



HANGON KAUPUNKI  
HANGÖ STAD

*Liiku turvallisesti- Pysy pystyssä!*  
*Rör dig tryggt- Stå stadigt!*

## **Kaatumisten ehkäisyä Hangossa- Förebyggande av fallolyckor i Hangö** Hangon kaupunki

Yhteyshenkilö: Hanna Österlund hanna.osterlund@hanko.fi

Projektin tavoitteena on kehittää toimintamalli ikäihmisten kaatumisten ehkäisyyn. Tavoitteena on arvioida kaatumisten riskiä ja ohjata turvallisempaan ja aktiivisempaan elämäntapaan. Lisäksi hankkeessa kehitetään moniammatillista yhteistyötä sekä koulutetaan ja opastetaan toimintamallin käyttöön kunnan eri palveluissa.

- Liikuntaryhmiä, etäjumppaa, ulkotasapainotelineet, jumppavälineitä
- Liikunta- ja kaatumisten ehkäisyneuvontaa yksilöllisesti ja ryhmässä
- Tapahtumia iäkkäille
- Kunnan hoitaja koulutus henkilökunnalle

Moniammatillinen työryhmä kehittämässä kaatumisten ehkäisyä Hangossa.

**Lisää liikuntaa-vähemmän kaatumisia!**



Kohderyhmä: Hangon yli 65 vuotiaat joilla on alentunut tasapaino ja liikkumiskyky.

aloitan tasapain



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

**IKI-  
LIKKUJA**



Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö