

# Ikäystävällinen tervehdys

Savitaipaleen vammais- ja  
vanhusneuvoston kokous 31.8.23

Jaana Viskari

Projektityöntekijä

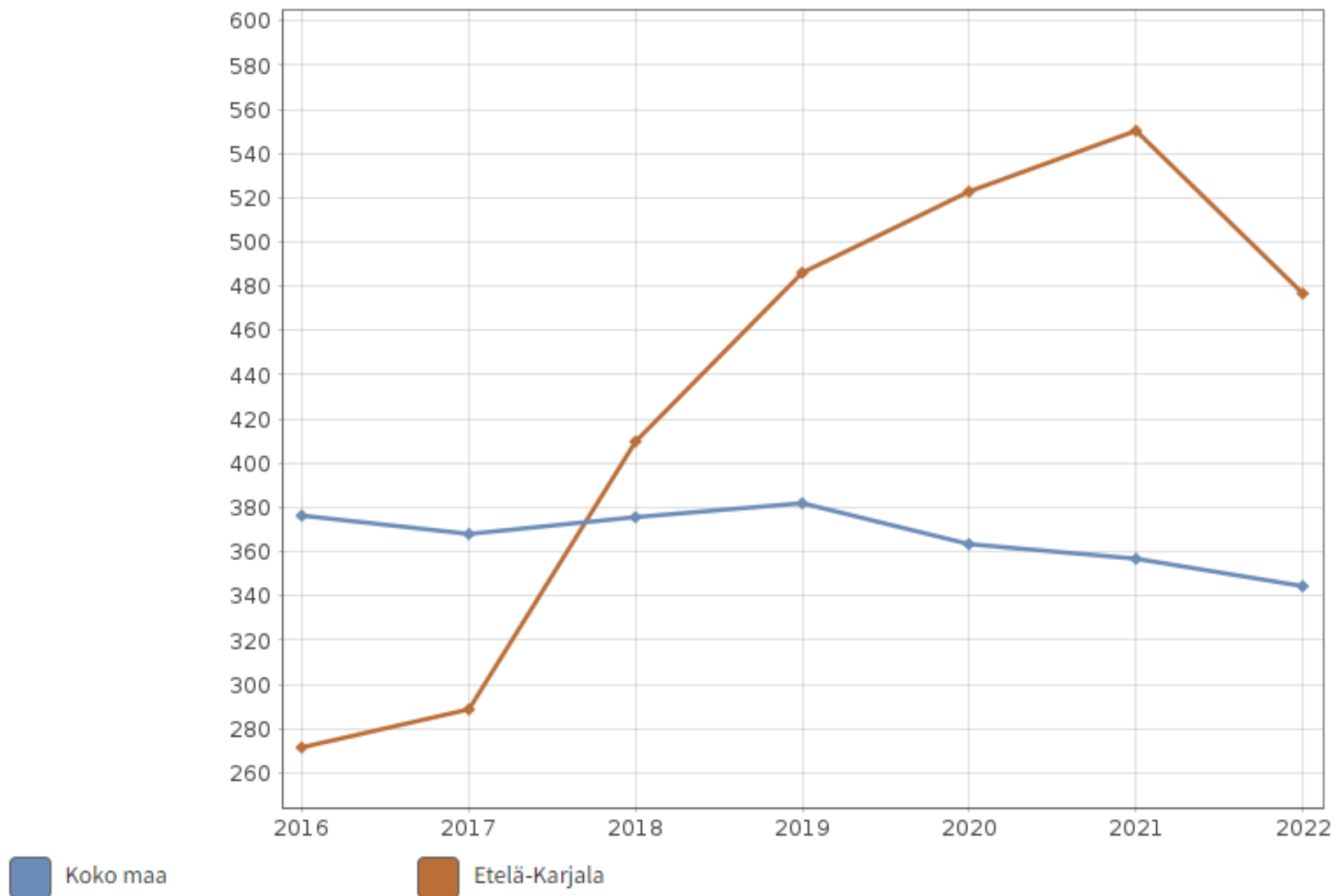
Ikäystävällinen Etelä-Karjala hanke



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue

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

info ind. 3959



# Kaatumisen ehkäisyn tilanne Etelä-Karjalassa 1.1.-31.7.2023



**FRAT KAATUMISVAARAN ARVIOINTI  
ON TEHTY 549 ASIAKKAALLE.**

120% enemmän kuin koko edellisvuonna.

**LONKKAMURTUMIEN KOKONAISMÄÄRÄ  
VÄHENI**

**-12,7%**

verrattuna kahteen edellisvuoteen.

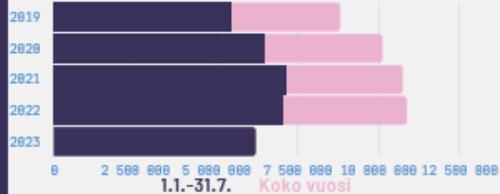
**MIESTEN 45,3% LONKKAMURTUMA-  
OSUUS ON KASVANUT**



Miesten osuus on noussut myös globaalisti.

**LONKKAMURTUMAN ENSIMMÄISEN  
VUODEN VÄLITTÖMÄT KUSTANNUKSET**

30 258 €/lonkkamurtuma



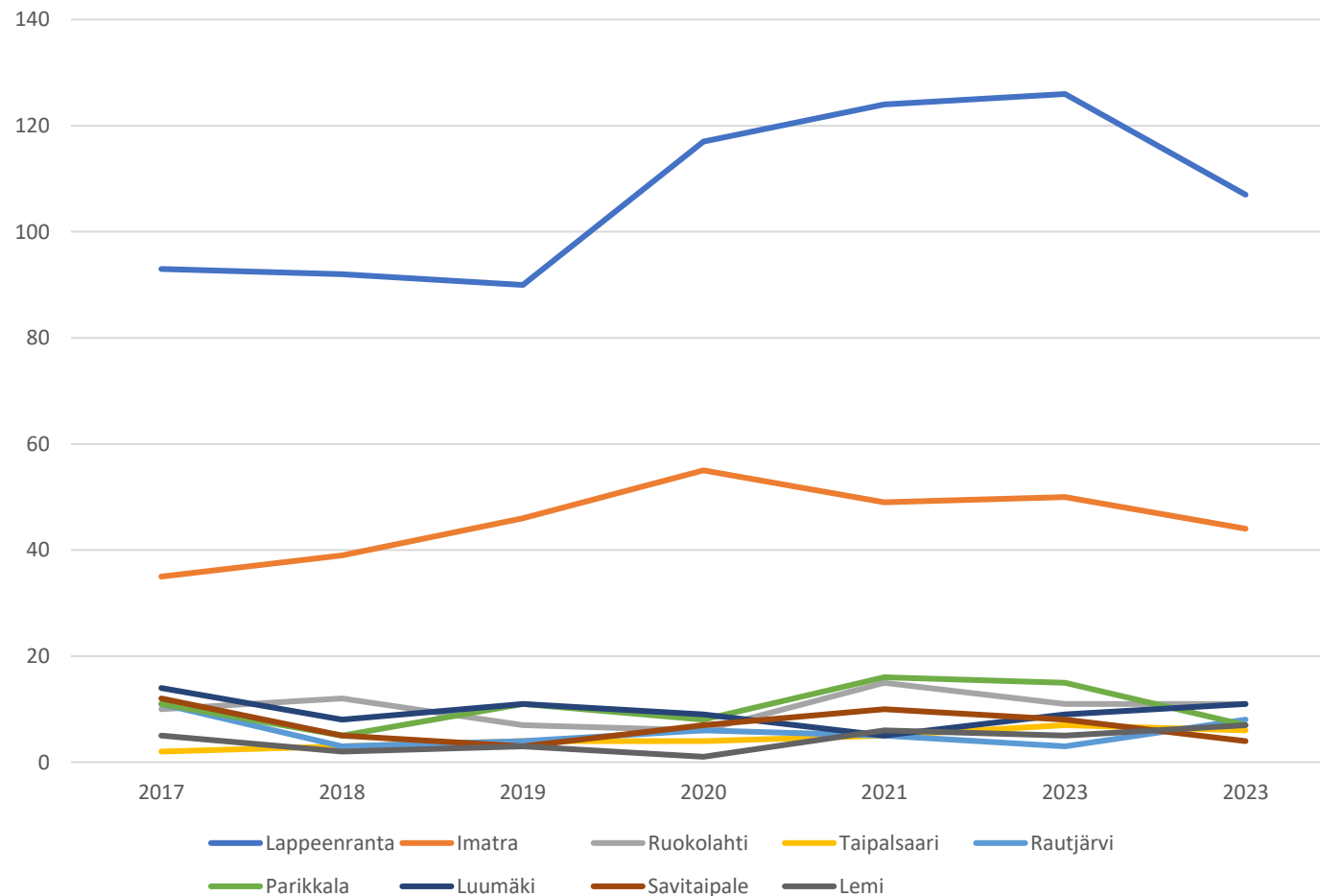
Kaatumisen ehkäisy  
on meidän jokaisen asia.

Yhteinen työmme on vaikuttavaa  
ja se jatkuu.



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue

### 1.1.-31.7. Reisiluun yläosan murtumamäärät Etelä-Karjalan kunnat



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

Kuntasi liikuntatoimesta saat tietoa ja ohjausta liikuntamahdollisuuksista.

Lue lisää ajankohtaista tietoa kaatumisen ehkäisystä:

[www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/turvallisuuden-edistaminen/](http://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.



# 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

# Pysytään pystyssä – liikuntaryhmät syksy 2023

## Lappeenranta (33€)

- 5.9. Lpr Urheilutalo judosali
- 6.9. Joutseno (uusi tasapainoryhmä)

## Imatra (32,50€ + käyntimaksu 1,60€)

- 27.9. alkaen
- Voimaa vanhuuteen ryhmät jatkuvat
- Liikuntakammari (1,60€)

## Parikkala (maksuton)

- 26.9. alkaen

## Ruokolahti (maksuton)

- 5.9. alkaen

## Rautjärvi (maksuton)

- alkamassa

## Taipalsaari (maksuton)

- 5.10. alkaen

## Lemi (maksuton?)

- alkamassa?
- 4 kpl eläkeläisten kuntosaliryhmää

## Luumäki (maksuton)

- alkaa heti kun ryhmä on koossa

## Savitaipale (maksuton, sisältää myös kuljetuksen)

- "Pysytään pystyssä" kuntosaliryhmät jatkuvat



## 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 liikumisesi  
turvallisuutta.

Voit antaa palautetta  
kulkuväylien kunnossapidosta  
siitä vastaavalle taholle.

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



## Hyvää kesää - Pysytään pystyssä!

Kuumuus lisää iäkkäiden  
kaatumisvaaraa kesällä.

Muistathan sie juoda ja syödä  
riittävästi. Yleinen suositus on  
juoda vähintään 1,5 l päivässä  
ja helteillä enemmän.

Sie voit viilentää asuntoasi  
esimerkiksi sulkemalla verhot  
ja tuulettamalla öisin.  
Kaupoissa on myytävänä  
erilaisia viilennyslaitteita.

Vahvistathan sie päivittäin  
lihasvoimaasi ja tasapainoasi.  
Tauotathan paikallaanoloasi  
aina kun voit. |





# THL Webinaari: Ehkäistään kaatumiset yhdessä - läkkäiden näkökulma (osa 1)

**Torstai 28.09.2023 09:00 - 11:00**

Tervetuloa kansalliseen Ehkäistään kaatumiset yhdessä -webinaariin. Tilaisuus on tarkoitettu erityisesti kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen ja muiden toimijoiden kaatumisten ehkäisyyn osallistuville ammattilaisille ja asiantuntijoille.

**9:00 Tervetuloa** - erityisasiantuntija Tuija Ylitörmänen, THL

**9:10 Tilastokatsaus ml. Päähteet** - tutkija Kari Haikonen, ja erikoistutkija Antti Impinen, THL

**Kommenttipuheenvuoro: ehkäisevän päihdetyön näkökulma**

- kehittämispäällikkö Jaana Markkula, THL

**9:40 Kaatumisten ehkäisyn maailmansuosituks**

- vanhempi tutkija Maarit Piirtola, UKK-instituutti

**Kommenttipuheenvuoro: Miten suositukset syventävät IKINÄ-mallia**

- asiantuntija Tiina Pitkänen

**10:00 Liikettä webinaariin** - erityisasiantuntija Heli Starck, Ikäinstituutti

**Pysytään pystyssä –liikuntaryhmät** - erityisasiantuntija Heli Starck, Ikäinstituutti

**10:20 Hyvien käytäntöjen jakaminen**

**Lääkkeet ja kaatumisvaara** - asiantuntijahoitaja Mira Taalikka, Pirkanmaan

hyvinvointialue ja kehittämispäällikkö Johanna Aalto, HUS hoitotyön johto

**Muistipoliklinikan asiakkaan kaatumisen ehkäisy ja tekoäly kotihoidon**

**työntekijän apuna kaatumisen ehkäisyssä** - projektityöntekijä Jaana Viskari ja

sairaanhoitaja Minttu Nikunen, Etelä-Karjalan hyvinvointialue

**10:50 Verkostotyön voima Etelä-Karjalassa** - projektipäällikkö Sari Hokkanen

**11:00 Webinaarin päätös**

[Ilmoittaudu webinaariin tästä linkistä \(Webropol\).](#)

Tilaisuus on maksuton. Tilaisuutta ei taltioida. Ilmoittautuminen päättyy 26.9. klo 16.

Saat kalenterivarauksen sähköpostiisi ilmoittautumisen jälkeen.



[Thl tapahtumakalenteri](#)



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue

# Tehdään iästä numero!

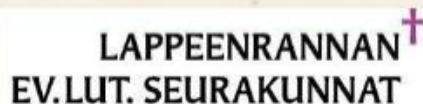
VANHUSTENVIIKON MAAKUNNALLINEN JUHLA  
4.10.2023 KLO 13 - 15.00 LAPPEENRANTA- SALISSA

- 12.-13.00 Kahvitarjoilu ja valokuvanäyttelyyn tutustuminen  
13.00 Tilaisuuden avaus: projektipäällikkö Sari Hokkanen  
Ikääntyneitä arvostavan Etelä-Karjalaisen lipun saapuminen ja lippulaulu  
13.05 Hyvinvointialueen yhteisen vanhusneuvoston puheenjohtajan, järjestöneuvos Harri Aartelon tervehdys  
13.15 Runoilija Anna-Mari Kaskinen  
13.45 Etelä-Karjalan hyvinvointialueen sosiaalipalvelun toimialuejohtaja Anu Koivumäen tervehdys  
13.55 Kimpisen koulun musiikkiluokkien musiikkitervehdys  
14.15 Liikettä juhlaan  
14.30 Juhlapuhe: Ikäinstituutin johtaja Katja Borodulin  
14.50 Juhlan päätössanat: Jari Iskanius, talous- ja rahoitusjohtaja Lappeenrannan kaupunki  
Lippulaulu

Alueen kunnista linja-autokuljetus.  
Juhla toteutetaan hybridinä.

Lappeenranta-salin aulassa: Tulevaisuuden sote-keskus, Seurakuntayhtymä, LABlanssi.

Tehdään #IästäNumero –kampanjaan osallistuminen valokuvan avulla Lappeenranta-salin aulatiloiissa.  
Etelä-Karjalaiset hyvän ikääntymisen teesit näkyvät diaesityksenä Lappeenranta-salin seinille klo 12–13.





# Tehdään iästä numero!

## Vanhustenviikon maakunnallinen juhla

4.10.2023 klo 13–15 Lappeenranta-salissa

- 13.00 Tilaisuuden avaus: projektipäällikkö Sari Hokkanen  
Ikääntyneitä arvostavan Etelä-Karjalaisen lipun saapuminen ja lippulaulu
- 13.05 Hyvinvointialueen yhteisen vanhusneuvoston tervehdys: puheenjohtaja ja järjestöneuvos Harri Aartelo
- 13.15 Runoilija Anna-Mari Kaskinen
- 13.45 Etelä-Karjalan hyvinvointialueen sosiaalipalvelun toimialuejohtaja Anu Koivumäen tervehdys
- 13.55 Kimpisen koulun musiikkiluokkien musiikkitervehdys
- 14.15 Liikettä juhlaan
- 14.30 Juhlapuhe: Ikäinstituutin johtaja Katja Borodulin
- 14.50 Juhlan päätössanat: Jari Iskanius, talous- ja rahoitusjohtaja Lappeenrannan kaupunki  
Lippulaulu

Liity mukaan tästä:

<https://www.youtube.com/watch?v=Jp8TXPUaiyq>

# Kiitos!

Jaana Viskari  
Projektityöntekijä  
p. 040 198 8870  
[jaana.viskari@ekhva.fi](mailto:jaana.viskari@ekhva.fi)

**Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke saa  
sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön myöntämää  
valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.**