

## Säpinä, seniorit – Kaatumiset kuriin!

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen liikuntatyöryhmä yhteistyössä Pohjois-Karjalan kuntien (ml Heinävesi) ja Siun soten kanssa haastaa kaikki yli 65-vuotiaat pohjoiskarjalaiset arvioimaan kaatumisvaaraa.

Iäkkäiden kaatumiset ja niiden aiheuttamat vammat ovat suuri yhteiskunnallinen haaste. Joka kolmas 70 vuotta täyttänyt henkilö kaatuu vähintään kerran vuodessa ja joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkinasteisia vammoja. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi kaatumisvammojen hoito ja kuntoutus on kallista. Kaatumisvammojen seurauksena myös kuolee yli 1000 iäkästä joka vuosi. Kaatumisia siis kannattaa ehkäistä.

Vaikuttamiskampanja toteutetaan ajalla 5.-31.10.2020. Kampanjassa hyödynnetään KaatumisSeula-hankkeen tuottamia materiaalia.

- **Kaatumisvaaran arviointilomake** on tarkoitettu karkean kaatumisvaaran arviointiin. Lomake perustuu itsearviointiin ja tarkoitus on, että iäkäs täyttää lomakkeen itse.
- **Tarkistuslistaan** on koottu sellaisia kaatumisten vaaratekijöitä, joihin voi itse vaikuttaa ja siten vaikuttaa omaan kaatumisvaaraansa kotikonstein.
- **10 keinoa kaatumisten ehkäisyyn** on muistilista-tyyppinen materiaali, jossa on esiteltyä 10 tutkimuksissa tehokkaaksi todettua kaatumisten ehkäisykeinoa.

Kaatumiset kuriin kampanjan materiaalit ovat jaettavissa kuntakohtaisissa palveluissa (liikuntaryhmät, vertaisohjatutryhmät, päivä kuntoutus- ja kotikuntoutus, muistipoliklinikka jne.). Lisäksi kaatumisvaaran voi arvioida itse myös oheisen verkkosovelluksen avulla. <https://terveurheilija.fi/kaatumisseula/>

*säpinää,*  
**SENIORIT**

**KAATUMISET KURIIN!**

- 1 arvioi kaatumisvaarasi
- 2 tiedosta kaatumisriskisi
- 3 saat kymmenen keinoa kaatumisen ehkäisyyn!

**KAMPANJA-AIKA 5.-31.10.2020**  
**Haastamme mukaan kaikki yli 65-vuotiaat pohjoiskarjalaiset!**

Lisätietoja saat kuntasi liikunta- ja vapaa-aikatoimesta.

ISLO Pohjois-Karjalan kunnat Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

Kampanjan toteutusta ovat tukemassa Pohjois-Karjalan kunnat ja Heinävesi, Itä-Suomen Liikuntaopisto, Pohjois-Karjalan liikunta, Siun sote sekä Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus.

Lisätietoja

Kari Hyvärinen

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

[kari.hyvarinen@pkkansanterveys.fi](mailto:kari.hyvarinen@pkkansanterveys.fi)

044 322 4848



Pohjois-Karjalan  
kunnat

