

MAAKUNNALLISEN IKÄVERKOSTON KOKOUS 24.11.2022
klo 9.00-11.00 Teamsilla





ASIALISTA:

1. Kokouksen avaus
2. Edellisen kokouksen muistio
3. Kaatumisen ehkäisyn kuntakohtaiset toimenpiteet, sidosryhmäyhteistyö ja raportointitietoa lonkkamurtumista
4. Ikäihmisten vaikuttamispäivät keväällä 2023
5. Muut asiat
6. Seuraava kokous

3. Kaatumisen ehkäisyn kuntakohtaiset toimenpiteet, sidosryhmäyhteistyö ja raportointitietoa lonkkamurtumista

1.1-31.10 viimeisen viiden vuoden ajalta vastaavalta ajanjaksolta:

**(Diat jotka sisältävät raportointitietoa lonkkamurtumista käsitellään
vain tässä kokouksessa, eikä niitä julkaista tietosuojaan liittyen.)**



PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ -LIIKUNTARYHMÄT

SYKSYLLÄ 2022 KÄYNNISTYVÄT KUNTIEN LIIKUNTATOIMESSA
KAATUMISRISKISSÄ OLEVILLE IKÄIHMISILLE SUUNNATUT RYHMÄT
OSANA IKÄYSTÄVÄLLINEN ETELÄ-KARJALA -HANKETTA JA
ALUEELLISTA
KAATUMISTEN EHKÄISYÄ.

Oletko jo kaatunut tai huolestunut liikkumisesi turvallisuudesta?

[Tee kaatumisvaaran itsearviointi](#) ↗

Jos sait enemmän kuin 12 pistettä – ilmoittaudu mukaan:

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

- Liikunnanohjaaja 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

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

3. Kaatumisen ehkäisy kuntakohtaiset toimenpiteet syksyllä 2022:

Kuntakohtainen nykytila:

- Kokemuksia Pysytään pystyssä –liikuntaryhmistä?
- Pysytään pystyssä –liikuntaryhmien jatkuvuus?
- Muut mahdolliset asiat?



Ikäystävällinen Etelä-Karjala ja kaatumisen ehkäisyn toimintamalli



Kaatumisen ehkäisy on myös **vahvaa viestintää ja informaatiovaikuttamista:**
Kansalaisille, sidosryhmille ja ammattilaisille **eri kanavissa.**

Kaatumisen ehkäisy, kuuluu Sinulle, minulle ja meille kaikille – se ei ole jonkun muun asia.

Kaatumiset yleistyvät ikääntyessä ja ne aiheuttavat monenlaisia terveysongelmia, toimintakyvyn heikkenemistä sekä elämänlaadun alenemista. Kaatumiset eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen. Voit ehkäistä kaatumisia tehokkaasti, kun taustalla olevat vaaratekijät on selvitetty ja niihin on puututtu yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Liikunta on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.

Sosiaali- ja terveys ministeriön Turvallisesti kaiken ikää -toimenpideohjelman tavoitteena vuosille 2021–2030 on vähentää 65 vuotta täyttäneiden kuolleisuutta ja sairaalahoitajaksoja liittyen tapaturmisiin kaatumisiin ja putoamisiin valtakunnallisesti.

[Turvallisesti kaiken ikää: Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021-30](#)

[Thi Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen: läikkään henkilön kaatumisten ja putoamisten ehkäisy kannattaa](#)

4. Kaatumisen ehkäisyyn liittyvä sidosryhmäyhteistyö



<https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/iakkaiden-kaatumisten-ehkaisyyn-panostetaan-etela-karjalassa/>





4. Ikäihmisten vaikuttamispäivät keväällä 2023:

-sisältöehdotuksia osallisuustyöpajaan?

**-sisältöehdotuksia
toimintakykytyöpajaan?**



5. Muut asiat:

- **Ikäystävällisen Etelä-Karjalan koulutuksellinen verkostotapaaminen syksyllä 2022:
30.11 klo 13-15.30 koulutuksellinen verkostotapaaminen Imatran kylpylän Ukonniemi –kokoustilassa**
- **Hyvinvointialueen yhteisen vanhusneuvoston järjestäytymiskokous on 2.12.2022**
- **Maakunnallinen vanhustenviikon 2023 juhla 4.10 Lappeenranta-salissa?**

Ikäakatemia -webinaarin ohjelma

5.10.2022 klo 13 - 15.30



Webinaarin ohjelmaan johdattelee Ikäystävällinen Etelä-Karjala -
hankkeen projektipäällikkö Sari Hokkanen



-
- 13.05 Hyvinvointialuejohtaja Sally Leskisen tervehdys
 - 13.15 Vanhusasiavaltuutetun toiminnan esittely: Päivi Ahosola, erityisasiantuntija, Vanhusasiavaltuutetun toimisto
 - 13.45 Vanhusneuvostokysely 2022: Iäkkäiden toimintakyvyn edistäminen kunnissa: Katja Borodulin, johtaja, Ikäinstituutti
 - 14.15 Tauko
 - 14.30 Kotona asumisen turvallisuus: Vesa Kultanen, turvallisuuskouluttaja, Etelä-Karjalan pelastuslaitos
 - 14.50 Ylisukupolvisia hoivakokemuksia ja kuulluksi tulemisen toiveita: Tuija Nummela, kokemusasiantuntija
 - 15.10 Kohti hyvinvointialuetta: Merja Tepponen, kehitysjohtaja, Eksote
 - 15.30 Webinaarin päätös

Webinaarin tallenne on julkaistu Saimaan ammattiopiston YouTube-kanavalla:

<https://www.youtube.com/watch?v=0Dxxve8Qh9M>

Ikäystävällinen Etelä-Karjala hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

6. Seuraava kokous:

16.2.2023 klo 10.00-12.00 Teamsilla



Kiitos.

Sari Hokkanen

Projektipäällikkö

p. 040 683 8962

sari.hokkanen@eksote.fi



@sarijhokkanen

Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

