

АКЕ 2019



Так держать!

**Информация именно для вас и ваших родных
о профилактике падений**

АКЕ 2019

© 2015 обновлено 10/2019

Региональная ассоциация по профилактике падений (АКЕ)

На русский язык руководство Pysytään pystyssä перевела Виктория Глубокова
и обновила Татьяна Клочкова.

Уменьшайте риск падений – действуйте сегодня!



© TaTe 2014

Содержание руководства основано на новейших данных и содержит рекомендации для взрослого населения по профилактике падений.

Руководство составлено в 2014 году,
обновлено 10/2019

Вам необходимо позаботиться о следующих вещах. При необходимости обратитесь за помощью для ведения контроля:

- ◆ регулярно делайте упражнения для тренировки тонуса мышц и равновесия
- ◆ поддерживайте свою дееспособность и двигательную активность
- ◆ Питайтесь правильно и употребляйте достаточное количество воды.
- ◆ принимайте назначенные вам лекарства четко по рекомендации
- ◆ позаботьтесь о регулярном контроле результатов лекарственного лечения
- ◆ используйте очки или слуховые аппараты, если в них есть необходимость
- ◆ научитесь использовать в соответствии с руководством к использованию вспомогательные устройства и устройства по обеспечению безопасности
- ◆ устраните опасные объекты из окружающего вас пространства
- ◆ если у вас есть проблемы с равновесием, головокружения или склонность к падениям, сообщите об этом своей медсестре или врачу.

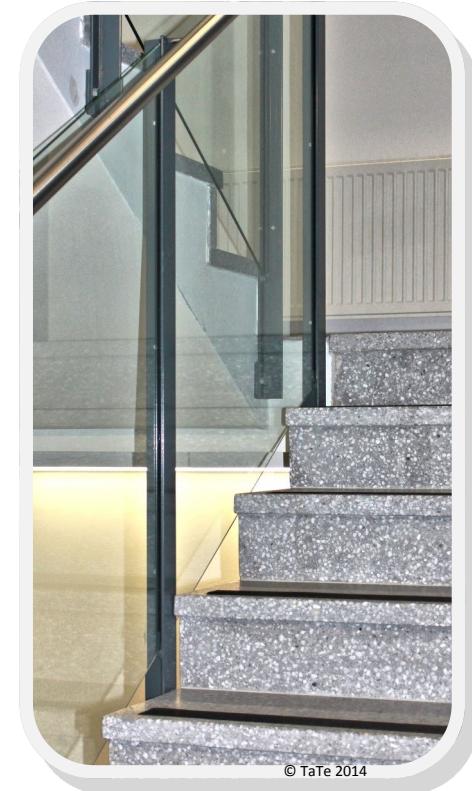
Сделать дом и его окружение функциональным и безопасным

Осмотрите свой дом/квартиру. Отсутствие препятствий для передвижений увеличивает уровень безопасности. Ниже приведены примеры того, как можно избавиться от ненужных препятствий в доме/квартире.

- ◆ Организация интерьера должна включать в себя достаточную свободу движения и доступ к необходимым вещам.
- ◆ Не заставляйте коридор и проходы громоздкими вещами.
- ◆ Острые углы и низкие тумбочки, подставки, полки являются большим риском получения травм. Высокая мебель, мебель с закругленными углами является более безопасной.
- ◆ Подумайте об удалении порогов или уменьшении их высоты.
- ◆ Безопасный ковер не скользит и его края не свисают.
- ◆ При необходимости под ковром можно установить фиксаторы, предотвращающие скольжение.
- ◆ Сухой, невошёный и чистый пол является наиболее безопасным, тогда как пыльный пол становится скользким.

Перила дают наилучшую поддержку на лестнице. Перила должны быть установлены на необходимой высоте и быть определенной толщины, чтобы можно было хорошо ухватиться за них.

Для предотвращения скольжения на края ступенек как внутри дома, так и снаружи, устанавливаются фиксаторы. Фиксаторы можно установить на уже готовые лестницы.



© TaTe 2014

Под отверстие почтовой щели можно установить корзину для приходящей почты. Установив скамейку или стул около входной двери, вы уменьшите риск падения во время надевания и снимания обуви.

Носки с нескользящей подошвой или другая подходящая обувь для использования внутри помещения помогают предотвратить падения даже, если пол будет немного скользким.

Двор и движение по улице

Соблюдайте на улице те же самые принципы безопасности, что и дома

- Подумайте, находятся ли проходы/дорожки в хорошем состоянии.
- Если это возможно, позаботьтесь о том, чтобы проходы/дорожки были бы освещены и посыпаны песком/дробленым щебнем.
- Выбирайте обувь в соответствии с погодой, используйте при необходимости фиксаторы/устройства против скольжения на обуви.

При смене сезона проверяйте всегда состояние вспомогательных устройств и наличие необходимых дополнительных компонентов, например, насадки для трости против гололеда. Отдавайте предпочтение ортопедической обуви. Используйте устройства против скольжения для обуви или шипованную обувь.



© TaTe 2014

Освещение и зрение

С возрастом четкость зрения, способность различать цвета и оттенки, глубина зрения снижаются. Помимо состояния зрения, для безопасности передвижения большую роль играет хорошее освещение. Поэтому общее освещение должно быть ровным, не ослепляющим, не бьющим в глаза.

Использование ночников в проходах поможет преодолеть путь даже в полутьме. Использование света можно регулировать с помощью таймера или датчика движения.

Четкие различия в цвете между окраской стен, пола и мебели также помогают лучше ориентироваться в пространстве.

Очки с бифокальными линзами могут усложнить движение на лестнице, оценку высоты поверхности и разницу высот. Регулярно проверяйте зрение и, при необходимости, менятьте очки. Держите очки в чистоте, храните их в легкодоступном месте.

Выбирайте обувь в соответствии с погодой и поверхностью, по которой предстоит передвигаться. Шипованная обувь или снимающиеся устройства против скольжения на обувь оказывают большую поддержку во время передвижений в зимнее время по улице. Учтите, что шипы могут скользить на полу внутри помещения!

Ванная комната и туалет

Вода и моющие вещества делают поверхность пола скользкой. Кафель с более шероховатой фактурой в качестве напольного материала добавит безопасности при движении по скользкому полу, той же цели служат противоскользящие коврики для пола и для ванны. Можно использовать также и специальные напольные покрытия, делающие поверхность пола нескользкой (их можно купить в хозяйственных отделах магазинов).

Безбарьерные пороги из резины и различные поручни снижают риски падения внутри помещения. Их несложно установить как в строящуюся, так и уже в готовую квартиру/дом.

Устойчивый стул для душа подходящего размера облегчит прием водных процедур. Храните моющие вещества на расстоянии, не превышающем длину вытянутой руки, например, на полке на стене.

Для облегчения подъема по ступенькам сауны можно использовать перила, также можно регулировать высоту ступенек. Камин необходимо обезопасить специальными устойчивыми ограждениями. Если это возможно, париться в сауне желательно не в ОДИНОЧКУ.

На фотографиях справа: В наличии имеются разнообразные поручни для туалетов и ванных комнат

Остальное пространство квартиры/дома

Позаботьтесь о том, чтобы предметы бытовой техники, вещи, продукты находились в доступных местах. Страйтесь не использовать самые верхние полки. У вас может закружиться голова, когда вы будете пытаться добраться до верха. Если же у вас все-таки возникла необходимость достать что-то с верхней полки, используйте устойчивую лестницу для кухни с поручнем.

Не заставляйте пространство вокруг кровати излишней мебелью, уберите половики и маленькие скользкие коврики от кровати. Безопаснее будет, если кровать будет находиться на подходящей высоте, чтобы было легко ложиться на нее и вставать.



Благодаря правильному питанию вы предотвратите падения

Хороший мышечный тонус является ключом к хорошему уровню контроля над телом и поддержанию равновесия, которые удерживают нас от падения. Чтобы мышцы выполняли свою функцию, им необходимы энергия и белки!

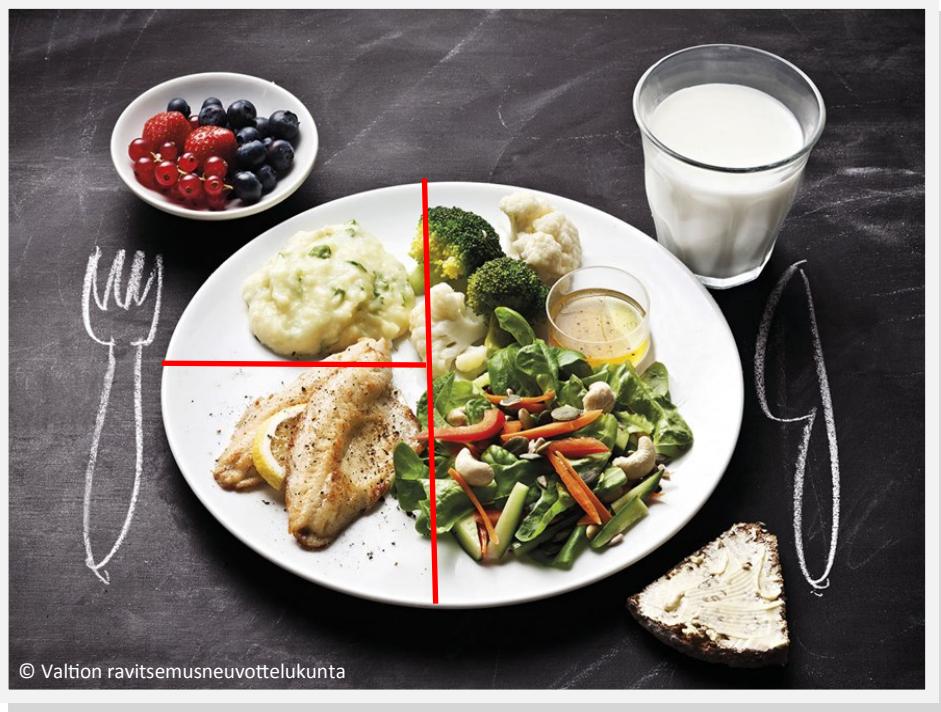
Недостаточное получение организмом белка способствует потери мышечной массы и увеличивает риск воспалительных заболеваний. Хорошими источниками белка являются мясо, курица, рыба, молочные продукты и бобовые (горох, фасоль, земляной орех, соя).

Если ваш вес снизился, хотя вы и не пытались похудеть, то это сигнал о недостаточном получении организмом энергии! Взвешивайтесь, как минимум, один раз в месяц и, при необходимости, увеличьте количество потребляемой пищи или количество приемов пищи. Регулярное питание помогает потреблять достаточное количество пищи и способствует поддержанию сахара крови на одном уровне в течение дня. Для многих оптимальным количеством является пять приемов пищи в день.

На следующей странице представлена модель тарелки, которая подходит для всех, а также модель тарелки для пожилых людей, которая подходит для вас, если ваш вес снизился без вашего желания или же у вас нет сил/аппетита есть большие порции.

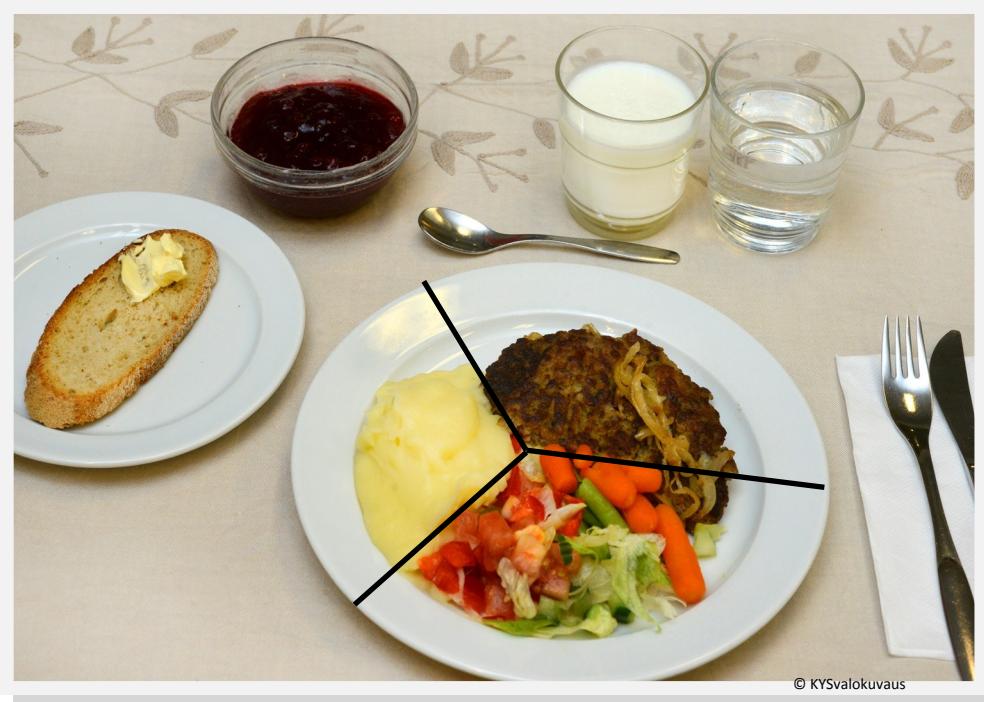


pixabay.com



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Модель тарелки. Половину тарелки занимают овощи, овощные салаты, $\frac{1}{4}$ занимает рыба, мясо или бобовые и $\frac{1}{4}$ занимают картофель, рис или макароны/паста

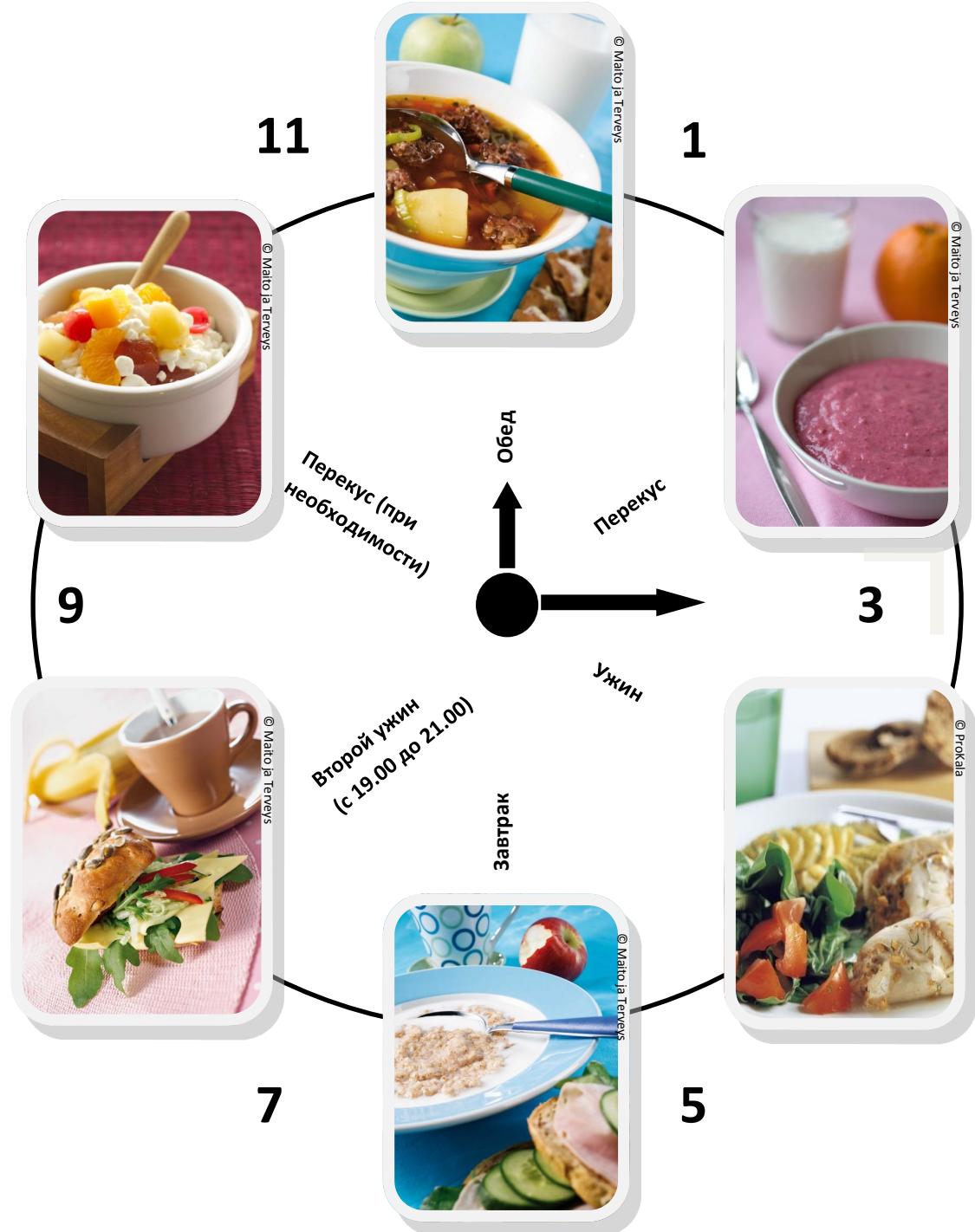


Модель тарелки для пожилых людей. Увеличьте порцию основного блюда так, как показано на рисунке. В этой модели овощи и овощные салаты занимают $\frac{1}{3}$ часть тарелки, $\frac{1}{3}$ занимают рыба, мясо и бобовые и $\frac{1}{3}$ занимают картофель, рис или макароны/паста

Ешьте каждый день:

- ♦ Как минимум 4-5 раз в день (включая основные приемы пищи и перекусы)
- ♦ 1-2 раза в день горячую пищу, запивая стаканом молока, кефира или соевого напитка и съедая 1-2 куска цельнозернового хлеба.
- ♦ Ешьте за завтраком и во время перекусов йогурты, бутерброды с сыром и нежирным мясом.
- ♦ В течение дня ешьте, как минимум, 6 порций зерновых продуктов, например, тарелку каши и 3-4 куска цельнозернового хлеба.
- ♦ Если ваш вес снизился без вашего желания, добавьте в ваш рацион небольшие дополнительные перекусы и используйте немного больше жиров (например маргарин 60-80 % на бутерброды, как добавка в кашу, рис, макароны и овощи).
- ♦ Так же можете употреблять для заправки салатов соусы, содержащие жиры.

Применяйте приведенное здесь расписание приемов пищи, внося изменения в соответствии со своим режимом дня. Страйтесь избегать ночного перерыва между приемами пищи продолжительностью более 11 часов.



Необходимое количество жидкости

С возрастом чувство жажды притупляется. В связи с меньшим количеством жидкости в организме у пожилых людей обезвоживание наступает быстрее, чем у молодых. Обезвоживание может вызвать снижение артериального давления и тем самым стать причиной падения. Достаточный прием жидкости предотвращает также запоры.

Было бы хорошо взять за привычку выпивать стакан воды во время приема лекарств, приемов пищи и перекусов. Помните, что в жаркую погоду организму требуется дополнительная жидкость, также пейте больше жидкости, если идете в сауну или занимаетесь большей физической активностью! Регулярно принимайте жидкость, еще до того, как появится жажда.



Витамин Д и кальций улучшают прочность костей

Витамин Д также улучшает мышечную активность. Тем самым уменьшается количество падений и переломов костей.

Д -витамин содержащие препараты рекомендуется принимать в количестве 20 микрограммов в сутки круглогодично всем людям 75- летнего возраста и старше.

Если рацион питания не включает рекомендованное количество витаминизированных молочных продуктов, витаминизированного маргарина и рыбы (как минимум, 2 раза в неделю), то взрослым до 75 лет рекомендовано дополнительное употребление витамина Д в количестве 10 микрограммов в сутки в период с октября по март.

Меньшая дозировка (10 микрограмм в сутки) достаточна если в рацион питания включены молочные продукты содержащие д- витамин, так же маргарин, рыба 2-3 раза в неделю). Если вы получили персональный совет от своего врача по поводу добавок витамина D, следуйте им.

Выпивайте 5-8 стаканов в день, т.е. 1-1 ½ разных напитков.

Частью принимаемой жидкости обязательно должна быть вода!

Молочные продукты – источник кальция!

Суточную норму кальция можно получить, употребляя ежедневно 3-4 стакана (5-6 дл) жидких молочных продуктов и 2-3 ломтика сыра. Если вы не употребляете молочные продукты или продукцию растительного происхождения (растительные напитки и йогурты) с добавлением кальция, вам необходимо принимать дополнительно препараты кальция.



pixabay.com

Физическая активность

Физическая активность дает силы справляться с повседневными делами и заботами, приносит радость успеха, бодрит дух и тело.

Важно, чтобы вы смогли найти для себя подходящий вид физической активности, которым вы могли бы заниматься ежедневно.

На приведенной схеме представлены рекомендации по физической активности для людей старше 65 лет. Модель пирога физической активности включает в себя виды активности как на свежем воздухе, так и внутри помещения. Рекомендации подчеркивают важность хорошего физического состояния, тренировок мышечной силы, равновесия и гибкости для поддержания двигательной активности и уверенности в движениях, а также профилактики падений. Выбирайте из предложенной модели пирога наиболее подходящие вам виды активности, так как даже минимальное увеличение двигательной активности улучшает дееспособность.

Благодаря физической активности можно также замедлить и даже предотвратить заболевания, например, сахарный диабет второго типа, остеопороз и артроз. Так же, физическая активность может облегчить боль или уменьшить страх падения.

ПИРОГ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

[неделя]

Рекомендации по объему оздоровительной физической активности для взрослых от 18 до 64 лет

Улучшайте выносливость — Вам необходима физическая активность несколько раз в неделю!

Общая продолжительность занятий **умеренной интенсивности** — 2 часа 30 минут, либо **высокой интенсивности** — 1 час 15 минут.

В дополнение тренируйте силу мышц и равновесие не менее 2 раз в неделю



UKK-instituutti
2009

Модель пирога физической активности Института имени Урхо Калеви Кекконена (UKK-instituutti)

Модель «Пирог физической активности» — новый способ просто и наглядно рассказать взрослым о физической активности. Она была создана специалистами финского Института имени Урхо Калева Кекконена (UKK Institute). Это простой и наглядный способ рассказать взрослым о физической активности. Данная модель — это не новая система рекомендаций, а новая графическая форма подачи этих рекомендаций.

Модель была названа «пирогом», потому что иллюстрирующая ее схема состоит из двух частей: основы пирога, или «теста», и « начинки» (мы смотрим на «пирог» сверху!). Основой или «тестом» «пирога физической активности» является аэробная физическая активность, а « начинка» пирога — это развитие мышечной силы и равновесия.

«Пирог физической активности» — это рекомендации по физической активности, направленной на улучшение здоровья, для взрослых от 18 до 64 лет, основанные на рекомендациях Департамента общественного здоровья при правительстве США 2008 года.

Взрослым следует заниматься аэробной физической активностью 2 часа 30 минут в неделю при умеренной интенсивности упражнений или 1 час 15 минут в неделю при высокой интенсивности. Возможно и сочетать оба эти вида активности. Аэробные упражнения необходимо выполнять в течение по меньшей мере 10 минут непрерывно, желательно равномерно распределять их по дням недели, занимаясь не менее 3 раз в неделю. В дополнение к этому каждому человеку не менее двух раз в неделю необходимо развивать силу мышц и равновесие.

Физическая активность подходит для каждого. Выберите куски пирога и сложите их вместе, чтобы было вкусно именно вам!

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

физическая активность умеренной интенсивности, приводящая к легкой одышке, либо
■ высокointенсивная физическая активность, приводящая к сильной одышке

- повышает выносливость сердечно-сосудистой системы
- способствует здоровью сердца, системы кровообращения и легких
- улучшает баланс липидов и глюкозы в крови
- помогает контролировать вес тела

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ МЫШЦ И РАВНОВЕСИЯ

8—10 движений, в которых участвуют большие группы мышц
8—12 повторений каждого движения

- развивают силу и выносливость мышц
- развивают гибкость, равновесие и ловкость
- способствуют укреплению костей

Мы знаем, что физическая активность способствует сохранению здоровья и функциональных возможностей, а также повышает общее настроение.

- Даже небольшая регулярная физическая активность лучше, чем полное ее отсутствие.
- Повседневную физическую активность, которая длится всего несколько минут, нельзя считать полноценной физической активностью, которая способствовала бы укреплению здоровья.
- Польза от физической активности для здоровья увеличивается, если человек занимается более интенсивно или более продолжительное время, чем определенный в рекомендациях минимум.

Печатается в рамках российско-финского проекта «Обмен опытом в области продвижения идей здорового образа жизни и профессионального здоровья»

Упражнения на равновесие и силу мышц

Занятия физической активностью можно объединять с повседневными делами, например, мытьем посуды, вытиранием пыли или подъемом/спуском с лестницы.

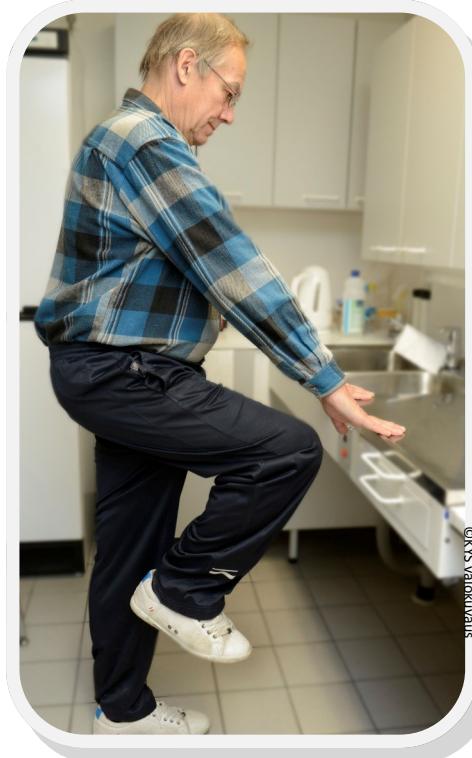
В первое время выполняйте упражнения на своем начальном уровне. Рекомендуется выполнять каждое упражнение по 10-20 раз (=серия). Делайте три серии каждого упражнения. Между сериями делайте небольшой перерыв.

Эффективность упражнений можно повысить с помощью манжетных утяжелителей на лодыжки.

Старайтесь больше двигаться и меньше сидеть.

Встаньте, выпрямив спину, держась для опоры, например, за крышку стола/раковину.

Отведите прямую ногу назад. Выполняйте упражнение обеими ногами по очереди.



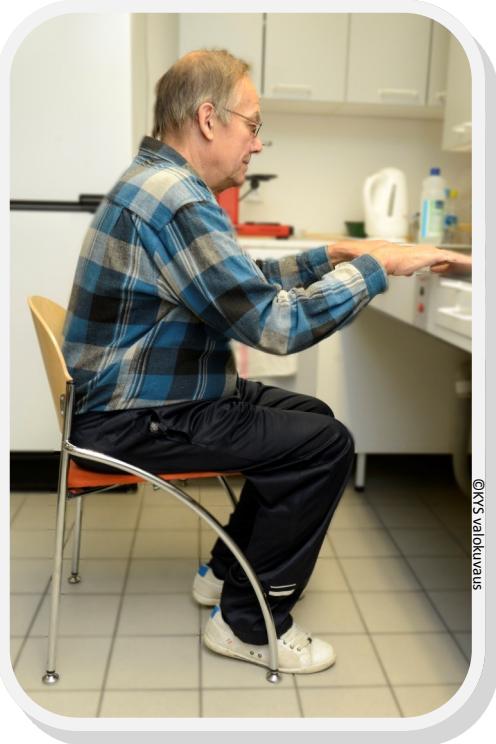
Встаньте, выпрямив спину, держась для опоры, например за крышку стола/раковину.

Поднимайте по очереди согнутые в коленях ноги.

Двигайтесь полчаса ежедневно

Занимайтесь физической активностью с умеренной нагрузкой, например, ходьбой быстрым шагом, как минимум, пять раз в неделю. Двигайтесь, как минимум, полчаса ежедневно. Общее количество необходимой ежедневной физической активности можно разбить на занятия по 10 минут.

Тренировки мышечной силы и равновесия можно проводить как в тренажерном зале, так и в домашних условиях.



На фотографиях вверху:

Сядьте на стул, наклонитесь вперед и встаньте. При необходимости используйте опору для подъема. Постойте немножко, выпрямив спину, и сядьте обратно на стул.

Повторите упражнения 10-20 раз.

Сделайте три серии всех упражнений.

На ниже приведенной фотографии слева:

Встаньте, выпрямив спину, держась для опоры, например, за крышку стола/раковину. Приподнимитесь на носочки и опуститесь затем на всю стопу.

На ниже приведенной фотографии справа:

Сядьте, выпрямив спину, на стул. Выпрямляйте поочередно ноги в коленях и поднимайте их, потягивая носок на себя.



Вспомогательные устройства

Используйте, при необходимости, для движения вспомогательные устройства. Обратитесь в свою поликлинику/медицинский центр за получением консультации по вспомогательным устройствам и изменениям в квартире/доме для удаления препятствий и облегчения передвижения.



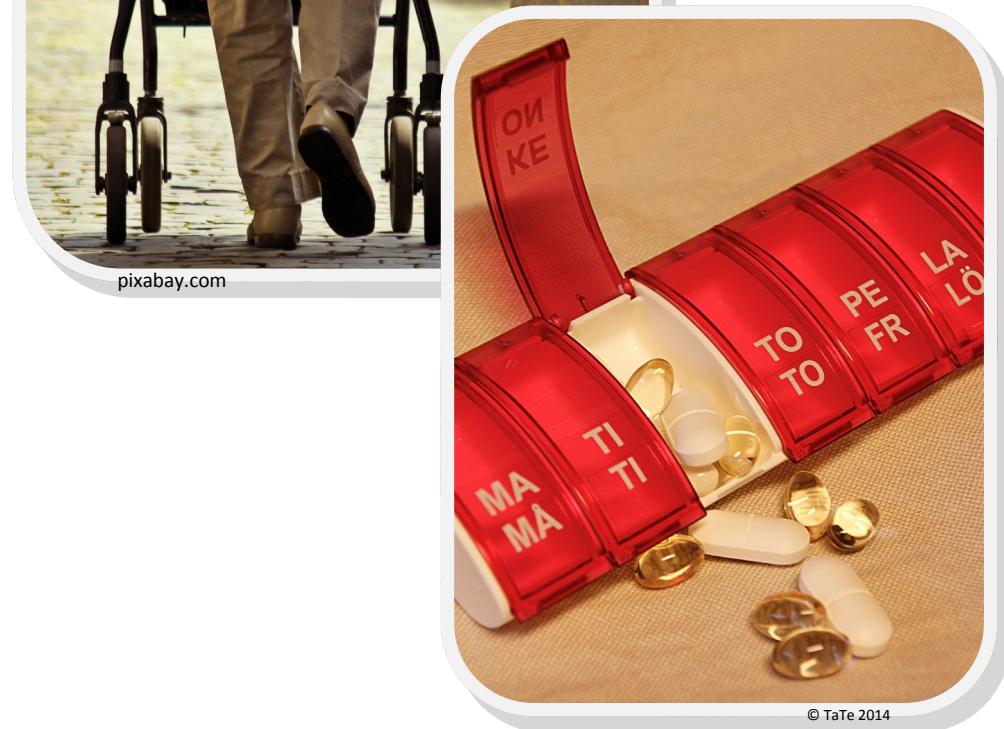
pixabay.com

Лекарства и риск падения

Многие заболевания, симптомы и лекарства могут увеличивать риск падений. Риск можно снизить по-заботившись о правильном уходе и лечении заболеваний и симптомов.

Риск падения может увеличить недостаточное употребление жидкости вместе с приемом мочегонных препаратов и лекарств от гипертонии (высокое артериальное давление).

Не вносите изменения в прием лекарств, не посоветовавшись со своим врачом.



© TaTe 2014

Более безопасный прием лекарств вам обеспечит использование картриджа (дозатора) для лекарств.

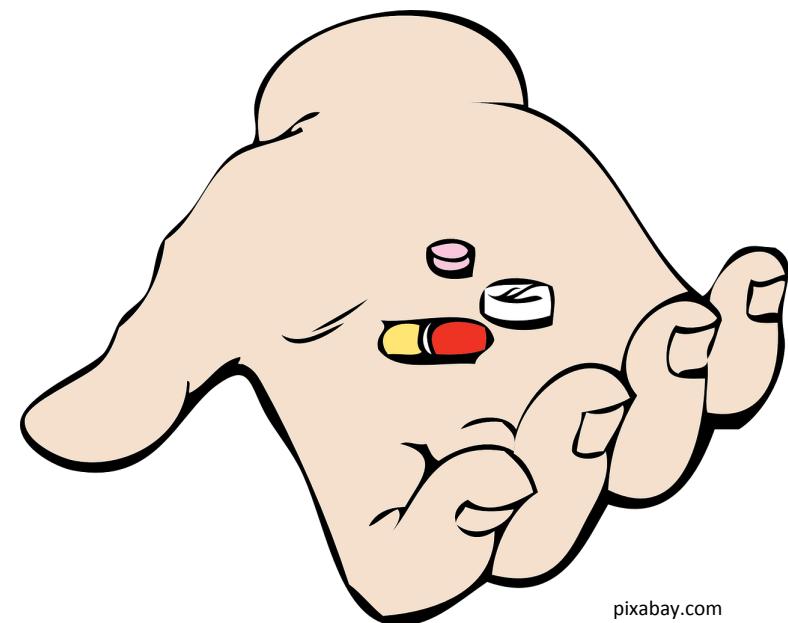
Всегда имейте при себе обновленный список принимаемых лекарств (карту).

Это поможет вам и тем, кто помогает вам

1. Ознакомьтесь с принимаемыми вами лекарствами: наименование лекарства, дозировка, время приема и назначение.
2. Принимайте лекарства согласно предписаниям.
3. Попросите распечатку списка принимаемых лекарств из медицинского центра, больницы или аптеки. Проверяйте и дополняйте информацию списка или сделайте отдельный список (например, с помощью электронного портала Центра медицины www.laakekortti.fi). Для ведения наблюдения, планирования лечения и контроля за взаимодействием лекарственных средств важно внести в список все принимаемые вами лекарства, в том числе лекарства, выписанные врачами частных поликлиник, приобретенные без рецепта, а также травяные и биоактивные препараты.
4. Сообщайте обо всех симптомах и ощущениях врачу, медсестре или фармацевту в аптеке. Симптомами, связанными с приемом ле-

карств и говорящими об увеличившемся риске падений, являются например головокружение или слабость при вставании, постоянная усталость, оцепенение, дрожь, мышечная спастичность, полуубмороочное состояние.

5. Требуйте, чтобы список принимаемых вами лекарств контролировался и оценивался, как минимум, раз в год, а также в случаях, когда в вашем состоянии или списке лекарств происходят изменения.



Табакокурение и профилактика падений

Плохое общее состояние здоровья увеличивает риск падений. Помимо отсутствия достаточного количества физической активности, на общее состояние здоровья влияет и табакокурение. Во время физических нагрузок организм не в силах доставлять в мышцы достаточно количество кислорода.

Табакокурение увеличивает риск нарушений мозгового кровообращения и развития остеопороза, которые, в свою очередь, увеличивают риски возникновения переломов при падениях.

Если решили бросить курить, обратитесь за специализированной помощью в поликлинику.



© TaTe 2014

Алкоголь и профилактика падений

С возрастом деятельность систем организма меняется, несмотря на то, что здоровье может оставаться в хорошем состоянии. Влияние алкоголя на организм усиливается, так как уменьшается общее количество жидкости в организме и замедляется обмен веществ. Прием алкоголя может стать неблагоприятным и даже опасным, хотя количество принимаемого алкоголя не будет отличаться от обычного.

С возрастом опьяняющее влияние алкоголя усиливается. Даже одна бутылка/банка пива или стакан вина увеличивают риск падения и других несчастных случаев. Три дозы алкоголя значительно увеличивают риск несчастных случаев.

Алкоголь снижает способность контролировать равновесие, реакцию и концентрацию внимания. Подобное влияние на организм есть и у некоторых лекарственных препаратов, и влияние это значительно усиливается при совместном приеме алкоголя и лекарств. Взаимодействие лекарств и алкоголя могут быть неожиданными и иметь серьезные последствия. Особенно у пожилых людей многие лекарственные вещества долго выводятся из организма. Вывод из организма одной дозы алкоголя занимает два часа.

Дополнительная информация в интернете

- ◆ <http://www.turvallinenkoti.net>
- ◆ <http://www.kotitapaturma.fi/kampanjen-mot-hemolyckor/>
- ◆ <http://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat>
- ◆ <http://www.ikainstituutti.fi/tuotteet/terveysliikunnan+aineistot/ladattavat+jumppaohjeet>
- ◆ <https://laakekortti.fi/Frontpage.aspx?l=sv>

Рекомендации (на финском)

перелом бедра <http://www.kaupahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50040>

остеопороз <http://www.kaupahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24065>

двигательная активность <http://www.kaupahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075>

физкультура это лекарство https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077

табачная зависимость и отказ от курения <http://www.kaupahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi40020>

Список использованной литературы

- ◆ Epilepsialiitto. Turvallinen asuminen ja epilepsia.
- ◆ Joanna Briggs Institute. 2010. Interventiot iäkkäiden aikuispotilaiden kaatumistapahtumien vähentämiseksi. Best Practice 14 (15). Käännös Suomen JBI yhteistyökeskus: Korhonen Teija, Holopainen Arja ja Pajala Satu. Saatavilla: <http://hotus.fi/joanna-briggs-institute/suomenkieliset-jbi-suositukset> (18.11.2014).
- ◆ 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.
- ◆ https://www.fimea.fi/web/en/development/medicines_information

Фотографии для данного руководства предоставлены:

- ◆ Juha Haatainen, Tarja Tervo-Heikkinen (TaTe), Pixabay.com, KYS-fotografi
- ◆ Maito ja Terveys, <http://maitojaterveys.multiedition.fi/www/fi/index.php>, ProKala, <http://www.prokala.fi/pro-kala.html>, UKK-instituutti, <http://www.ukkinstituutti.fi>, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/>

Региональная ассоциация по профилактике падений – АКЕ 2019

``Так держать`` брошюра составлена региональной ассоциацией по профилактике падений (АКЕ) при участии различных организаций.



Региональная ассоциация по профилактике падений (АКЕ) 2019:

- ◆ Университетская больница Куопио (KYS) <https://www.psshp.fi/web/ru>
- ◆ Университет Восточной Финляндии <http://www.uef.fi/en/web/russian>
- ◆ Etelä-Savon sosiaali– ja terveyspalvelut, ESSOTE <https://www.essote.fi/rus/>
- ◆ Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, SOSTERI <https://www.sosteri.fi/ruskija/>
- ◆ Kuopion kaupunki <https://www.kuopio.fi/ru/web/russian>
- ◆ Keski-Suomen sairaanhoitopiiri <http://www.ksshp.fi/fi-FI>
- ◆ Kysteri <https://www.psshp.fi/web/kysteri>
- ◆ Savon ammattiopisto <https://www.sakky.fi/>
- ◆ Savonia-ammattikorkeakoulu <http://portal.savonia.fi/amk/>
- ◆ Siilinjärven kunta <http://www.siilinjarvi.fi/>
- ◆ SiunSOTE <http://www.siunsote.fi/>
- ◆ Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä <http://www.ylasavonsote.fi/>