

Liiku - pysyt pystyssä

Kotiharjoittelulla on helppo aloittaa

Tehokas harjoitus jalkojen lihaksille:

- Ota tukeva tuoli ja aseta se niin, että se pysyy paikoillaan (esim. selkänoja seinää vasten).
- Varmista, etteivät jalkasi luista alustalla.
- Kumarru hieman eteen ja ponnista jaloilla ylös ja laskeudu rauhallisesti takaisin istumaan.
- Ota tukea vain tarvittaessa.
- Toista suoritus 5-15 kertaa kahdesti päivässä.
- Lisää toistoja ja suorituskertoja kun jalkavoimasi paranevat ja suoritus alkaa tuntua helpolta.



Vaihtelua ja hauskuutta harjoitteluun

– tee kaverin kanssa, tv:n ääressä tai musiikin tahtiin radiota kuunnellessa

Lisää tietoa kaatumisten ehkäisystä ja liikuntamahdollisuuksista voit kysyä

- terveyskeskuksesta
- fysioterapeutilta
- kuntasi liikuntatoimesta tai seniorineuvonnasta
- eläkeläis- ja vanhusjärjestöistä
- kuntosaleilta ja liikuntakesuksista
- verkkosivuilta www.voimaavanhuuteen.fi ja www.thl.fi/ikina

Seiso omilla jaloillasi

Tee arjestasi turvallisempaa ja liiku varmemmin
– ehkäise kaatuminen



Voima- ja tasapainoharjoittelulla varmuutta liikkumiseen



Jo kaksi harjoittelukertaa viikossa parantaa lihasvoimaa, tasapainoa ja arjessa selviytymistä. Harjoittelulla ehkäiset myös kaatumisia.

Missä ja miten Sinä haluat liikkua?

- Kotiharjoittelu on helppoa ja hyödyllistä
- Ohjattu kuntosaliharjoittelu on tehokasta ja turvallista
- Ulkona liikkuminen houkuttaa ja harjoittaa
- Ryhmästä saat iloa ja uusia kavereita



Arki ja liikkuminen turvalliseksi – voit itse vaikuttaa!

Kotona ja ulkona

Poista liikkumista hankaloittavat matot ja huonekalut kulkureiteiltä. Järjestä kotiin riittävä valaistus – myös yöllä. Suunnittele ulkona liikkuminen kuntosi ja sään mukaan: käytä aina liukkaalla kelillä liukuesteitä kengissä. Vältä kiirehtimistä ja ruuhka-aikoja asiointimatkoilla. Huollata apuvälineet säännöllisesti.

Lääkärissä

On tärkeää kertoa lääkärillesi, jos olet kaatunut tai tunnet epävarmuutta liikkumisessasi. Kysy liikuntaneuvoja. Pyydä lääkityksesi ja näkösi tarkistamista vuosittain.

Ruokailu

Syö säännöllisesti ja terveellisesti, sillä arki-askareet ja liikunta vaativat energiaa. Nauti myös välipaloja, erityisesti silloin, kun harrastat liikuntaa. Juo päivän mittaan riittävästi. Käytä alkoholia harkiten.

Läheisten kanssa

Sovi päivittäisestä yhteydenpidosta läheistesi kanssa – voit myös tarjota apua lähipiirillesi. Turvapuhelimesta ja hälytinalteista saat lisäturvaa. Ota liikunta ja kaatumisasiat puheeksi lähipiirisi kanssa.

