



TUKEA KAAATUMISEN EHKÄISYYN KESKI-SUOMESSA

Tapaturmaiset kaatumiset ja niistä johtuvien hoitajaksojen määrät ovat huolestuttavia Keski-Suomessa kansalliseen tasoon verrattuna. OTAGO-harjoittelumallilla on onnistuttu vähentämään ikäänntyneiden kaatumisia 25–30 %. Tule mukaan kouluttautumaan ja täydentämään osaamistasi kaatumisen ehkäisytyössä. Koulutussarja on suunnattu Keski-Suomen sote- ja liikuntapalveluiden ammattilaisille. Koulutukset toteuttavat Luustoliitto ja Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Koulutukset ovat maksuttomia.

OTAGO-harjoittelu ja kaatumisen ehkäisy -verkkokoulutus

Luustoliiton avoin koulutus terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille

Verkkokoulutus: 10.11.22 klo 12.–15.00

Kohderyhmä: fysioterapeutit ja liikunnan ammattilaiset, jotka työssään ohjaavat liikuntaa 65 vuotta täyttäneille.

Kouluttajana Luustoliitto.

Mukaan mahtuu 20 osallistujaa.

[Ohjelma ja ilmoittautuminen](#)

Ilmoittautuminen päättyy 23.10.22

Päivän sisältö

Tervetuloa, ennakotehtävän purku
Kaatumisvaaran arvioinnista käytännön toimiin
OTAGO-harjoittelu – mikä, miksi?
Ohjelma käytännössä: ryhmätyöskentelyä
Tehtävän purku
Testaaminen harjoittelun tukena
Liikuntamateriaaleista tukea työhön
Yhteenveto ja palaute sekä koulutuksen päätös

Kaatumisten ja putoamisten ennaltaehkäisy

Järjestäjänä Keski-Suomen shp:n koulutusyksikkö

Webinaari 24.11.22 klo 12.-16.00

Aiheena näyttöön perustuvat kaatumisen arviointimenetelmät, potilas- ja asiakas-turvallisuus

[Ohjelma ja ilmoittautuminen](#)

Lisätietoja: Heidi Taskinen

heidi.taskinen@ksshp.fi

Päivän sisältö

Asiakas- ja potilasturvallisuus kaatumisten ehkäisyssä
Kaatumisten ja putoamisten toimintamalli maakunnassa
Ennaltaehkäisevät kotikäynnit, seniorineuvola
Kaatumisseula ja kaatumispelko
Frop-Com riskiarviointi
FRAT-riskiarviointi
Tutkimustietoa
Arviointitieto ja tiedolla johtaminen

Monipuolinen liikunta on tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino

Voimaa ja tasapainoa -koulutukset

Lähikoulutus I 8.12.22 klo 12.-16.00

tai

Lähikoulutus II 9.2.23 klo 12.-16.00

Keski-Suomen sote-henkilöstölle, joiden työhön sisältyy asiakkaiden toimintakyvyn tukemista. Koulutus tarjoaa käytännön työkaluja kaatumisen ehkäisyyn.

Kouluttajana Luustoliitto.

Mukaan mahtuu 15 osallistujaa

[Ilmoittautuminen I koulutukseen](#)

1.12.22 mennessä

[Ilmoittautuminen II koulutukseen](#)

2.2.23 mennessä

Paikka: Sairaala Nova, luentosali

Verkkokoulutus I 15.12.22 klo 12.-15.00

tai

Verkkokoulutus II 16.2.23 klo 12.-15.00

Keski-Suomen sote-henkilöstölle, joiden työhön sisältyy asiakkaiden toimintakyvyn tukemista. Koulutus tarjoaa käytännön työkaluja kaatumisen ehkäisyyn.

Kouluttajana Luustoliitto.

Mukaan mahtuu 20 osallistujaa

[Ilmoittautuminen I koulutukseen](#)

8.12.22 mennessä

[Ilmoittautuminen II koulutukseen](#)

9.2.23 mennessä

Ohjelma

- 12.00–12.20 Tervetuloakahvit
- 12.20–13.00 Kaatumisvaaran arvioinnista käytännön toimiin Näyttöön perustuva liikuntaharjoittelu
- 13.00–13.25 OTAGO-harjoittelu –mikä, miksi?
- 13.30–15.00 Voimaa ja tasapainoa -harjoitteluohjelma kaatumisen ehkäisyyn. Liikkeet tutuiksi – käytännön harjoittelua, ryhmätyöskentelyä
- 15.00–15.30 Ryhmätyöskentelyn purku
- 15.30–15.50 Liikuntamateriaaleista tukea työhön
- 15.50–16.00 Yhteenveto, palaute ja koulutuksen päätös

Ohjelma

- 12.00-12.20 Tervetuloa
- 12.20-12.40 Kaatumisvaaran arvioinnista käytännön toimiin Näyttöön perustuva liikuntaharjoittelu
- 12.40-13.00 OTAGO-harjoittelu –mikä, miksi?
- 13.10-14.00 Voimaa ja tasapainoa -harjoittelu-ohjelma kaatumisen ehkäisyyn. Liikkeet tutuiksi – käytännön harjoittelua, ryhmätyöskentelyä
- 14.00-14.30 Ryhmätyöskentelyn purku
- 14.30-14.45 Liikuntamateriaaleista tukea työhön
- 14.45-15.00 Yhteenveto, palaute ja koulutuksen päätös

Monipuolinen liikunta on tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino