/>



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Ruokolahden hyvinvointiasema

Palveluohjaaja on tavattavissa hyvinvointiasemalla ilman ajanvarausta **torstaisin klo 9 – 12**.

Palveluohjaaja neuvoo ja auttaa esimerkiksi toimeentulo-, arjenhallinta- ja hyvinvointiasioissa sekä erilaisiin palveluihin liittyvissä kysymyksissä. Palveluohjaajat auttavat myös erilaisten etuuksien hakemisessa. Palveluohjaaja EI varaa aikoja lääkärille/hoitajalle, eikä anna laboratoriotuloksia asiakkaalle.

Palveluohjaaja antaa ohjausta matalan kynnyksen periaatteella, jolloin asiakas saa tarkoituksenmukaista palveluohjausta ja -neuvontaa sekä palvelutarpeen arviointia ja jatko-ohjauksen yhdestä paikasta sekä auttaa myös erilaisten etuuksien hakemisessa.





Kaatumisen seuraukset Etelä-Karjalassa

2023 vs. 2022

11 %

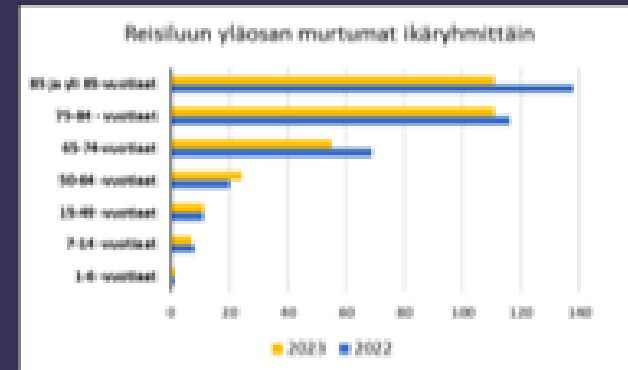
Lonkkamurtumia
tapahtui vähemmän (38 kpl).

Naisten lonkkamurtumaosuus pieneni ja
niitä tapahtui
19 % (36 kpl) vähemmän.

Miehille lonkkamurtumia tapahtui 1,5 % (2 kpl)
vähemmän.



Miesten lonkkamurtumaosuus
3,5%



Lonkkamurtumamäärät ovat vähentyneet
yli 85 vuotiailla 19%, 75-84 vuotiailla 4%, 65-74 vuotiailla 20%.
50-64 vuotiaiden lonkkamurtumat ovat nousseet 20%.

Frat -
kaatumisriskiarviointeja
on tehty
NELJÄ KERTAA
enemmän kuin vuonna
2022.



Lonkkamurtumien
1vuodenhoidon
kustannussäästö
1 170 400 €
josta
erikoissairaanhoidon
OSUUS

292 000€

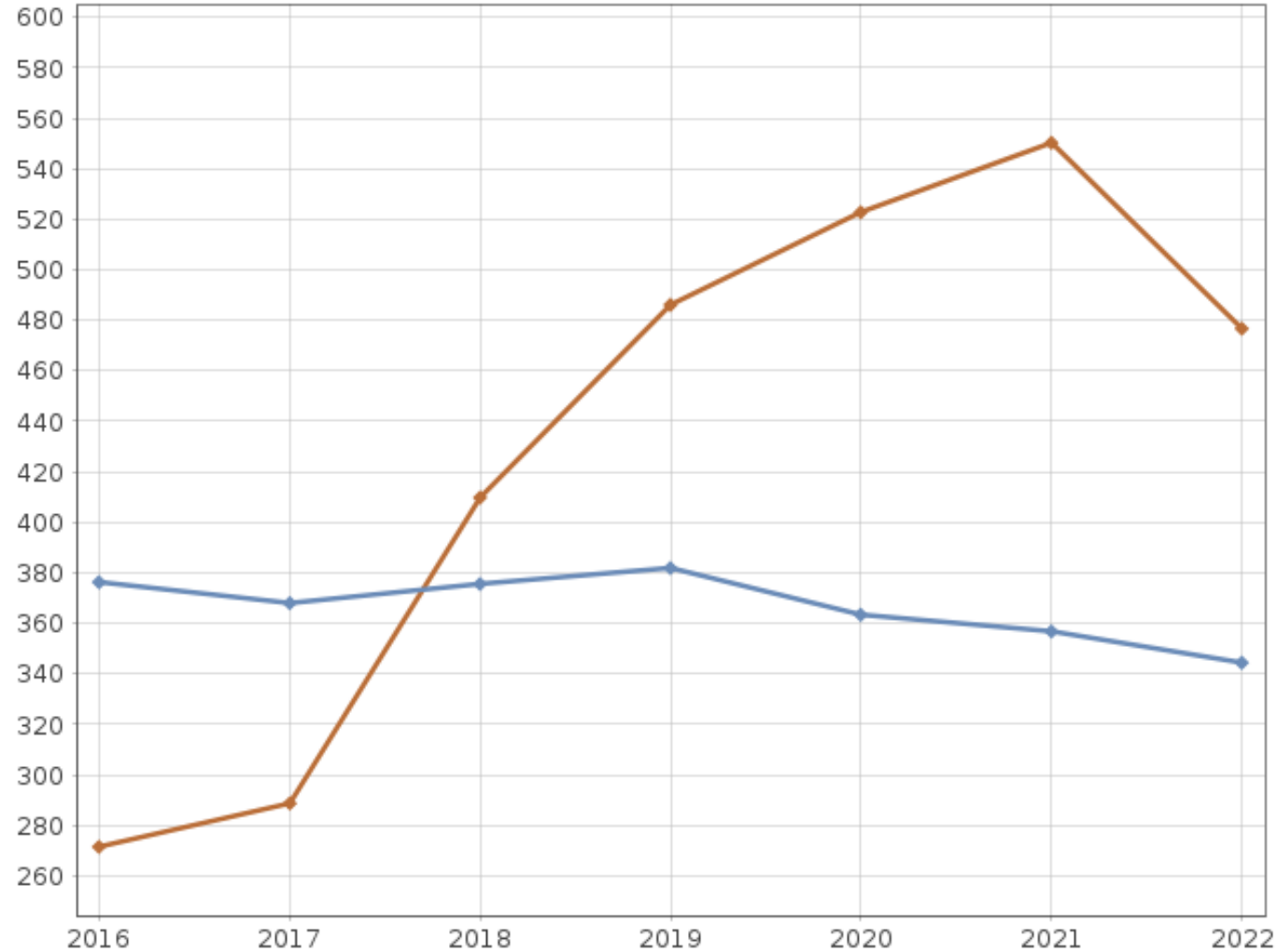
Kaatumisen ehkäisy on meidän jokaisen asia!



hyvinvointialue

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä

info ind. 3959



Koko maa

Etelä-Karjala

Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisyyn yhteisen työn tavoitteet:

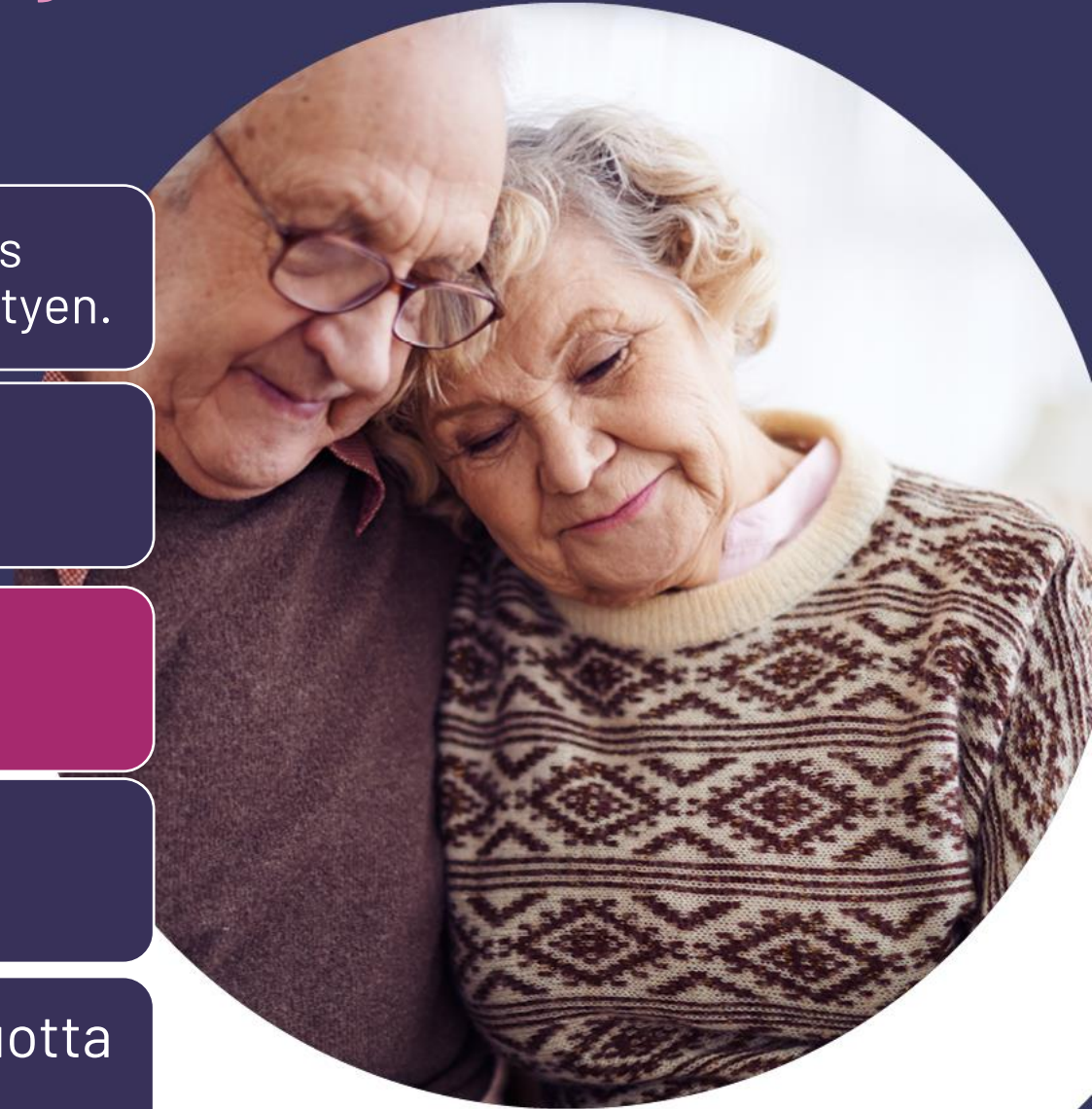
Ikääntyneiden oma vastuullisuus, tieto, toiminta ja osallisuus paranevat kaatumisen ehkäisyyn ja pystyssä pysymiseen liittyen.

Ikääntyneiden kaatumisriskit tunnistetaan aiempaa paremmin ja niihin voidaan puuttua.

Kaatumisiin liittyvä inhimillinen kärsimys vähenee.

Kaatumisista aiheutuvat lonkkamurtumat ja niiden kustannukset vähenevät Etelä-Karjalassa.

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65-vuotta täyttäneillä vähenevät Etelä-Karjalassa.



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Pysytään pystyssä Etelä-Karjalassa

**Hei, oletko sie kaatunut tai huolestunut liikkumisesi turvallisuudesta?
- Miksi?**

Miten voit estää kaatumisen?

Kartoita kaatumisen vaaratekijät ja puutu niihin [Tarkistuslista \(UKK Instituutti\)](#)

Voit tehdä [Sähköisen kaatumisvaaran itsearvioinnin \(UKK Instituutti\)](#)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Säilytä sosiaaliset suhteet ja elinpiiri- Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti- Käytä hyviä jalkineita ja liukuesteitä liukkaalla- Ota apuvälineitä käyttöön oikea-aikaisesti | <ul style="list-style-type: none">- Huolehdi kodin, kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta- Syö ja juo monipuolisesti sekä säännöllisesti- Vältä runsasta alkoholin käyttöä- Huolehdi terveydentilastasi ja lääkityksen ajantasaisuudesta |
|--|--|

Kuntasi liikuntatoimesta saat tietoa ja ohjausta monipuoliseen liikuntaan liittyen.

Lue lisää ajankohtaista tietoa kaatumisen ehkäisystä:

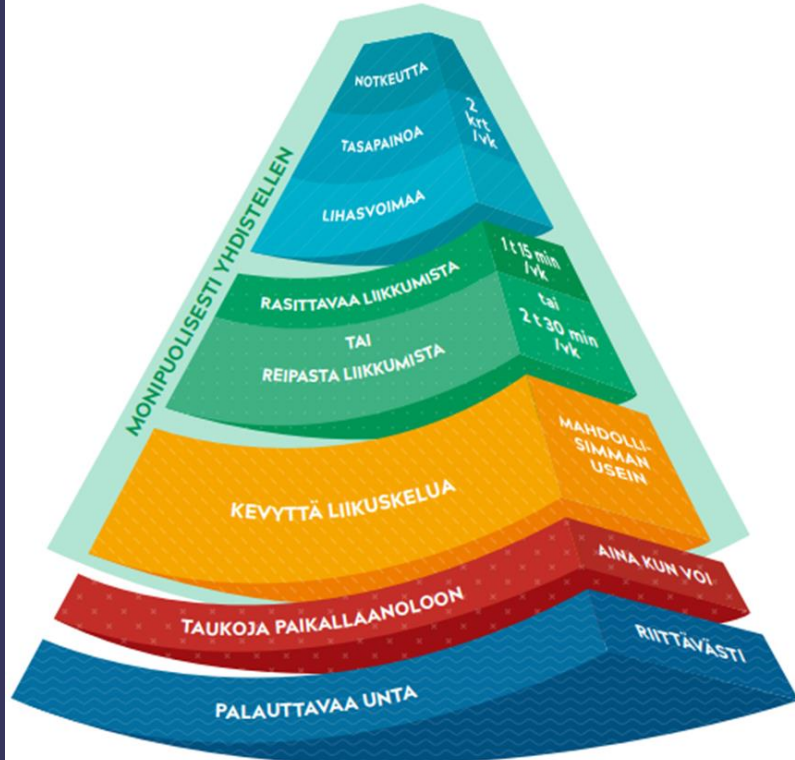
www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/turvallisuuden-edistaminen/

Jos omat korjaavat toimet eivät riitä, varaa aika Sote-asemalle tarkempaan arvioon tai ota asia puheeksi käynnin yhteydessä.

Liikunta on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

Kaatumisten ehkäisyyn kannalta tärkeimmät lihasryhmät ovat alaraajojen ja keskivartalon lihakset.

Lihassoimaharjoittelun yhteydessä tulee myös huolehtia riittävästä energian ja proteiinin saannista.

Tasapaino harjaantuu myös monissa liikuntalajeissa, kuten hiihdossa, marjastuksessa ja sienestyksessä, tanssissa, voimistelussa ja pallopeleissä.

Harjoittelun tulee olla nousujohteista, säännöllistä ja riittävän haastavaa.



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Ikäinstituutin kotiharjoitusohjeita

Kävely kevyemmäksi, 7 eri kielellä
Tasapaino taitavaksi
Kunnon eväät -kortit
Kotoisaa kuntoilua

35 LÄHTEÄKÖ VAI EI? Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuoililla, jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Nouse seisomaan ja ota askel takimmaisella jalalla eteen. Siirrä sama jalka takaisin taakse ja istuudu alas. Tee liike viisi kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja toista sama viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti seisoma-asennossa.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea edessäsi olevan pöydän reunasta.

Vaikeutat liikettä ottamalla ylösnoustuasi kaksi askelta eteen ja kaksi taakse.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja varmentaa askelten ottamista eteen ja taakse. Kävelemään lähteminen helpottuu ja tasapaino takaperin astuttaessa paranee.

Ikäinstituutti

VOIMAA VANHUUTEN ikäiden toimintamateriaalia

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vasti myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja puvut ovat lihasten rakennusainetta. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai pimeää. Mukavaa päivää!

Kotoisaa kuntoilua

JUMPPAA VARTEN TARVITSET

- joustavat vaatteet ja tukevat jalkineet
- tukevan, selkinojallisen ja kovapintaisen tuolin
- hieman liikkumistilaa
- juomapullon tai -lasin lähelle
- tarrapainot, jos haluat lisävastusta liikkeissä 1, 3 ja 5
- liikkumisen iloa rintaan

1. Auki ja kiinni
Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä ja kädet reistillä. Vie vasen jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. Vie molemmat jalat yhtä aikaa haara-asentoon ja tuo takaisin yhteen. Toista koko edellinen sarja 10 kertaa.

2. Notkistaen ja varvastaen
Seiso jalat pienessä haara-asennossa. Ota tuki seinästä, tuolista, rollaattorista jne. Kyykisty notkistaen polvia, ojentaudu suoraksi ja nouse sen jälkeen varpalle. Tee liike 10 kertaa.

3. Nosto taakse
Seiso hyvässä ryhdissä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta. Nosta jalka suorana taakse ja tuo rauhallisesti takaisin. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla yhteensä 20 kertaa.

4. Ilmansuuntaliike
Seiso ryhdikkäänä ja ota tarvittaessa tukea. Ota vasemmalla jalalla nopea askel eteen ja vie myös patno eteen. Tuo jalka takaisin viereen. Ota samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Tee liikesarja rippesti 5 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

5. Voimaa vartaloon
Istu tuoililla kädet sivuilla. Nosta polvi ja kosketa vastakkaisella kädellä polvea. Tee liikettä vuorotellen molemmin puolin 10 kertaa.

Lisää liikkeitä ja valmiita jumppaohjelmia osoitteessa www.voitas.fi

KÄVELY KEVYEMMÄKSI Ikäinstituutti

Kotivoimisteluohejelma voiman ja tasapainon hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelmaa päivittäin

1. Istu tuoililla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

2. Seiso sivuttain tuolin selkinojaa tai pöytää vasten ja ota tukea. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

3a. Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkinojasta tai pöydästä. Vie vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

3b. Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkinojasta tai pöydästä. Vie vuorotellen oikea jalka ja vasen jalka kantapää edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko. Ravista jalkoja. Tee sama uudelleen.

5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

TASAPAINO TAITAVAKSI Ikäinstituutti

Kotivoimisteluohejelma tasapainon hankintaan

- Ota tarvittaessa tukea esim. pöydästä tai seinästä.
- Tee liikkeet rauhallisesti.
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi.
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä.
- Tehosta ohjelmaa seisomalla tyyryn päällä tai pitämällä silmät kiinni.
- Toista ohjelmaa päivittäin.

1. Ota hyvä seisoma-asento. Nosta toinen jalka koukkuun ja seiso yhdellä jalalla. Yritä pitää asento mahdollisimman vakana ja seistä 15 sekuntia. Tee sama toisella jalalla.

2. Seiso pienessä haara-asennossa. Lähde kiertämään kättä ja vartaloa vasemmalle mahdollisimman pitkälle. Katse seuraa mukana. Tee sama toiselle puolelle. Kierrä rauhallisesti puolelta toiselle 10 kertaa.

3. Seiso lattialla. Ota nopea askel eteenpäin ja vie paino kunnolla etummaiselle jalalle. Ponnista takaisin alkuasentoon. Käsien pitäminen sivulla helpottaa tasapainon säilyttämistä, mutta kädet voivat olla myös alhaalla. Ota kymmenen askelta ja tee sama toisella jalalla. Voit ottaa askelia myös etuviistoon ja sivulle.

4. Ota hyvä seisoma-asento. Lähde kävelemään viivaa, narua tai maton reunaa pitkin. Kävele rauhallisesti ja hallitusti. Yritä nostaa katse ylös lattiasta. Voit kokeilla myös takaperin kävelyä.

5. Ota hyvä seisoma-asento. Kuvittele peseväsi isoa ikkunaa. Kurottele ylös, alas ja sivulle mahdollisimman pitkälle. Muista myös kuivata ikkuna. Tee sama toisella kädellä.

Tilaukset tai tulostus ikainstituutti.fi ->
Materiaalit & verkkokauppa

<https://voitas.fi/liikuntavideot>

Voitas.fi

Ikäinstituutti

Pysytään pystyssä - liikuntaryhmä



Oletko kaatunut tai pelkäätkö kaatuvasi?

Tule mukaan parantamaan lihasvoimaasi ja tasapainoasi.
Lisäksi saat infoa ja materiaalia kaatumisen ehkäisystä.
Ryhmä kokoontuu noin 10 kertaa, 90 min/kerta.

Voit ilmoittautua oman kuntasi yhteyshenkilölle,
jolta voit kysyä myös lisätietoa Pysytään pystyssä -liikuntaryhmästä:

Imatra

Liikunnanohjaajat Riitta Pellinen ja Marjo
Hiltunen etunimi.sukunimi@imatra.fi
p. 020 617 7202 Riitta
p. 020 617 7286 Marjo

Lappeenranta

Liikunnanohjaaja Ulla Pyysalo
ulla.pyysalo@lappeenranta.fi
p. 040 674 2869

Lemi

Hyvinvointikoordinaattori Kati Ahonen
kati.ahonen@lemi.fi p. 040 595 7350

Luumäki

Liikunnanohjaaja Pasi Kyllönen
pasi.kyllonen@luumaki.fi p. 040 522 8867

Parikkala

Hyvinvointikoordinaattori Sirpa Rönkkönen
sirpa.ronkkonen@parikkala.fi p. 044 781 1933

Rautjärvi

Liikunnanohjaaja Marjut Rita
marjut.rita@rautjarvi.fi p. 040 075 0629

Ruokolahti

Hyvinvointiluotsi Jesse Kotiranta
jesse.kotiranta@ruokolahti.fi p. 044 449 1261

Savitaipale

Ryhmän ohjaaja Arja Pylkkö
arja.pylkko@gmail.com p. 040 700 3034

Taipalsaari

Hyvinvointiluotsi Jenna Backman
jenna.backman@taipalsaari.fi p.040 669 1007



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

IKÄÄNTYNYT TARVITSEE VÄHINTÄÄN 80 G PROTEIINIA PÄIVÄSSÄ.

Yksi annos sisältää 7-8 grammaa proteiinia.
Nauti proteiinipitoisia ruokia päivittäin vähintään 10 annosta.

Maito / piimä
2 dl



Jogurtti
2 dl



Maustamaton
maitorahka
vajaa 1 dl (80 g)



Raejuusto
5-8 rkl (50 g)



Kypsytetty juusto
3-4 viipaletta (30 g)



Täyslihaleikkele
3-4 viipaletta (40 g)



Leikkelemakkara
6-8 viipaletta (80 g)



Keitetty kananmuna
1 kpl (60 g)



Kypsä liha *
3 rkl (25-30 g)



Kypsä kala
4-5 rkl (40-50 g)



Kypsä broileri *
3 rkl (25-30 g)



Grillimakkara / nalkki
2 nakkia tai
½ makkara (50-75 g)



Pavut ja linsit
1,5 dl (100 g)



Pähkinät
4 rkl (40 g)



Lihahyytelö
3 viipaletta (ä 25 g)



Maksamakkara
4-5 viipaletta (ä 15 g)



* Vähärasvainen, luuton liha

MIHIN PROTEIINIA ELI VALKUAIKAINIA TARVITAAN?

Ikääntymisen myötä riittävä proteiini saanti on erityisen tärkeää, sillä riittävä proteiini saanti ehkäisee lihaskatoa ja ylläpitää toimintakykyä ja vastustuskykyä. Ruuan proteiinia tarvitaan elimistön omien proteiinien muodostukseen. Proteiinit toimivat välttämättöminä rakennusaineina esimerkiksi lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä. Proteiinia tarvitaan kudosten kasvuun ja uusiutumista varten. Lisäksi proteiineilla on ihmiskehossa tärkeitä säätely- ja kuljetustehtäviä.

Lähde: Maito ja Terveys ry. Tuoteita osittain Maz- ja metsätalousministeriön tuella.

Monipuolinen ravinto ja hyvä ravitsemustila

• Keskeistä:

- Valkuaisaineita eli proteiinia (60 – 100 g proteiinia/vrk) joka ruualla. 1/3 lautasesta.

- D-vitamiinilisä (20 µg/vrk).

- Riittävästi energiaa ja nestettä saanti.

- Alkoholin välttäminen.

Pienikin määrä
alkoholia voi
aiheuttaa
iäkkään kaatumisen



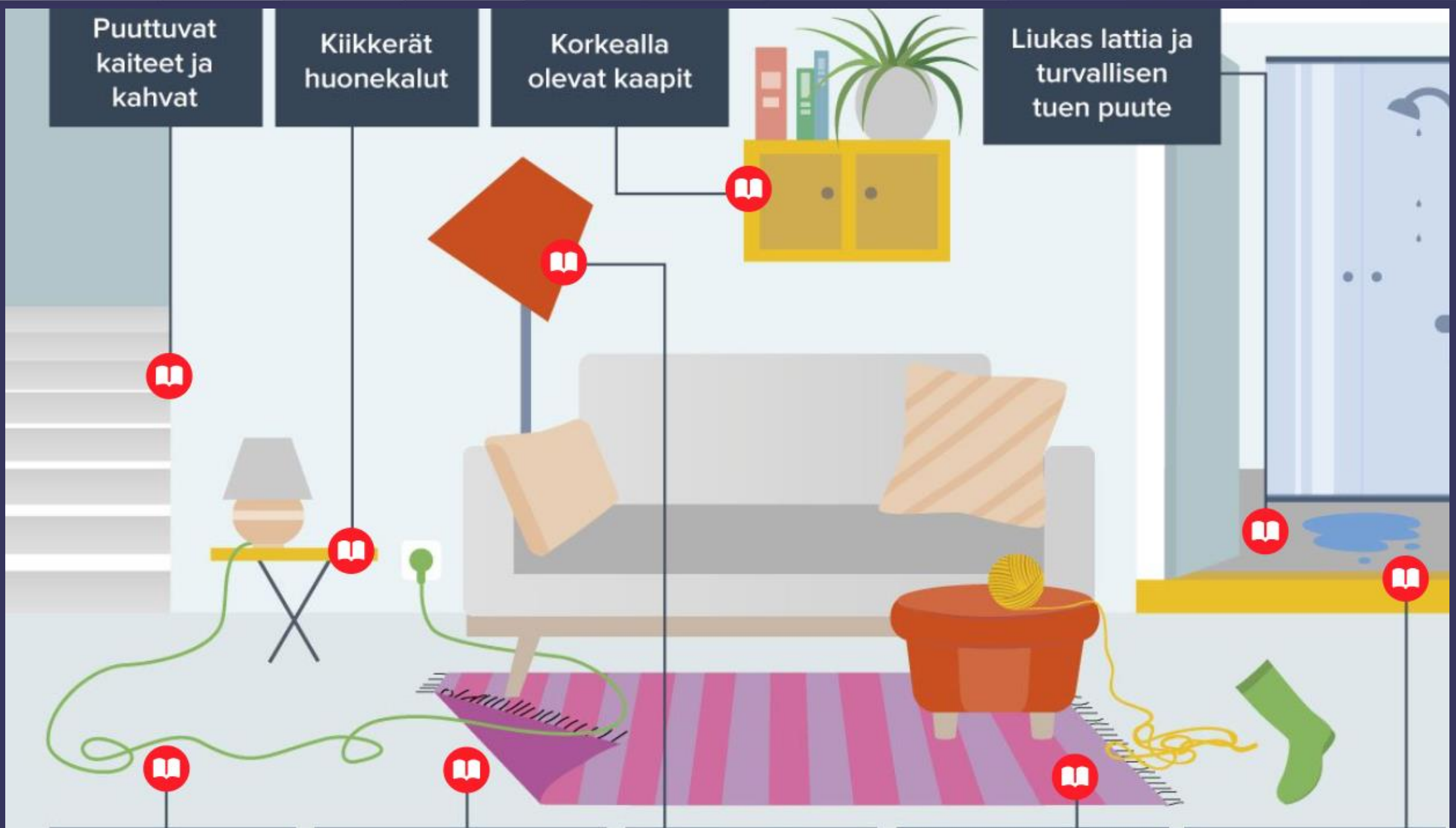
ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Puuttuvat
kaiteet ja
kahvat

Kiikkerät
huonekalut

Korkealla
olevat kaapit

Liukas lattia ja
turvallisen
tuen puute



Johtoviritelmät

Kasaantuvat matot
ja töröttävät
kulmat

Huono ja
riittämätön
valaistus

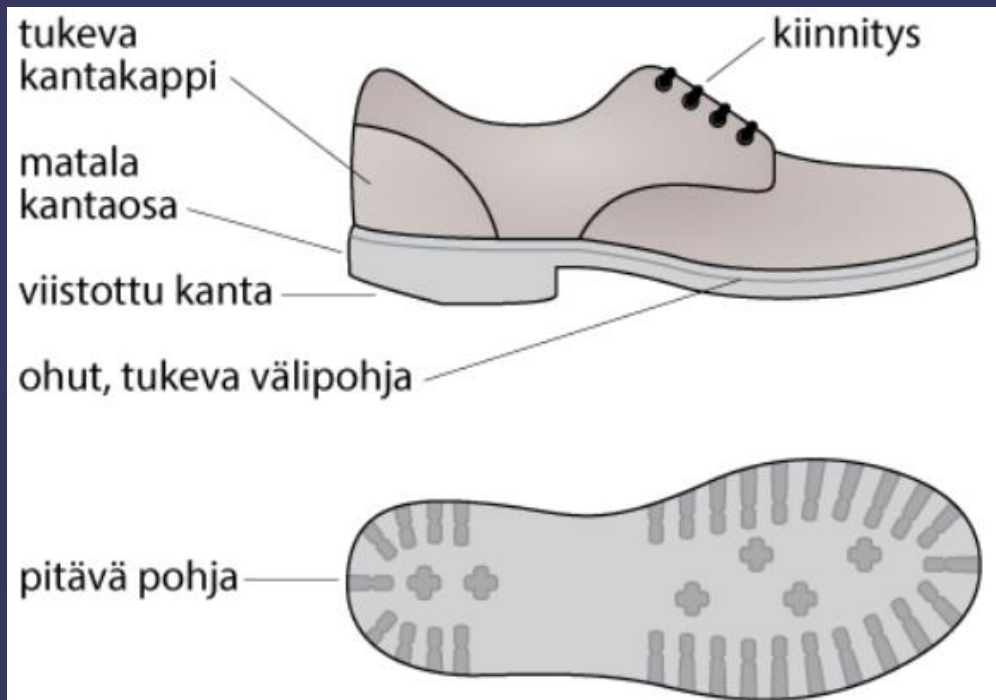
Tukossa olevat
kulkuväylät

Korkeat
kynnykset

Valitse jalkineet kelin mukaan

Hyvän kengän ominaisuudet

Duodecim: Ikääntyneiden jalkaterveys



Kuva 1. Tasapainoa tukevan kengän ominaisuudet.

Pidä luusto ehjänä

Ennakoi liukkaat kelit

Liikunta Hyvät jalkineet Kiire pois Keskity Kotipihan turvallisuus Liukuesteet

Infographic with icons: Liikunta (runner), Hyvät jalkineet (shoe), Kiire pois (person running with a bag), Keskity (phone with a red X), Kotipihan turvallisuus (house), Liukuesteet (boot).

UKK-instituutti

Nastakengät



- Pitää hyvin jäällä ja säällä kuin säällä.
- Parhaat ulkona.
 - Kivilattialla voivat olla liukkaat.
 - Saattavat vaurioittaa pehmeämpiä lattiamateriaaleja.
- Älykkäät nastakengät reagoivat alustaan
 - Pureutuvat pehmeään alustaan
 - Kovalla nastat vetäytyvät hiukan kengän sisään



Liukuesteet



- Helppokäyttöinen näppäräsormisille.
- Hyvä pito myös jäällä.
- Pidempään kävellessä rasittaa jalkaa, "muljuamisen" vuoksi.
- Nastojen määrällä ja koolla on väliä: mitä enemmän ja mitä isompia nastoja, sitä parempi pito.

Heijastimen paikka

Ranne tai kyynärvarsi on hyvä paikka stretch- tai jousiheijastimelle. Molemmin puolin kiinnitetyt heijastimet auttavat autoilijaa hahmottamaan tiellä kulkijan myös leveys-suunnassa.

Heijastimen voi kiinnittää myös sääreen. Mitä useampia heijastimia käytetään, sen paremmin autoilija näkee pimeässä tai hämärässä kulkevan.

Riippuva heijastin kannattaa kiinnittää polven korkeudelle niin, että se pääsee vapaasti heilumaan.



Kodin turvallisuudesta huolehtiminen

esim. esteettömyys, valaistus, huonelämpötila, turvateknologia

Kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta huolehtiminen.

Monipuolinen ja säännöllinen syöminen sekä juominen

esim. proteiinia joka aterialla 1/3, nesteensaannin varmistus, D-vitamiinilisä läpi vuoden, alkoholin käytön välttäminen

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta

Yhdistämällä useisiin vaaratekijöihin kohdistuvia ehkäisytoimia voidaan ikääntyneiden ihmisten kaatumisia vähentää 20 – 45 %



**Keinoja
kaatumisen
ehkäisyyn**

Apuvälineiden käyttö ja kunnossapito

esim. liikkumisen ja aistiapuvälineet

Hyvien jalkineiden käyttö, myös sisällä.
Liukesteiden käyttäminen liukkaalla kelillä.

Terveydentilasta huolehtiminen

esim. akuutit infektiot, monet pitkäaikaissairaudet lisäävät kaatumisvaaraa

Ajantasaisesta lääkityksestä huolehtiminen

lääkityksen tarkistus ja kokonaislääkityksen arviointi



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Asiakkaalle Hyvinvointialue Etelä-Karjalan pelastuslaitos English Українська Русский Haku


ETELÄ-KARJALAN hyvinvointialue **Tarvitsetko apua?** Kanssasi vauvasta vaariin Etsitkö tietoa? Toimipisteet Kirjautu eAsiointiin

Verkkosivujen etusivu päivitty Etelä-Karjalan hyvinvointialueen brändi-ilmeeseen 29.10. [Lue lisää](#)

Kausi-influenssarokotukset kansalaisille tapahtuvat vko 46-48 aikana terveys- ja hyvinvointiasemilla [Lue lisää](#)

ETUSIVU » TARVITSETKO APUA? » VOI HYVIN » TURVALLISUUDEN EDISTÄMINEN

Kaatumisen ehkäisy on meidän jokaisen asia



Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisy toimintamalli voitti TerveSos 2023 yleisöäänestyksen. Maakunnallisen ikäverkoston päätöksellä 1000 € voittorahalla tuotettiin Pysytään pystyssä Etelä-Karjalassa -video.

Kaatumistapaturmien ehkäisy on tärkeä osa iäkkäiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta ylläpitäviä toimia. Katso video, josta saat vinkkejä miten voit itse ehkäistä kaatumisia. Videota voit jakaa ja käyttää omassa verkostoissasi.

[EKHVA - Kaatumisen ehkäisy.mp4 - OneDrive](#)

Sosiaali- ja terveys ministeriön Turvallisesti kaiken ikää -toimenpideohjelman tavoitteena vuosille 2021-2030 on vähentää 65 vuotta täyttäneiden kuolleisuutta ja sairaalahoitojaksoja liittyen tapaturmisiin kaatumisiin ja putoamisiin valtakunnallisesti.

[Turvallisesti kaiken ikää: Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021-30](#)

[Turvallisuuden edistäminen - Etelä-Karjalan hyvinvointialue \(ekhva.fi\)](#)



Vuoden 2023 TerveSos- palkinnon yleisöäänestyksen voittorahat (1000 euroa) käytettiin maakunnallisen ikäverkoston päätöksellä Pysytään pystyssä Etelä-Karjalassa videon hankintaan. Pysytään pystyssä Etelä-Karjalassa video julkaistiin Etelä-Karjalan hyvinvointialueen eri kanavissa kansallisen vanhustenviikon SeniorSurf- päivänä, tiistaina 3.10.2023.

<https://1drv.ms/v/s!AsMPe6P4tdnrkIYL1lzxJ80u43w6Qg>



Pysytään pystyssä talvellakin!

Kävelethän sie kiireettä.
Ennakoithan kelin ja reittien
liukkauden, sillä liukastumis-
tapaturmat tapahtuvat usein
kodin lähistöllä.

Käytäthän ulkona
pitäväpohjaisia jalkineita,
liukuesteitä tai nastakenkiä.
Kävelysauvat tai potkukelkka
lisäävät myös liikkumisesi
turvallisuutta.

Voit antaa palautetta
kulkuväylien kunnossapidosta
siitä vastaavalle taholle.

Vahvistathan päivittäin
lihasvoimaasi, tasapainoasi ja
notkeuttasi. Huonolla
ulkoilusäällä voit kävellä
portaissa tai
kauppakeskuksessa.





<https://www.sttinfo.fi/tiedote/70082726/vuoden-2023-sosiaali-ja-terveysalan-turvallisuuspalkinto-on-myonnetty-ikaystavallinen-etela-karjala-hankkeen-kaatumisen-ehkaisyn-toimintamallille?publisherId=69817830>



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



Kiitos!

Sari Hokkanen
p. 040 683 8962
sari.hokkanen@ekhva.fi



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue