

Turvakoutsi-infon tarkistuslista

Teemana fyysinen toimintakyky

1. Suunnittele

- Markkinoi tapahtumaa laajasti
- Huomioi eri markkinointikanavat
- Voit käyttää valmista mainospohjaa
- Tunnista kohderyhmäsi, ympäristösi ja osallistamisen mahdollisuus
 - Huomioi mahdolliset erityistarpeet (esim. esteettömyys, muistutettavat asiat)
 - Tila- ja aikataulusuunnitelma
 - Varsinaisen infon ja toimintaosuuden suhde

2. Toteuta

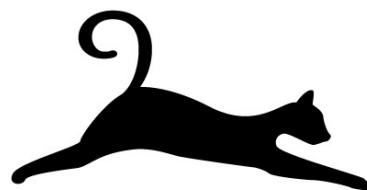
- Informoi toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä ➡ Korosta näiden tärkeyttä:
 - **Liikunta** - eri liikuntamuodot (kestävyys, lihasvoima, tasapaino, liikkuvuus), säännöllisyys ja monipuolisuus, mielekkyys, yksinkertaisetkin liikkeet ovat hyödyksi
 - **Uni** - määrä ja laatu, palautuminen, virkeänä herääminen
 - **Ravitsemus** - monipuolisuus, riittävä energiansaanti, säännöllinen ateriarhythmi
- Esittele kaatumisia ehkäiseviä kodin turvavälineitä
 - Turvakoutsilaukku
- Esittele tai käy osallistujien kanssa läpi lisämateriaaleja, esimerkiksi
 - Fyysisen toimintakyvyn tarkistuslista
 - KaatumisSeula
 - Turvallisia vuosia -opas
- Hyödynnä helppoja liikunta-/voimisteluharjoitteita infoissa ja muista tauottaa
- Voit suositella harjoitteita kotiin vietäväksi
- Muista huomioida ympäristön turvallisuus ja ergonomia yhteistä voimisteluharjoitusta tehdessä
- UKK-instituutilla ja Luustoliitolla hyviä materiaaleja tähän

3. Infon lopuksi

- Kerää lopuksi palaute osallistujilta kohderyhmä huomioiden (ja halutessasi anna mahdollinen pieni turvallisuusmuisto)
- Suullinen palaute tai loppukeskustelu, esim. kysymyksellä “Koitko saaneesi hyödyllisiä vinkkejä?”
- Halutessasi hyödynnä kirjallista palautelomaketta, jonka voit tulostaa ja jakaa osallistujille infon jälkeen

4. Infon jälkeen

- Raportoi jokaisen tapahtuman jälkeen
- Pääset **raportointilomakkeelle** tästä:
<https://www.lyyti.fi/questions/1f926035f3>
- Liitä yhteenveto palautteesta raportointiin
- Raportointi todella tärkeää toiminnan kehittämisen kannalta



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI