

KOULUTUSTAPAHTUMA KAAATUMISISTA

Vantaan Muistiyhdistys ry

Syksyisin koulutustapahtuma muistisairaana ja ikääntyvän kunnon hoitamisesta ja kaatumisten ehkäisystä.

TOTEUTTAMINEN

Järjestetään koulutusilta, jossa kerrotaan vinkkejä ikääntyvän kunnon hoitamiseen ja annetaan ohjausta kaatumistapaturmien ehkäisyyn. Tilaisuudet aloitetaan teoriaosuudella ja keskustellen. Lopuksi annetaan konkreettisia vinkkejä kaatumisten ehkäisyyn ja jalkojen lihasvoiman ylläpitämiseen sekä tehdään joitakin helppoja harjoitteita yhdessä. Ohjaajina ovat olleet muistineuvoja ja fysioterapeutti. Koska Vantaa on laaja, koulutustilaisuudet on järjestetty erikseen kaupungin itä- ja länsipuolella.

MITEN KÄYTÄNTÖ EDISTÄÄ AIVOTERVEYTTÄ TAI ENNALTAEHKÄISEE MUISTISAIRAUKSIA?

Kaatumisten ja pään vammojen ehkäisy edistää aivoterveystta, sillä kaatumiset voivat aiheuttaa vakaviakin aivovammoja ja muistin heikentymistä.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ ON TOIMIVA KOSKA...

Oikeaan aikaan, ennen liukkaiden keliä tuloa, muistutetaan ihmisiä talvikeliä vaarallisuudesta ja kiinnitetään huomio niihin asioihin, joilla kukin voi itse ehkäistä kaatumistapaturmia ja aivovammoja.

MILLOIN HYVÄ KÄYTÄNTÖ ON KEHITETTY JA OLLUT KÄYTÖSSÄ?

Olemme pitäneet tilaisuuksia joitakin vuosia.

KONTAKTIT JA KIITOKSET

Kehittäjät: Merja Ruotsalainen

Lisätietoja: vantaan.muistiyhdistys(at)kolumbus.fi

Tiedot antoi: Vantaan Muistiyhdistys ry / Merja Ruotsalainen

Ikääntyneet

Luento

Liikunta

Voimaantuminen