

Kaatumisriskissä olevalle potilaalle

Kotiympäristössä liikkuminen

1. Hanki hyvät, tukevat, luistamattomat sisäkengät.
2. Nouse vuoteesta tai istumasta rauhallisesti, seiso hetki ennen kuin lähdet liikkeelle.
3. Mikäli sinulla on kävelyn apuväline, käytä sitä ja huolehdi, että se on sinulle oikein säädetty.
4. Käytä liukuesteitä mattojen alla.
5. Teippaa kääntyneet matonkulmat mattoteipillä tai poista matot.
6. Pidä eteinen, kulkuväylät ja rappukäytävät esteettöminä.
7. Huolehdi ettei lattioilla ole kompastumisvaaraa aiheuttavia tavaroita tai johtoja.
8. Huolehdi hyvästä valaistuksesta kulkureiteillä.
9. Käytä tarvittaessa yövaloa.
10. Pidä taskulamppu kätevästi saatavilla sähkökatkoksen varalle.
11. Kylpyammeessa tai suihkutilassa on hyvä olla liukueste tai kumimatto sekä tukikahvat Wc-tilassa.
12. Kuivaa lattiat niiden kastuttua.
13. Huolehdi, että käyttämäsi portaat ja kaiteet ovat tukevat.
14. Pidä päivittäin tarvittavat käyttöesineet helposti saatavilla.
15. Käytä tukevia, mielellään käsinojallisia keittiötikkaita.
16. Kaksi- tai monitehosilmälasien kanssa liikkuessi pitää olla huolellinen erityisesti portaissa tai jumpatessa. Jos mahdollista, hanki liikkumista varten yksiteholasit.
17. Huomioi talvella tarvittava lumien poisto ja hiekoitus pihalla.
18. Huomioi ulkona liikkuessasi hyvä ulkovalaistus ja hyvät tukevat kengät.
19. Liukkaalla kelillä liikkuessasi käytä liukuesteitä kengissä ja jääpiikkejä kepeissä.

Toimintakyky

1. Ole aktiivinen kaikilla niillä tavoilla joilla voit: päivittäinen liikkuminen on tärkein ja tehokkain keino ehkäistä kaatumisia. Pyri liikkumaan päivittäin puoli tuntia.
2. Alkoholinkäyttö huonontaa tasapainoa.
3. Harjoittele tasapainoa ja lihaskuntoa 2-3 kertaa viikossa.
4. Voit olla yhteydessä oman kunnan liikuntapalveluihin saadaksesi ohjausta muun muassa voima- ja tasapainoharjoitteluun, joita voit tehdä kotona.
5. Käy säännöllisesti näöntarkastuksessa.
6. Pyydä lääkäriä tarkistamaan lääkityksesi vuosittain.
7. Syö säännöllisesti. Se pitää verensokerin tasaisena ja saat riittävästi energiaa päivän arkiaskareisiin ja liikuntaharjoitteluun.
8. Juo päivän mittaan useampi lasillinen vettä, vaikka ei janottaisikaan. Nestehukka voi vaikuttaa tasapainoon ja liikkumiseen.