AKE 2023

Ayakta Kal!

Senin ve yakınların için düşmeleri önleme hakkında bilgiler

AKE 2022

© 2014, 05.2023’de güncellendi

Kılavuz serbestçe şu internet adresinden indirilebilir: www.pshyvinvointialue.fi/ake

Basılmış kılavuzun kurumlara siparişi için Selma -kauppa https://www.servica.fi/selma-kauppa/ ya da asiakaspalvelu@servica.fi adresinden, tel. 044 4260401

Düşmeleri önleme bölgesel ağı (AKE)

Düşme riskini azaltın!
Hemen bugün başlayın!

Kılavuz, yetişkinler için düşmelerini önlemek amaçlı talimatlar içermektedir. Kılavuz 2014 yılında oluşturulmuş ve 05.2023 tarihinde güncellenmiştir.

Aşağıda Belirtilen Konulara Etki Edebilirsiniz

- Düzenli olarak denge ve kas güçlendirme egzersizleri yapın.
- Hareketliliğinizi ve formunuzu koruyun.
- Sağlığınıza dikkat edin ve hastalandığınızda tedaviniz için gereken kendi kendine bakımı yapmayı ihmal etmeyin.
- Size reçete edilen ilaçları önerildiği şekilde kullanın.
- İlaçla tedavinin kontrollerini düzenli yaptırın.
- Günlük olarak yeterli, sağlıklı beslenin ve sıvı alın.
- İhtiyaç duyuyorsanız gözlük ve işitme cihazı kullanın.
- Gerek duyduğunuz güvenlik ve yardım araçlarını doğru kullanmayı öğrenin.
- Ev ortamındaki tehlikeli noktalara dikkat edin ve bunları ortadan kaldırın.
- Denge problemi, baş dönme ya da düşme durumlarınız varsa, bunları kendi hemşirenize veya doktorunuza bildirin.

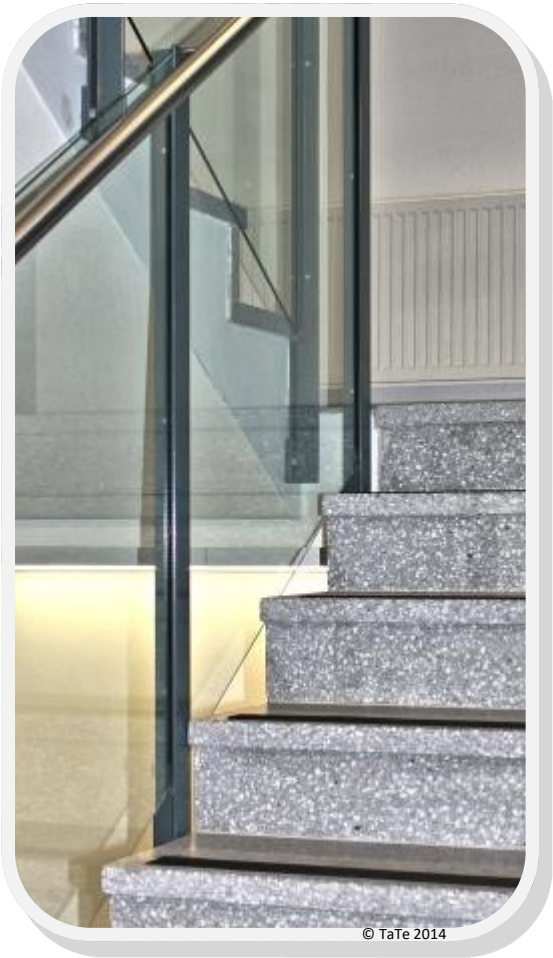
İşlevsel ve Güvenli Ev Ortamı

Evinizi kontrol edin. Erişilebilir (engelsiz) bir ortam güvenliği artırır. Bunu sağlamak için bazı ipuçları:

- Evinizi ferah bir şekilde dekore edin.
- Koridorlara ve girişlere gereksiz eşyalar koymayın.
- İhtiyaç halinde eşikleri kaldırın ya da alçaltın.
- Koridor ve girişlerden halıları kaldırın.
- Gerekirse halının altına kaymayı engelleyici, köşelerine de köşeleri aşağıda tutacak aparat koyabilirsiniz.
- Kuru, cilasız ve temiz zemin güvenli, tozlu zemin ise kaygandır.

Merdivenlerde en iyi desteği korkuluklar verir. Korkuluğu iyice kavrayabilmeniz için korkuluğun belirli bir kalınlıkta ve uygun yükseklikte olması gerekir.

Merdivenlerin kenarları için monte edilebilir kaymayı önleyiciler hem iç hem de dış mekan için uygundur. Kayma önleyicileri hazır merdivenlere monte etmek mümkündür.



Kapıdaki posta açıklığının altına postalar için sepet yerleştirebilirsiniz.

Ayakkabılarınızı güvenli bir şekilde giymek ve çıkarmak için de dış kapının yakınına bank veya sandalye koyabilirsiniz.

Kaymaz çoraplar ya da iç mekân için uygun ayakkabılar, zemin biraz kaygan olsa bile kaymanızı önler.

Bahçe Ortamı ve Dış Aktiviteler

İç mekanların güvenlik talimatlarına dışarıda da uyun.

- Kullandığınız yolların düzgün ve erişilebilir olup olmadığını düşünün.
- Eğer mümkünse yollarda yeterli ışıklandırma ve çakıl ya da kum olmasına dikkat edin. Gerekirse bakım şirketiyle iletişime geçin.
- Ayakkabılarınızı hava koşullarına ve zemine göre seçin.
- Mevsimsel değişikliklere göre yardım araçlarının durumunu ve ekipmanlarını kontrol edin, örneğin bastonunun buzda kaymayı önleyen sivri ucu gibi.
- Ayağınızı destekleyen ayakkabıları seçin.
- Kaygan durumlarda ayakkabınıza kayma önleyici geçirin, çivili ayakkabılar veya şehir içi kullanım için tasarlanmış sürtünmeli ayakkabılar kullanın.
- Kullandığınız kayma önleyici aparatların ve ayakkabıların CE-işaretine sahip olduğundan emin olun. Çivilerin içeride kaygan olabileceğini

Aydınlatma ve Görme

Yaşlanma sırasında, görme hassasiyeti, renk ayrımı ve renk derinliği zayıflar. Görme yeteneğinin yanı sıra yeterli aydınlatma da güvenli bir şekilde hareket etmek için ön şarttır. Bu nedenle genel aydınlatma dengeli olmalı, gözü alacak kadar şiddetli olmamalıdır.

Yolda gece lambalarının kullanılması, yolu alacakaranlıkta fark etmeye de yardımcı olur. Lambalar, zamanlayıcı veya hareket dedektörü ile çalışacak şekilde ayarlanabilir.

Duvar yüzeylerinde, zeminlerde ve mobilyalar arasındaki net renk farklılıkları, alanın algılanmasına yardımcı olur.

Çift odaklı gözlükler merdivenlerde hareketi ve yükseklik farklarını algılamayı zorlaştırabilir. Gözlerinizi düzenli olarak kontrol ettirin ve gerekirse gözlüğünüzü yenileyin. Gözlüklerinizi temiz tutun ve kolayca bulabileceğiniz bir yere koyun.

Banyo ve Tuvalet

Su ve temizlik ürünleri zemini kayganlaştırır. Pürüzlü fayans ve kaymayan halılar zeminde ya da küvette güvenliği arttırır. Islak zemin için, zemini kaymaz hale getiren kaplama malzemeleri (donanım mağazalarında satılmaktadır) mevcuttur.

Engelsiz lastik eşikleri ve çeşitli destek kolları güvenliği arttırır. Bunları hazır evlere monte etmek de kolaydır.

Sağlam ve uygun boyutlu duş sandalyesi banyoda oldukça yardımcı olur. Temizlik ürünlerini elinizle ulaşabileceğiniz bir yere, örneğin bir duvar sepetine koyun.

Destek kolları ve alçak tabure saunada oturma yerine çıkmayı kolaylaştırır. Sauna sobası her zaman sağlam bir korkulukla çevrilmelidir. Mümkünse başkaları ile saunaya girin, yalnız girmeyin.

Evdeki Diğer Alanlar

Kullandığınız ev aletlerinin, eşyaların ve yiyeceklerin elinizle ulaşabileceğiniz yerlerde olduğundan emin olun. Üst rafları kullanmaktan kaçının. Yukarı çıkarken aniden baş dönmesi olabilir.

Fazla eşyaları ve kaygan halıları yatağın etrafından kaldırın. Yatağın kolaylıkla erişilebilecek uygun yükseklikte olması yatağa girmeyi ve çıkmayı kolaylaştırır, bu da güvenliği arttırır.

Banyo ve tuvaletler için çeşitli destek kolları mevcuttur.

Fotograf: Tanja Moilanen

Dengeli Beslenmeyle Düşmeleri Önleyin

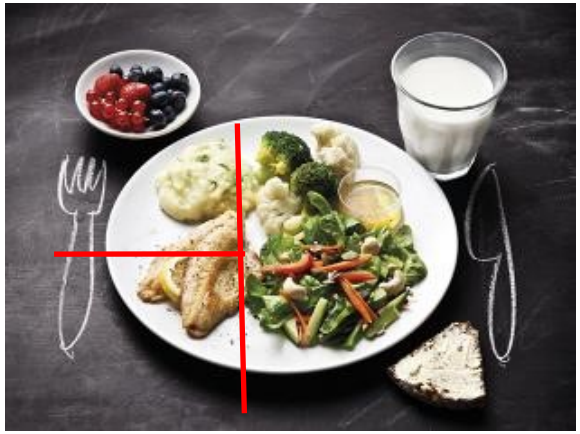
İyi kas gücü, düşmeleri engellemenin, iyi vücut kontrolünün ve dengesinin anahtarıdır. Kaslar dayanıklılık için enerji ve proteine ihtiyaç duyarlar.

Düşük protein alımı, kas kaybını hızlandırır ve enfeksiyon riskini arttırır. İyi protein kaynakları; et, tavuk, balık, süt ürünleri ve bitkisel protein kaynaklarıdır.

Kilo vermeye çalışmadığınız halde, kilo kaybediyorsanız dikkat! Bu durum çok az enerji aldığınızın işaretidir. Ayda en az bir kez tartılın, gerekirse yemek miktarını ya da öğün sayısını artırın. Düzenli beslenme, yeteri kadar yemek yenilmesine yardımcı olur ve gün boyunca kan şekerini dengede tutar. Çoğu kişi için günde beş öğün beslenme uygundur.

Sağ üst resimdeki **tabak modeli** herkes için uygun bir modeldir. İstemeden kilo kaybediyorsanız ya da büyük öğünleri yiyemiyorsanız, sağ alt resimdeki **yaşlılar için tabak modeli,** size uygun olandır.

Tabak modeli: Tabağın yarısında salata ve sebzeler, ¼'ünde balık, et veya bitkisel protein ürünü/baklagiller ve ¼'ünde patates, pilav veya makarna bulunur.



Yaşlılar için tabak modeli: Tabağın 1/3‘ünde sebze takviyesi (pişmiş ve/veya taze sebzeler), 1/3’ünde protein içerenler (balık, tavuk, et, yumurta veya bitkisel protein kaynakları) ve 1/3‘ünde karbonhidrat içerenler (patates veya tahıl ilavesi) bulunur. Öğün bütünlüğüne yağ bazlı salata sosu, ekmek, ekmek sürmesi, içecek ve tatlı da dahildir. Kaynak: (Vireyttä seniorivuosiin—ikääntyneiden ruokasuositus, VNR ve THL, 2020)

Her Gün Düzenli Beslenin

- En az 4-5 öğün (öğün + ara öğün).
- Öğünlerde 1-2 sıcak yemek ve yemekle birlikte bir bardak süt, piimää* veya soya içeceği ve 1-2 adet tam tahıllı ekmek tüketin.
- Sabah öğünü ve ara öğünlerde yoğurt, viili**, ekmekle peynir veya ince bir tam et dilimi tüketin.
- En az altı porsiyon tahıl ürünü, örneğin bir porsiyon lapa ve 3-4 dilim tam tahıllı ekmek tüketin..
- İstemeden kilo kaybediyorsanız, beslenmenize ara öğünler ekleyin ve yağ kullanımını biraz daha arttırın: margarini (yağ oranı %60-80) ekmeğe bolca sürün; lapaya, pirince, makarnaya ve sebzelerin üstüne biraz ekleyin.
- Lapanın içine sıvı yağ ekleyebilirsiniz ya da sıvı yağ bazlı salata sosunu salatalarda kullanabilirsiniz.

Öğün saatlerinizi kendi ritminizle eşleştirin.

<u>Geceleri 11 saatten fazla aç kalmaktan kaçının.</u>

Fotograflar © Maito ja Terveys

Yeteri Kadar Sıvı Tüketin

İnsan yaşlandıkça susadığını hissetme duygusu azalır. Vücutta azalan sıvı miktarı nedeniyle, sıvı kaybı yaşlılarda gençlere göre daha hızlı oluşur. Sıvı kaybı kan basıncının azalmasına neden olabilir ve bu da düşmelere yol açabilir. Yeterli miktarda sıvı alımı aynı zamanda kabızlığı da engeller.

Su ihtiyacını karşılamanın en iyi yolu, her zaman ilaçlarla birlikte, ana ve ara öğünlerde fazladan bir bardak su içmektir. Sıcak havalarda, sauna sırasında ya da daha fazla hareket ettiğinizde daha çok sıvı tüketmeniz gerekir. Susamanıza gerek kalmadan düzenli olarak sıvı tüketin.

Gün içinde farklı sıvılardan 5-8 bardak, yani 1-1,5 litre tüketin. **İçtiğiniz sıvıların bir kısmını mutlaka su olarak tüketin.**

D vitamini ve Kalsiyum

D vitamini kemiklerin gücünü ve kasların çalışmasını iyileştirir. Böylelikle düşmeler ve kemik kırılmaları azalır.

D vitamini ürünleri 75 yaş ve üstündekiler için bütün yıl boyunca günde 20µg olarak tavsiye edilir. Eğer her gün D vitamini eklenmiş süt tüketiyor, ekmek üzerine yağ sürüyor ya da haftada 2-3 kez balık tüketiyorsanız daha küçük dozaj (günde 10µg) da yeterlidir.

Eğer beslenme tarzında tavsiye edilen miktarda vitamin eklenmiş süt, margarin ve de balık yer almıyorsa, 75 yaşın altındaki yetişkinler için önerilen D vitamini desteği ekimden marta kadar günlük 10µg'dır. Eğer doktor size özel bir D vitamini desteği önerisinde bulunduysa, onun önerdiği dozaja uyun.

Kalsiyum Kaynağı, Süt Ürünleri

Günlük kalsiyum ihtiyacınızı 3-4 bardak yani 5-6 dl sıvı süt ürünü ve 2-3 dilim peynirle karşılayabilirsiniz. Eğer süt ürünleri ya da bitkisel ürünlerden elde edilen kalsiyum takviyesi yapılmış bitki sütü ya da yoğurdu kullanmıyorsanız, o zaman beslenmenin yanı sıra kalsiyum tabletine ihtiyacınız vardır.

Egzersiz (Fiziksel Aktivite)

Egzersiz, dayanıklılığı ve başarı deneyimlerini artırır, zihni ve bedeni tazeler. Günlük yaşamınıza uygun egzersiz biçimlerini bulmanız önemlidir.

65 yaş üstündekiler için haftalık egzersiz önerisi, hareketliliği ve güvenliği sürdürmek ve düşmeleri önlemek için dayanıklılık, kas gücü, denge ve esnekliğin önemini vurgulamaktadır.

Günlük hayatta mümkün olduğunca sık hafif egzersizler yapın, örneğin ev işi yapmak, dışarı çıkmak ve markete gitmek gibi.

Uygun oranda harekete ve uykuya ihtiyacınız vardır. Oturma ve diğer sabit faaliyetlere her mümkün olduğunda ara vermelisiniz. Egzersiz, kaslarınızı harekete geçirir ve hareket kabiliyetinizi korur.

Günlük yaşamda dayanıklılık için onarıcı uykuya ihtiyacınız vardır. Yeterli uyku ve egzersizin sağlık üzerinde olumlu etkileri mevcuttur. Düzenli egzersizdeki küçük bir artış bile hareket kapasitenizi geliştirir, düşmeleri ve buna bağlı yaralanmaları önler. Ayrıca egzersiz birçok hastalığı önler, tedavi eder ve hastalık sonrası

Çok yönlü kombine ederek: (Aşağıdan yukarıya doğru fotoğrafın açıklaması)

Onarıcı uyku (yeterince).

Sabit durmalara ara verme (her mümkün olduğunda).

Hafif egzersizler (mümkün olduğunca sıkça).

Tempolu egzersiz (haftada 2 saat 30dk) ya da yorucu egzersiz (haftada 1 saat 15 dk).

Kas gücü & denge & esneklik egzersizleri (haftada 2 defa)

Kaynak: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/

Egzersiz ile Günlük Yaşamda Canlılık

Günlük yaşamda mümkün olduğunca çok ve çeşitli hareket etmeye çalışın. Haftada en az iki defa kas gücü, denge ve esneklik egzersizi yapmaya çalışın. Haftada 2 saat 30 dakika kalp atışını arttıran tempolu egzersizler önerilir. Egzersizi tempoludan ağıra çevirdiğinizde haftada 1 saat 15 dakika egzersiz önerilir.
Böyle olduğunda tempolu egzersizle aynı sağlık yararlarını elde edersiniz. Birkaç dakikalık hareket etmek bile yararlıdır.

Denge ve Kas Güçlendirme Egzersizleri

Egzersizleri bulaşık yıkama, toz alma, merdiven inip çıkma gibi günlük ev işi ve aktivitelerle birleştirebilirsiniz.

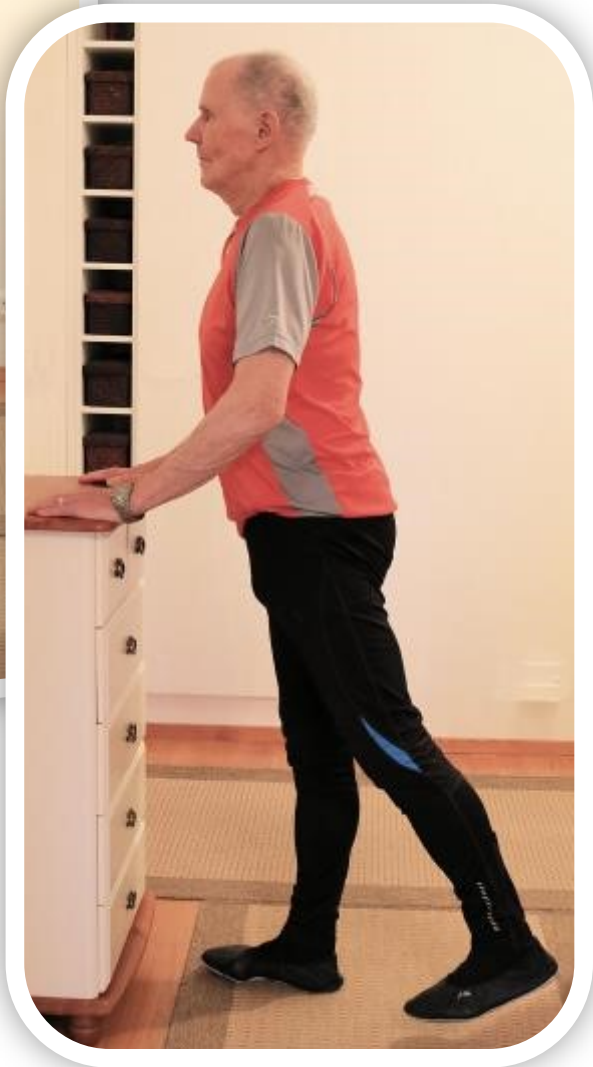
Başlangıçta egzersizleri kendi fiziksel durumunuza göre ayarlayın.

Egzersizlerin önerilen tekrar sayısı 10-20dir (bir set). Egzersizleri 3 set olarak yapın. Setlerin arasında küçük bir mola verin. Ayak bileğine küçük ağırlık takarak egzersizin etkisini artırabilirsiniz.

Sırtınız dik bir şekilde ayakta durun ve gerekirse destek alın.

Sırasıyla sağ ve sol dizinizi yukarı kaldırın.

Fotograflar: Anne Loponen



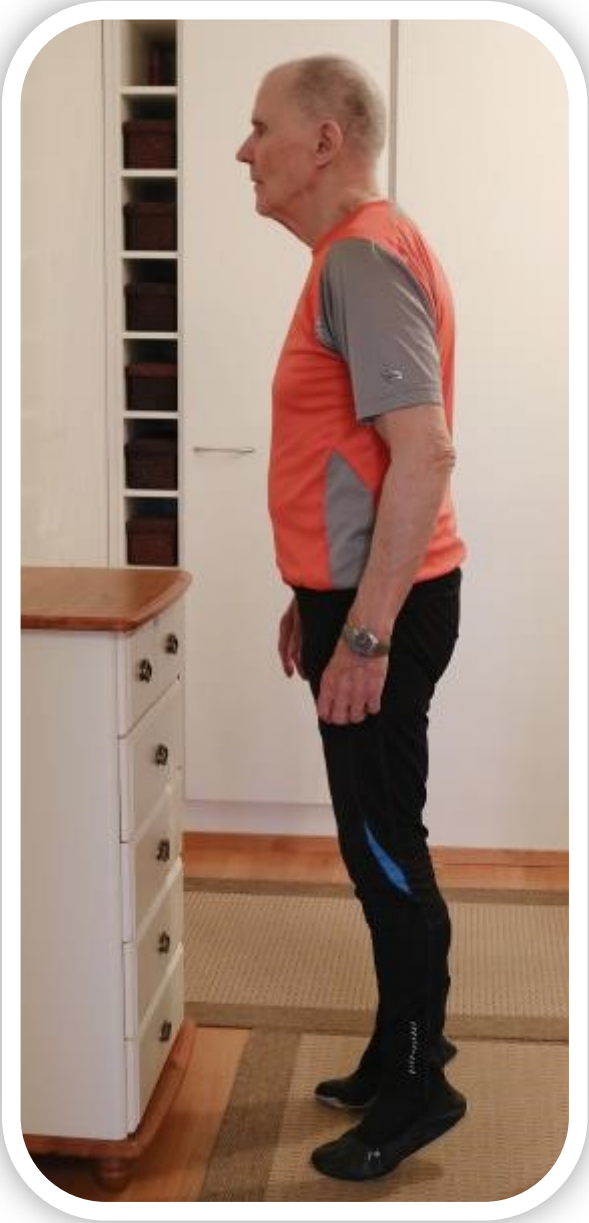
Sırtınız dik bir şekilde ayakta durun ve gerekirse destek alın.

Bir ayağınızı düz bir şekilde arkaya doğru götürün.

Egzersizi sırasıyla her iki ayağınızla tekrarlayın.

Sandalyeye oturun, öne doğru eğilin ve ayağa kalkın.

Gerekirse hafifçe destek alın. Bir süre sırtınız dik bir şekilde ayakta durun ve geri oturun.



Yardımcı Aletler

Gerektiğinde hareket etmek için yardımcı aletler kullanın.

Yardımcı aletler ve evi düzenleme konuları hakkında kendi sağlık istasyonunuzdan bilgi alın.

Sırtınız dik bir şekilde ayakta durun ve gerekirse ellerinizle örneğin masadan destek alın.

Yavaşça ayak parmaklarınızın üstüne yükselin ve aşağı inin.

Fotograflar: Anne Loponen

İlaçlar ve Düşme Riski

Birçok hastalık, hastalık belirtileri ve ilaçlar düşmeye zemin hazırlar. Düşme riskini azaltmak için en iyi yol, hastalıkların ve belirtilerin uygun biçimde tedavi edilmesidir.

İlaç tedavisine bağlı düşme riskini azaltmak için aşağıdakileri yapın:

1. Belirtilerinizi ve hislerinizi doktora, hemşireye veya eczacıya söyleyin. İlaç nedeniyle düşmeye zemin hazırlayan belirtiler arasında baş dönmesi, ayağa kalktığında güçsüzlük, yorgunluk, uyuşukluk, titreme, kas gerginliği veya zayıflık hissi yer alır.
2. İlaçlarınızın yılda en az bir kez ve sağlığınızda veya ilaçlarınızda herhangi bir değişiklik olduğunda değerlendirilmesini talep edin.
3. İlaç değişiklikleri hakkında daima doktorunuzla görüşün, ilaçlarınızı kendiniz değiştirmeyin.
4. Yeterince sıvı tüketin. Yetersiz sıvı tüketmek idrar söktürücü ve tansiyon ilaçları ile birlikte düşme riskini artırır.
5. Düşme tehlikesinin farkında olun. Genellikle yeni bir ilaç tedavisine başlandığında birkaç gün düşme riski artar. Yoran, baş dönmesi yapan, görüşünüzü bozan ve tansiyonunuzu hızla
6. İlacınızı bilin: İlacın adı, dozajı, alım zamanı ve niçin kullanıldığı.
7. İlaçlarınızın bir listesini (ilaç kartı) yapın ve güncel olduğundan emin olun. Kullandığınız tüm ilaçları listeleyin; ayrıca özel doktorlar tarafından reçete edilen, reçetesiz temin edilen şifalı bitkiler, doğal ürünler ve besin takviyeleri de dahil. Bilgiler tedavinin planlaması, takibi ve etkilerinin izlenimini için gereklidir. İlaç listesini yanınızda bulundurun. Listeyi derlerken hazır uygulamaları (örneğin www.laakekortti.fi ya da www.laakkeeni.fi) ve ayrıca sağlık istasyonu, hastane veya eczaneden alacağınız ilaç kartını kullanabilirsiniz.
8. İlaçları talimatlarda belirtildiği şekilde kullanın.

Fotograf: Pixabay.com

İlaçların alımını desteklemek için ilaç dozaj kutusunun *(fin. dosetti)* kullanın. **Güncellenmiş ilaç kartınızı her zaman yanınızda bulundurun.**

Sigara ve Düşmelerin Önlenmesi

Düşme riski, hareketsizlikten kaynaklanabilecek düşük veya zayıf genel durumun yanı sıra sigara içmekten dolayı da artabilir.

Sigara içen kişinin vücudu efor sırasında kaslara yeterli oksijeni taşıyamaz ve kaslar ihtiyacı olan oksijeni alamayınca dayanıklılık ve performans düşer.

Pixabay /Tumisu

Sigara içen kişinin kalbi daha çok çalışmak zorunda kalır, bu nedenle kalp atış hızı da artar. Sigara kullanımı, beyinde kan dolaşımı bozukluğunu ve kemik gücünün zayıflaması riskini artırır. Bu yüzden düşmeden kaynaklı kemik kırılması riski de artar. Sigarayı bırakmak için sağlık profesyonellerinden veya internet üzerinden hizmet veren servislerden destek

Alkol ve Düşmelerin Önlenmesi

Genel sağlık durumu iyi olsa bile, vücudun çalışması yaşlanmayla birlikte değişir.

Alkolün etkileri güçlenir, çünkü vücuttaki sıvı miktarı azalır ve metabolizma yavaşlar. Bu da birbirine bağlı daha büyük sinerjistik etkiler anlamına gelir. Bir porsiyon alkollü içkinin vücuttan atılması 2 saat sürer.

Normalde içtiğiniz miktar artmasa bile alkol tüketimi zararlı hale gelebilir. Yaşlanma, alkolün sarhoş edici etkisini artırır.

Bir porsiyon alkol bile (bir şişe orta sertlikte bira veya elma şarabı 330ml, bir kadeh hafif şarap 12cl düşme ve diğer kaza riskini artırır. Üç porsiyon kaza riskini önemli ölçüde artırır.

Alkol denge kontrolünü, dikkat ve reaksiyon yeteneğini zayıflatır. Bazı ilaçlar ve özellikle alkol ve ilaçlar birlikte alındığında, alkol ve ilaçlar aynı anda değil, arka arkaya alınsa bile benzer etkiler gösterir.

İnternetten edinilebilecek ek bilgiler (linkler 15.9.2021'de kontrol edildi)

- http://www.turvallinenkoti.net
- http://www.kotitapaturma.fi
- https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy
- http://www.ikainstituutti.fi/
- https://laakekortti.fi/
- http://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/materiaalia
- https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu
- https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/
- https://www.voimaavanhuuteen.fi

Güncel bakım ve fiziksel aktivite tavsiyeleri:

- **Lonkkamurtuma** http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50040
- **Osteoporoosi** http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24065
- **Liikunta** http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075
- **Liikunta on lääkettä** https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077
- **Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus** http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi40020

Öneriler dışında kullanılan diğer kaynaklar (linkler 15.9.2021'de kontrol edildi)

- **Epilepsialiitto.** Turvallinen asuminen ja epilepsia.
- **Muistiliitto.** 2010. Kiinni arjessa.
- **Pajala S.** 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, opas 16.
- **STM.** 2005. Arkea helpottavat välineet, opas ikäihmisille. Oppaita 25.
- **Verma I. & Hätönen J.** 2011. Ikäihmiset, asuminen ja teknologia. Käkäte-raportteja 2/2011.
- **Fimea**. http://www.fimea.fi/kehittaminen/laakeinformaation_kehittaminen/iakkaiden_laakityksen_tietokanta

Kılavuzda kullanılan fotoğraflar:

- **Maito ja Terveys**, http://maitojaterveys.fi,
- **UKK-instituutti**, http://www.ukkinstituutti.fi,
- **Valtion ravitsemusneuvottelukunta** (VRN),
- **Pixabay.com**
- **Tanja Moilanen**
- **Anne Loponen**
- TaTe (Tarja Tervo-Heikkinen)
- KYS-valokuvaus

Düşmeleri önleme bölgesel ağı - AKE 2023

Ayakta kal-kılavuzu AKE ağına dahil olan organizasyonların çalışması sonucu oluşturulmuştur. Kılavuzun oluşturulmasına ağın üyesi olarak çalışan farklı alanlardan uzmanlar katılmıştır. Hoitotyön tutkimussäätiö (Hotus) ve Raha-automaattiyhdistys (RAY) kurumları 2012 yılında kılavuzun yapılmasına katkıda bulunmuşlardır.

2023'de AKE ağına dahil olan organizasyonlar https://pshyvinvointialue.fi/ake

- **Attendo** http://www.attendo.fi/
- **Etelä-Savon hyvinvointialue, Eloisa** https://www.etelasavonha.fi/
- **Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, SOSTERI** https://www.sosteri.fi/
- **Itä-Suomen yliopisto** http://www.uef.fi/fi/
- **Jyväskylän kaupunki** http://www.jyvaskyla.fi
- **Keski-Suomen hyvinvointialue** http://www.hyvaks.fi/
- **KoKoA -Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry** http://www.kokemusasiantuntijat.fi
- **Kuopion kaupunki** https://www.kuopio.fi/
- **Niuvanniemen sairaala** https://niuva.fi
- **Pohjois-Savon hyvinvointialue** https://www.pshyvinvointialue.fi/
- **Savon ammattiopisto** https://www.sakky.fi/fi
- **Savonia-ammattikorkeakoulu** http://savonia.fi/
- **Sisä-Savon terveydenhuollon kuntayhtymä ja Suonenjoen kaupunki** https://www.sisasavontk.fi
- **Siilinjärven kunta** http://www.siilinjarvi.fi/
- **Siun SOTE** http://www.siunsote.fi/

Düşme kazalarını teker teker azaltalım!