



Ikäinstituutti

# Pysytään pystyssä - ryhmät Etelä-Karjalassa



# Pysytään pystyssä -ryhmä pähkinäkuoressa

- Kohderyhmänä kaatumisvaarassa olevat ikäihmiset
- Kokoontuminen 1 x /vk 90 min
- Yhteensä 10 kokoontumiskertaa
- Voima- ja tasapainoharjoittelua n. 60 min
- Keskustelua kaatumisten ehkäisystä n. 15-30 min (8 teemaa)
- Kannustus omatoimiseen harjoitteluun ryhmä ohessa
- Alku- ja lopputestaukset
- Ryhmän jälkeen ohjaus jatkoryhmään

# Ryhmään ohjautuminen

- Kohderyhmänä ikäihmiset, joiden kaatumisvaara on lisääntynyt
  - Kaatumisvaaran arviointilomakkeessa vähintään 6 pistettä  
tai
  - FRAT-lomakkeessa vähintään 12 pistettä
- Ohjautuminen hyvinvointiasemien, järjestöjen, seurakunnan, tapahtumien ja mainosten kautta sekä kysymällä suoraan tutuilta ikäihmisiltä.
- Ryhmän järjestää kunnan liikunta-/hyvinvointitoimi.
- Ryhmän jälkeen iäkäs ohjataan jatkoharjoitteluun.



# Materiaalit

## Ohjaajalle

- Ohjaajan opas
  - Käytännön ohjeita
  - Tietoa teemoista ja vinkkejä keskusteluun
  - Linkit osallistujien materiaaleihin



## Osallistujalle

- Turvallisia vuosia kotona -opas
- Ikäinstituutin jumppaohjelmat
- Ravitsemusmateriaalia
- Materiaalia kaatumisten ehkäisystä
- Todistus
- Palautelomake

# Voima- ja tasapainoharjoittelu

- Alkuverryttely
- Tasapainoharjoittelu
- Voimaharjoittelu (mielellään kuntosalilla)
- Jäähdyttely
  
- Nousujohteinen harjoittelu
  
- Kotiharjoitteluun Kävely kevyemmäksi ja Tasapaino taitavaksi -ohjelma



# Teemat

1. Liikkumiskyvyn testaus (SPPB)
2. Pois kaatumispelosta
3. Lihasvoiman ja tasapainon merkitys
4. Ravitseminen
5. Kodin turvallisuus
6. Jalat, kengät ja apuvälineet
7. Terveystilan muutokset (näkö, kuulo, huimaus, inkontinenssi)
8. Mielen hyvinvointi ja aivojumppa
9. Lepo ja lääkitys
10. Liikkumiskyvyn testaus (SPPB)



## PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ -RYHMÄT JATKUVAT

ETELÄ-KARJALAN KUNTIEN LIIKUNTATOIMET JÄRJESTÄVÄT  
KAATUMISRISKISSÄ OLEVILLE IKÄIHMISILLE SUUNNATTUJA RYHMIÄ  
OSANA IKÄYSTÄVÄLLINEN ETELÄ-KARJALA -HANKETTA JA  
ALUEELLISTA KAATUMISTEN EHKÄISYTYÖTÄ.

Oletko jo kaatunut tai huolestunut liikkumisesi turvallisuudesta?

[Tee kaatumisvaaran itsearviointi](#) ↗

Jos kaatumisvaarasi on kohonnut – **ilmoittaudu mukaan!**

Ryhmäläisenä harjoitat lihasvoimaa ja haastat tasapainoasi, lisäksi saat tietoa kaatumisten ehkäisystä. Liikkumiskykysi testataan jakson alussa ja lopussa.

### **Imatra**

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

### **Lappeenranta**

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

### **Lemi**

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

### **Luumäki**

- Liikunnanohjaaja Pasi Kyllönen  
pasi.kyllonen@luumaki.fi, 040 5228867

### **Parikkala**

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

### **Rautjärvi**

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

### **Ruokolahti**

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

### **Savitaipale**

- Ryhmän ohjaaja Arja Pylkkö  
arja.pylkko@gmail.com, 040 7003034

### **Taipalsaari**

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