

## Toimintakykypuhelin

Hengästyttääkö? Huojuttaako? Mietityttääkö arjen sujuminen?

Soita numeroon: **040 1945 842 (maanantaisin klo 14-15)** ja pääset keskustelemaan fysioterapeutin kanssa, voisiko asialle tehdä jotain.



**Tiesitkö?** Kaatumiset eivät kuulu tavanomaiseen ikääntymiseen, vaan niiden ennaltaehkäisy on mahdollista. Ikääntyville suositellaan päivittäistä aktiivisuutta, kerryttäen askeleita ja arjen liikettä oman toimintakyvyn mukaisesti. Liikuntamuotoja, jotka haastavat tasapainoa ja vahvistavat lihaksia (erityisesti reisilihaksia), tulisi harjoittaa vähintään kahdesti viikossa, riittävän raskastehoisesti.

**Tarjoamme:** Yhteydenoton kautta maksutonta fysioterapeutin kotikäyntiä tilanteesi arvioimiseksi ja yksilöllisen ohjauksen ja neuvonnan saamiseksi, sinun toimintakyvysi parantamiseksi.

**Sinulle:** Eläkkeellä oleva laukaalainen, jolla on huoli heikentyneestä tasapainostasi, kaatumisenpelkoa tai olet mahdollisesti jo kaatunut.

**Liikuntaneuvonta:** Voit myös hyödyntää Laukaan vapaa-aikatoimen liikunnanohjaajan maksutonta liikuntaneuvontaa. Neuvonta yksilöllistä sisältäen liikuntasuunnitelman. Sovi tapaamisen kuntosalille tai ulos pihapiiriisi puhelimitse: 040 764 1896.

Laukaan vanhus- ja vammaispalvelut, Ikääntyvien ennakoiva työ