

## Kaatumisen ehkäisy kurssit

Kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen ja kaatumisen taustalla olevat syyt on hyvä selvittää, jotta vältetään uusilta kaatumisilta. Tutkimusten mukaan joka kolmas iäkkäiden kaatuminen ja kaatumisvamma on ehkäistävissä puuttamalla keskeisimpiin kaatumisten vaaratekijöihin.

Liikunta on kaikista tehokkain tapa vähentää etenkin kotona asuvien iäkkäiden kaatumisia. Tehokkaita harjoittelumuotoja ovat tasapainoharjoittelu sekä monipuolinen liikuntaharjoittelu, joka sisältää tasapainoharjoittelun lisäksi ainakin lihasvoimaharjoitteita. Näiden kuuluisikin sisältyä jokaisen ikäihmisen liikuntaohjelmaan.

Tule mukaan kurssille! Viiden kerran maksuttomalla kurssilla saat fysioterapeutin ohjauksessa vinkkejä ja keinoja arkeesi pystyssä pysymisen tueksi. Jokainen tapaamiskerta sisältää sekä **teoria- että harjoitteluosuuden**.

Kurssin teemoja ovat:

- ikääntymisen vaikutukset tasapainoon
- tasapaino ja lihasvoimaharjoittelu ikääntyneenä
- kaatumisen riskitekijät
- ravitsemuksen merkitys kaatumisen ehkäisemisessä
- kodin ja lähiympäristön turvallisuus
- apuvälineet

Terveisin

*Esa Gustafsson*

fysioterapeutti

NääsVille ry

esa.gustafsson@naasville.fi

050 5226912