



KaatumisSeula®

Maksuttomia työkaluja kaatumisten ehkäisyyn

Saija Karinkanta FT, ft
Erikoistutkija

saija.karinkanta@ukkinstituutti.fi

Kaatuminen ja ikääntyminen

Jokainen meistä kaatuu joskus, mutta...



Joka 3. yli 65-v. ja joka 2. yli 80-v. kaatuu vuosittain

- Puolet kaatuu vuoden aikana toistamiseen
- 15 % vähintään 3 kertaa vuodessa

kaatumisia tapahtuu sisällä ja ulkona

- 65-74 -vuotiaat kaatuvat tyypillisimmin ulkona
- Yli 75-vuotiaat taas sisällä
- Yli 75-vuotiaiden ulkona kaatumisista 40 % sattui kodin pihapiirissä

(Haikonen & Lounamaa 2010)

Ikääntyneiden kaatumiset vuosittain

IKÄÄNTYNEIDEN KAATUMISET SUOMESSA

35 000



kaatumistapaturmaa vuodessa

7 000



lonkkamurtumaa vuodessa

1/10

kotona asuneista
lonkkamurtuma-
potilaista jää pysy-
västi laitoshoitoon



1/3

lonkkamurtumista
olisi ehkäistävissä
terveyden kannalta
riittävällä liikunnalla

Kaatumisen taustalla monenlaisia vaaratekijöitä

	Sisäiset vaaratekijät	Ulkoiset vaaratekijät	Tilanne- ja käyttäytymistekijät
Vaaratekijät, joihin ehkäisyn keinoin ei voida vaikuttaa	Ikä Sukupuoli Etnisyys Perinnölliset sairaudet Aiemmat kaatumiset		
Vaaratekijät, joihin ehkäisyn keinoin voidaan vaikuttaa	Sairaudet Heikentynyt muisti ja kognitio Heikentynyt toiminta- ja liikkumiskyky Alentunut tasapainokyky ja lihasvoima Kaatumispelko Aistien puutokset Inkontinenssi	Lääkkeet ja niiden sivu- ja haittavaikutukset Monilääkitys tai epäsopiva lääkitys Kodin vaaranpaikat Vaaranpaikat ja vaaratilanteet kodin ulkopuolella Jalkineet Alkoholi	Kiihuhtaminen Huolimattomuus "Turhien" riskien ottaminen Liiallinen varovaisuus Omien voimavarojen yli- tai aliarviointi Levottomuus Väsymys, vireystila Energiataso, nestehukka



Kaatumisvaara on yksilöllinen

- Oikein kohdistuneiden kaatumisten ehkäisy -toimenpiteiden kannalta on tärkeää ARVIOIDA ikäihmisten yksilöllistä kaatumisvaaraa ja LÖYTÄÄ suuressa kaatumisvaarassa olevat

- Ennaltaehkäisyyn näkökulmasta jokaisen ikäihmisen tulisi tietää miten voi vähentää omalta kohdaltaan kaatumisvaaraa

The image shows two versions of a fall risk assessment form. The top version is the 'Käytännön laskuri' (Practical calculator) for fall risk assessment, and the bottom version is the 'Käytännön laskuri' (Practical calculator) for fall risk assessment. Both forms include sections for personal information, assessment of fall risk, and a list of factors contributing to fall risk.

The image shows the UKK-instituutti Kaatumisvaaran arviointi (Fall Risk Assessment) form. The form includes sections for personal information, assessment of fall risk, and a list of factors contributing to fall risk.

Kaatumisia ja kaatumisvammoja voidaan ehkäistä!

- Tyypillisesti joka 3. ja joskus jopa puolet.
- **Kaatumisvaaran arviointi** ohjaa toimenpiteiden kohdentamista.

Käsien nostaminen pystyyn ei siis ole vaihtoehto vaan heitteillejättöä ja selkeä hoitovirhe.

KAATUMISVAMMOJEN VÄHENTÄMINEN IÄKKÄIDEN ARJESSA

3-vuotinen RAY-rahoitteinen hanke, jota UKK-instituutti koordinoi (2014-2016)

Hankkeessa:

- lisätään iäkkäiden ja heidän läheistensä tietämystä kaatumisten vaaratekijöistä
- kartoitetaan olemassa olevia vaaratekijöitä
- puututaan vaaratekijöihin tarkoituksenmukaisin keinoin.

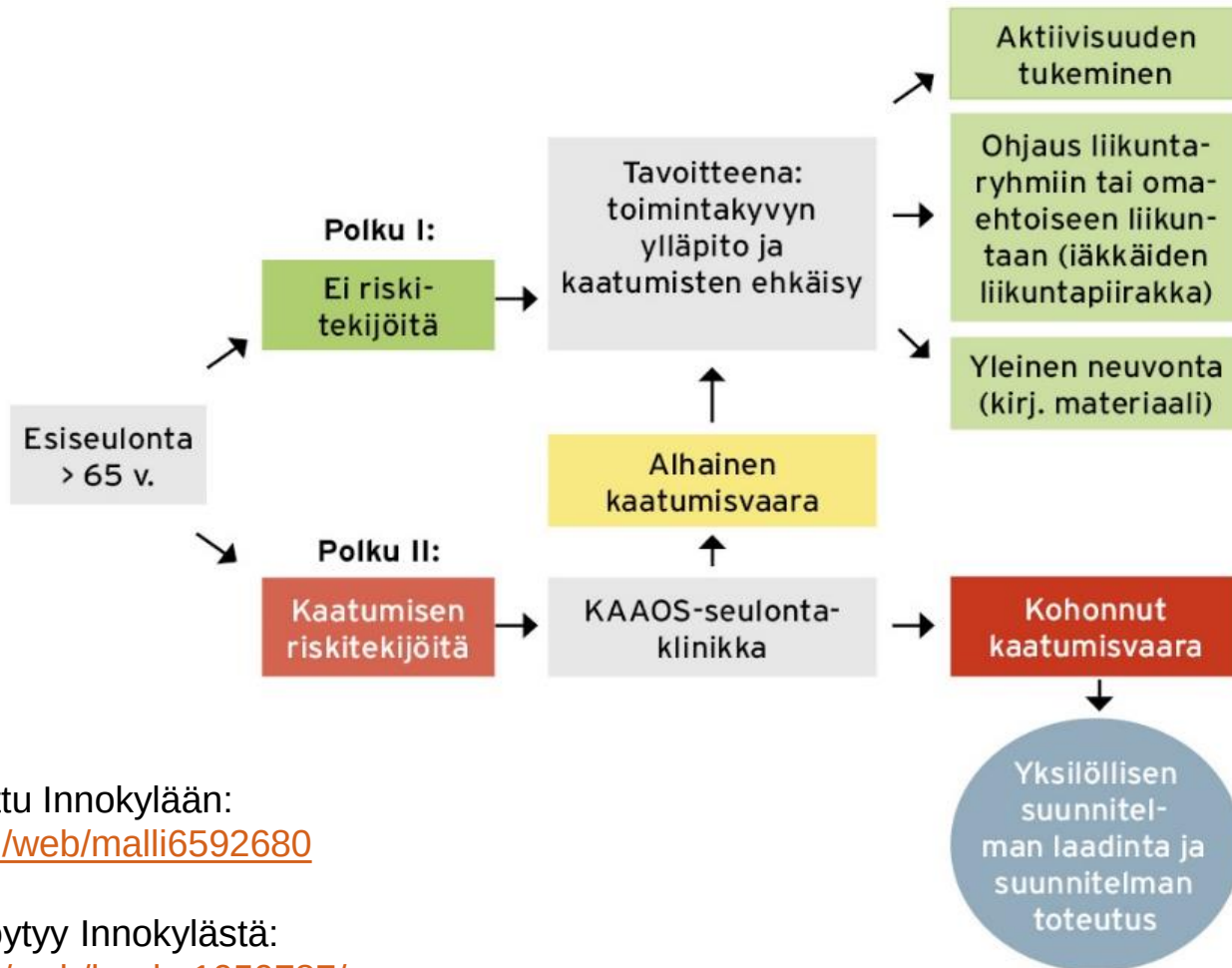
Tämä saadaan aikaiseksi **kehittämällä kolmannen ja julkisen sektorin yhteistyöhön perustuvia toimintamalleja** kuntatasolla.

Toimintamallia kehitettiin Seinäjoella (2014-2016) ja Kotkassa (2015-2016).

Yhteistyöjärjestöt:

- Luustoliitto
- Muistiliitto
- Eläkeliitto
- Omaishoitajat ja läheiset –liitto
- Reumaliitto



[illegible]

Toimintamalli on kuvattu Innokylään:

<https://www.innokyla.fi/web/malli6592680>

Myös hankearviointi löytyy Innokylästä:

<https://www.innokyla.fi/web/hanke1050787/>

VÄLINEITÄ KAATUMISVAARAN ARVIOINTIIN, AKTIIVISUUDEN TUKEMISEEN, LIIKUNTAAN JA KAATUMISVAARAN VÄHENTÄMISEEN



TARKISTUSLISTA

Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatakaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Liuketteko lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti (hieman hengästyttyä ja hikoiluttua)?	Kyllä	Ei
Tettekö tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua kotona tai ryhmässä vähintään kahdesti viikossa?	Kyllä	Ei
Ovatko jalkineenne tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?	Kyllä	Ei
Onko teillä talvella käytössäne lukuunesteet kenkiin?	Kyllä	Ei
Onko kotonaanne riittävä valaistus – myös öiseen aikaan?	Kyllä	Ei
Onko kotonaanne kulkuväylät jätetty vapaaksi tavaroista?	Kyllä	Ei
Ovatko mattonne sellaisia, ettei niiden reunoihin kompastu?	Kyllä	Ei
Onko mattojenne alla lukuunesteet?	Kyllä	Ei
Ovatko kotipihanne kulkuväylät tasaisia ja hyvinhoidettuja?	Kyllä	Ei
Onko lähialueidenne ulkoavien hiekoitus hoidettu talvikauden hyvin?	Kyllä	Ei
Syöttekö kolme aterialla päivittäin tai lähes joka päivä (aamiainen, lounas, päivällinen)?	Kyllä	Ei
Juotteko päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nesteitä)?	Kyllä	Ei
Syöttekö päivittäin maitotuotteita (m.m. maito, pilmä, jogurtti, villi, juusto, reikä)?	Kyllä	Ei
Käyttättekö D-vitamiiniliikettä ympäri vuoden?	Kyllä	Ei
Onko alkoholin käyttöne kohtuullista (korkeintaan kaksi annosta kerralla, korkeintaan selkeänä annosta viikossa)?	Kyllä	Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuuteen parantamiseksi. Tutustukaas kaatumisten ehkäisyyn liittyvään materiaaliin (mm. Turvallisia vuosis-oppa). Lisätietoa löytyy myös verkosta: www.kaatumisseula.fi, www.thi.fi/tapaturmat ja www.kotitapaturma.fi



LIIKUNTAOHJE

Liikunta ehkäisee kaatumisia ja kaatumisvammoja

Aina on oikea aika aloittaa

- Vähäisenkin säännöllinen liikuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle.
- Aloita liikkuminen maltilla ja lisää määrää pikkuhiljaa.

- Kävely sopii kaikille – oikea apuväline tuo turvallisuutta.
- Kävele aina, kun mahdollista.

- Lisää päivittäistä liikuntaa esimerkiksi peruskävelyä, joka kehittää voimaa, tasapainoa ja nollakäytön.

Kun olet päässyt liikkumiseen hyvään aikaan, voit asettaa tavoitteeksi ikkaiden terveysliikunta-suosituksen:
• 2-30 min viikossa reipasta kestävyysliikuntaa
• kahdesti viikossa tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta lisäävää liikuntaa.
Esimerkkejä liikuntajaloista löydät kääntöpuolelta.

Ikääntyessä tasapainon ja alaraajojen lihasvoiman heikkeneminen altistaa kaatumisille. Tasapainoa ja lihasvoimaa on siis tärkeä harjoittaa. Näillä liikkeillä pääset harjoittelussa alkuun. Tee liikkeet useampana päivänä viikossa.



Tuoliin ylösnousu

Istu tuolilla, jalkapohjat tukemalla. Nouse seisomaan ohjaten myös selkää suoraksi. Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan. Toista 10 kertaa.



Yhdellä jalalla seisominen

Seiso selkää suoraan, jalat pienessä haara-asennossa ja kädet rennosti vartalon vieraalla. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi jalkojista. Seiso hetki yhdellä jalalla ja vaihda sitten jalkaa. Toista 10 kertaa molemmille puolille.



Kaatumisvaaran arviointi

Tämän lomakkeen tarkoituksena on karkealla tasolla arvioida kuinka suuressa kaatumisen vaarassa olette. Vastatakaa alla oleviin kysymyksiin rastittamalla teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Rastittakaas vain yksi vaihtoehto kysymystä kohden.

1. Mihin ikäryhmään kuulotte? (0 p.)
☐ alle 75 v. (1 p.)
☐ 75–84 v. (1 p.)
☐ 85 v. tai vanhempi (2 p.)

2. Oletteko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana? (Kaatumisella tarkoitetaan mm. lukuashuimista, kompastumista, putousta) (0 p.)
☐ En (0 p.)
☐ Kyllä, 1 kerran (2 p.)
☐ Kyllä, 2 kertaa tai useammin (4 p.)

3. Koetteko tasapainonne hyväksi ja liikkumisenne varmaksi? (0 p.)
☐ Kyllä, liikkumiseni on varmaa ilman apuvälineitä sekä sisällä että ulkona (0 p.)
☐ Kyllä, apuvälineen kanssa (1 p.)
☐ En, koen epävarmuutta tasapainoini ja/tai liikkumiseni suhteen (2 p.)

4. Tarvitsetteko apua päivittäisissä askareissa ja toiminnallisissa selviytymisissä? (pukuminen, peseytyminen, kotityöt, kukaan ruoanlaitto ja silvitys, kaupassa käynti ja asioiden hoito) (0 p.)
☐ En, selviydyn kaikista itse (0 p.)
☐ Kyllä, tarvitsen jonkin verran apua jossakin askareissa (1 p.)
☐ Kyllä, tarvitsen paljon apua (2 p.)

5. Onko teillä jokin yllä mainituista sairauksista? (0 p.)
☐ Ei (0 p.)
☐ Kyllä, yksi (1 p.)
☐ Kyllä, kaksi tai useampi (2 p.)

6. Kuinka usein harrastatte liikuntaa? (0 p.)
☐ 3 kertaa viikossa tai useammin vähintään 30 minuuttia kerrallaan (0 p.)
☐ 1–2 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan (1 p.)
☐ Satunnaisesti tai en ollenkaan (2 p.)

Laskekaa kaikista kysymyksistä saadut pisteet yhteen. _____ pistettä
0 p. Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut.
1–5 p. Kaatumisvaaranne on kohonnut.
6–8 p. Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut. Suosittelemme ammattilaisen arviointia.
9–14 p. Kaatumisvaaranne on suuri. Vaatii ammattilaisen arviointia.

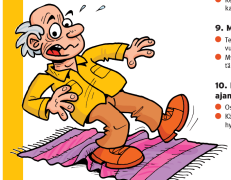
Lomakkeen antaja täyttää:
☐ ei tarveta lääkintöhenkilöille
☐ ohjeistettu lisäämään liikuntaa (liikuntaohje)
☐ kerrottu sopivista liikuntaryhmistä
☐ annettu aiheeseen liittyvää materiaalia
☐ suositeltu hakeutumaan tarkempaan kaatumisvaaran arviointiin



Kymmenen keinoa

KAATUMISTEN EHKÄISYYN

- Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti**
 - Pöytäliikkeen monipuolinen liikkuminen pitää yllä tasapainon ja liikkuvuuden.
 - Liikkuminen on hyvä välikäsi myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteluun.
- Muista hyviä jalkineita**
 - Tukevat, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.
- Muista käyttää luikkailu kellellä**
 - Kärsivien liikkuvuutta tukevat esivälikäsi lukuashuimien. Myös nastakengät ovat käteviä.
- Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen**
 - Seisovien valaistus, myös öiseen aikaan, lisää sisäistä liikkumisen turvallisuutta.
 - Katso kulkuväylien hyvinvointia: tarvittaessa vähennä kaatumisvaaraa.
 - Katso, joiden reunoja ei karsaaksi, laudoit luvallistuneen kotiympäristön. Liikkaiden mattojen alle on hyvä laittaa lukuunesteet.
- Huolehdi myös kotipihan ja lähialueiden turvallisuudesta**
 - Tasaiset ja hyvin hoidetut kulkupihat kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvikauden kaksikielisen liikkumisen turvallisuutta.
- Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista**
 - Välittömän kolme aterialla päivittäin pitää vatsan hyvin toimivana.
 - Riittävä nesteen saanti on tärkeä (1–1,5 litraa päivässä).
 - Muutoksia ruokailun yleiseen päivittämiseen pitää huomioida.
- Varmista D-vitamiinin riittävä saanti**
 - D-vitamiinilla ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
 - Viikossa on suositeltavaa saada 20 mikrogrammaa päivässä.
- Vältä runsasta alkoholin käyttöä**
 - Alkoholin hallitsematon käyttö voi vaikuttaa tasapainoon.
 - Välittömään määriin ei saa yrittää kotonaan alkoholin käyttöä.
 - Katso, joiden reunoja ei karsaaksi, laudoit luvallistuneen kotiympäristön. Liikkaiden mattojen alle on hyvä laittaa lukuunesteet.
- Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen**
 - Ota lääkityksesi viikottain kaatumisvaaran.
 - Käytäkösi olevien lääkitysten tarpeellisuus on hyvä tarkistaa lääkärin kanssa.
- Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen**
 - Ota lääkityksesi viikottain kaatumisvaaran.
 - Käytäkösi olevien lääkitysten tarpeellisuus on hyvä tarkistaa lääkärin kanssa.



www.kaatumisseula.fi



VERSIO 1.

AJATELTU ENSISIJAJAISESTI KOLMANNEN SEKTORIN TOIMIJOIDEN KÄYTTÖÖN

(ei-ammattilaiset
tai ei
mahdollisuutta
henkilökohtaiseen
neuvontaan)



Kaatumisvaaran arviointi

Tämän lomakkeen tarkoituksena on karkealla tasolla arvioida kuinka suuressa kaatumisen vaarassa olette. Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin rastittamalla teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Rastittakaa vain yksi vaihtoehto kysymystä kohden.

1. Mihin ikäryhmään kuulutte?

- ☐ alle 75 v. (0 p.)
☐ 75–84 v. (1 p.)
☐ 85 v. tai vanhempi (2 p.)

2. Oletteko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana?

(Kaatumisella tarkoitetaan mm. liukastumista, kompastumista, putoamista)

- ☐ En (0 p.)
☐ Kyllä, 1 kerran (2 p.)
☐ Kyllä, 2 kertaa tai useammin (4 p.)

3. Koetteko tasapainonne hyväksi ja liikkumisenne varmaksi?

- ☐ Kyllä, liikkumiseni on varmaa ilman apuvälineitä sekä sisällä että ulkona (0 p.)
☐ Kyllä, apuvälineen kanssa (1 p.)
☐ En, koen epävarmuutta tasapainoni ja/tai liikkumiseni suhteen (2 p.)

4. Tarvitsetteko apua päivittäisistä askareista ja toiminnoista selviytymisessä?

(pukeutuminen, peseytyminen, kotityöt, kuten ruoanlaitto ja siivous, kaupassa käynti ja asioiden hoito)

- ☐ En, selviydyn kaikesta itse (0 p.)
☐ Kyllä, tarvitsen jonkin verran apua joissakin askareissa (1 p.)
☐ Kyllä, tarvitsen paljon apua (2 p.)

Osa sairauksista lisää kaatumisvaaraa. Näitä ovat (mm.):	• muistisairaus • aivohalvaus • hengityselinsairaus • sydänsairaus • diabetes • Parkinsonin tauti • huimaus • osteoporoosi • heikentynyt näkö
	• tontuutuokset alaraajoissa • tuki- ja liikuntaelien sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekonivelet)

5. Onko teillä jokin yllä mainituista sairauksista?

- ☐ Ei (0 p.)
☐ Kyllä, yksi (1 p.)
☐ Kyllä, kaksi tai useampi (2 p.)

6. Kuinka usein harrastatte liikuntaa?

- ☐ 3 kertaa viikossa tai useammin vähintään 30 minuuttia kerrallaan (0 p.)
☐ 1–2 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan (1 p.)
☐ Satunnaisesti tai en ollenkaan (2 p.)

Laskekaa kaikista kysymyksistä saadut pisteet yhteen. _____ pistettä

- 0 p. Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut.
 1–5 p. Kaatumisvaaranne on kohonnut.
 6–8 p. Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut. Suositellaan ammattilaisen arviota.
 9–14 p. Kaatumisvaaranne on suuri. Vaatii ammattilaisen arvon.

Lomakkeen antaja täyttää:

- ☐ ei tarvetta lisätoimenpiteille
☐ ohjeistettu lisäämään liikuntaa (liikuntaohje)
☐ kerrottu sopivista liikuntaryhmistä
☐ annettu aiheeseen liittyvää materiaalia
☐ suositeltu hakeutumaan tarkempaan kaatumisvaaran arviointiin

pvm ____/____/20____



VERSIO 2.

AJATELTU ENSISIJAISESTI SOTE-TOIMIJOIDEN KÄYTTÖÖN

(esim.
vastaanotolle
odottaessa
asiakas täyttää)

(ammattilaiset,
mahdollisuus
henkilökohtaiseen
neuvontaan tai
eteenpäin
lähettämiseen)



Nimi: _____

Täyttöpäivämäärä: _____

Kaatumisvaaran arviointi

Tämän lomakkeen tarkoituksena on karkealla tasolla arvioida kuinka suuressa kaatumisen vaarassa olette. Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin rastittamalla teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Rastittakaa vain yksi vaihtoehto kysymystä kohden.

1. Mihin ikäryhmään kuulutte?

- ☐ alle 75 v. (0 p.)
☐ 75–84 v. (1 p.)
☐ 85 v. tai vanhempi (2 p.)

2. Oletteko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana?

- (Kaatumisella tarkoitetaan mm. liukastumista, kompastumista, putoamista)
☐ En (0 p.)
☐ Kyllä, 1 kerran (2 p.)
☐ Kyllä, 2 kertaa tai useammin (4 p.)

3. Koetteko tasapainonne hyväksi ja liikkumisenne varmaksi?

- ☐ Kyllä, liikkumiseni on varmaa ilman apuvälineitä sekä sisällä että ulkona (0 p.)
☐ Kyllä, apuvälineen kanssa (1 p.)
☐ En, koen epävarmuutta tasapainoni ja/tai liikkumiseni suhteen (2 p.)

4. Tarvitsetteko apua päivittäisistä askareista ja toiminnoista selviytymisessä? (pukeutuminen, peseytyminen, kotityöt, kuten ruoanlaitto ja siivous, kaupassa käynti ja asioiden hoito)

- ☐ En, selviydyn kaikesta itse (0 p.)
☐ Kyllä, tarvitsen jonkin verran apua joissakin askareissa (1 p.)
☐ Kyllä, tarvitsen paljon apua (2 p.)

Osa sairauksista lisää kaatumisvaaraa. Näitä ovat (mm.):	• muistisairaus
• sydänsairaus	• aivohalvaus
• diabetes	• hengityselinsairaus
• Parkinsonin tauti	• tuntopuutokset alaraajoissa
• huimaus	• tuki- ja liikuntaelämistön sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekonivelet)
• osteoporoosi	
• heikentynyt näkö	

5. Onko teillä jokin yllä mainituista sairauksista?

- ☐ Ei (0 p.)
☐ Kyllä, yksi (1 p.)
☐ Kyllä, kaksi tai useampi (2 p.)

6. Kuinka usein harrastatte liikuntaa?

- ☐ 3 kertaa viikossa tai useammin vähintään 30 minuuttia kerrallaan (0 p.)
☐ 1–2 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan (1 p.)
☐ Satunnaisesti tai en ollenkaan (2 p.)

Laskekaa kaikista kysymyksistä saadut pisteet yhteen. _____ pistettä

0 p. Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut.
1–5 p. Kaatumisvaaranne on kohonnut.
6–8 p. Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut. Suositellaan ammattilaisen arviota.
9–14 p. Kaatumisvaaranne on suuri. Vaatii ammattilaisen arvon.

Huomiot ja toimenpiteet _____

Työntekijän allekirjoitus _____





Kaatumisvaaran arviointilomakkeen KÄYTTÖOHJEET

Ohjeet lomakkeen täyttämiseen

1. Henkilö saa itse täyttää lomakkeen, jonka jälkeen hän laskee pisteet ja merkitsee ne lomakkeessa olevaan kohtaan (vihreä alue lomakkeen alaosassa oikealla). Voit auttaa pisteiden laskemisessa tarvittaessa.
2. Pistemäärästä riippuen kirjaa huomiot ja toimenpiteet, joita pistemäärä edellyttää ja anna tarvittava materiaali sekä ohjaa asiakas tarvittaessa perusteellisempaan ammattilaisen arvioon.

Ohjeet pistemäärien tulkitsemiseksi ja palautteen antamiseksi

Kiinnitä erityistä huomiota seuraaviin kohtiin/kysymyksiin

Kysymys 2. Kaatumiset

- Kaatumisten syy on tärkeä selvittää. Aiempi kaatuminen altistaa merkittävästi uudelle kaatumiselle.
- Jos vastaaja saa kysymyksestä 4 pistettä. Muistuta, että kaatuilu ei kuulu normaaliin vanhenemiseen ja syy toistuville kaatumisille täytyy selvittää.

Kysymys 3. Tasapaino ja liikkuminen

- Jos vastaaja saa kysymyksestä 1 pisteen
 - Pyydä häntä huolehtimaan, että apuväline on hyvässä kunnossa ja säädetty oikein.
- Jos vastaaja saa kysymyksestä 2 pistettä
 - Suosittele tasapainoharjoittelua sekä ammattilaisen tekemää liikkumiskyvyn arviointia (fysioterapeutti)

Kysymys 4. Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen

- Jos vastaaja kokee tarvitsevansa paljon apua päivittäisistä askareista selviytymisessä, suosittele kiinnittämään huomiota kotiympäristöön ja huolehtimaan siitä, että kotiapua on saatavilla.

Kysymys 6. Liikkuminen, aktiivisuus

- Jos vastaaja saa kysymyksestä 1 tai 2 pistettä
 - Suosittele liikunnan lisäämistä. Kaksi pistettä saaneelle henkilölle annetaan liikuntaohje.

Palautetta annettaessa on tärkeää muistaa, ettei kaatumisella saa pelotella.

Pistemäärien tulkinta ja jaettava materiaali

0 p. Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut

Ei tarvetta lisätoimenpiteille. Kannustetaan jatkamaan entiseen malliin. Voidaan antaa esim. 10 keino a kaatumisten ehkäisyyn -ohje tai Turvallisia vuosia -opas.

1-5 p. Kaatumisvaaranne on kohonnut

Palaute ja toimenpiteet riippuvat hieman vastauksista. Kaikille tämän pistemäärän saaville voi antaa ainakin 10 keino a kaatumisten ehkäisyyn- ja tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä -ohjeet ja/ tai Turvallisia vuosia -oppaan sekä tilanteen mukaan muita materiaalia.

Esimerkkejä

- Paljon liikkuva (0 pistettä kysymyksestä 6) ei välttämättä tarvitse liikunta-ohjeita, mutta saattaa tarvita tietoa turvallisuudesta jalkineista tms. kaatumisvaaraan liittyvistä asioista, joihin itse voi vaikuttaa (Turvallisia vuosia -opas ja tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä).
- Hyväkuntoinen (vain vähän pisteitä kysymyksistä 1–5), mutta vähän liikkuva henkilö taas tarvitsee kipinää ja ohjeita liikunnan aloittamiseen, jolloin hänelle voi antaa liikuntaohjeen ja kertoa tarjolla olevista liikuntaryhmistä ja -palveluista sekä antaa Turvallisia vuosia -oppaan ja tarkistuslistan.
- Henkilö, joka on kaatunut useampaan kertaan, mutta ei saa pisteitä lomakkeen muista kohdista, tarvitsee tasapainoon liittyviä ohjeita (liikuntaohje) ja tietoa kaatumisvaaraan liittyvistä asioista, joihin itse voi vaikuttaa (Turvallisia vuosia -opas ja/ tai 10 keino a kaatumisten ehkäisyyn- ja tarkistuslista).

6-8 p. Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut

- Annetaan Turvallisia vuosia -opas ja tarkistuslista sekä tarpeen mukaan muita materiaalia eli THL:n yhteenvetolomakkeita mm. ravitsemuksesta, lääkityksestä ja jalkineista.
- Suositellaan lisäämään liikuntaa (annetaan liikuntaohje).
- Kerrotaan sopivista liikuntaryhmistä (liikuntatoimi, yhdistykset ja järjestöt).
- Suositellaan hakeutumaan perusteellisempaan ammattilaisen arvioon.

9-14 p. Kaatumisvaaranne on suuri

- Annetaan Turvallisia vuosia -opas ja tarkistuslista sekä tarpeen mukaan muita materiaalia eli THL:n yhteenvetolomakkeita mm. ravitsemuksesta, lääkityksestä ja jalkineista.
- Kehotetaan hakeutumaan perusteellisempaan ammattilaisen arvioon.

Materiaalien saatavuus:

Kaatumisvaaran arviointi -lomake, 10 keino a kaatumisten ehkäisyyn, liikuntaohje ja tarkistuslista niistä kaatumisten vaaratekijöistä, joihin voi itse vaikuttaa: ovat maksutta tulostettavissa www.kaatumisseula.fi -sivustolta.

Turvallisia vuosia -opas on maksutta tilattavissa: www.punaisenristinkauppa.fi

THL:n yhteenvetolomakkeet (ravitsemus, jalkineet, lääkitys jne.) on maksutta tulostettavissa: www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat/kaatumisten-ehkaisy/tyovalineita-kaatumisten-ehkaisyyn (muistilistoja)



Liikunta ehkäisee kaatumisia ja kaatumisvammoja

Aina on oikea aika aloittaa

- Vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle.
- Aloita liikkuminen maltilla ja lisää määrää pikkuhiljaa.
- Kävely sopii kaikille – oikea apuväline tuo turvallisuutta.
- Kävele aina, kun mahdollista. Lisää päivärutiiniin esimerkiksi porraskävelyä, joka kehittää voimaa, tasapainoa ja nilkkojen notkeutta.

Kun olet päässyt liikkumisessa hyvään alkuun, voit asettaa tavoitteeksi iäkkäiden terveysliikuntasuosituksen:

- 2 t 30 min viikossa reipasta kestävyysliikuntaa SEKÄ
 - kahdesti viikossa tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta lisäävää liikuntaa.
- Esimerkkejä liikuntalajeista löydät kääntöpuolelta.

Ikääntyessä tasapainon ja alaraajojen lihasvoiman heikkeneminen altistaa kaatumisille. Tasapainoa ja lihasvoimaa on siis tärkeä harjoittaa. Näillä liikkeillä pääset harjoittelussa alkuun. Tee liikkeet useampana päivänä viikossa.



Tuolilta ylösnousu

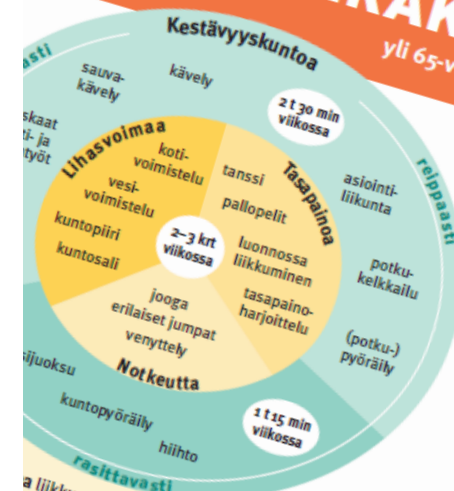
Istu tuolilla, jalkapohjat tukevasti maassa. Nouse seisomaan ojentuen myös selkä suoraksi. Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan. Toista 10 kertaa.



Yhdellä jalalla seisominen

Seiso selkä suorana, jalat pienessä haara-asennossa ja kädet rennosti vartalon vierellä. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi pöydästä. Seiso hetki yhdellä jalalla ja vaihda sitten jalkaa. Toista 10 kertaa molemmille puolille.

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA yli 65-vuotiaille



Liikuttamalla säännöllisesti useana päivänä 1 t 15 min rasittavasti, ainakin 2 kertaa viikossa. Jatkuvasti harjoitellaan lihasvoimaa.

On tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joilla on ollut kaatumisia ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

UKK-instituutti

Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Liikuttelo lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti (hieman hengästyttää ja hikoiluttaa)?	Kyllä	Ei
Teettekö tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua kotona tai ryhmässä vähintään kahdesti viikossa?	Kyllä	Ei
Ovatko jalkineenne tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?	Kyllä	Ei
Onko teillä talvella käytössänne liukuesteet kenkiin?	Kyllä	Ei
Onko kotonanne riittävä valaistus – myös öiseen aikaan?	Kyllä	Ei
Onko kotonanne kulkuväylät jätetty vapaaksi tavaroista?	Kyllä	Ei
Ovatko mattonne sellaisia, ettei niiden reunoihin kompastu?	Kyllä	Ei
Onko mattojenne alla liukuesteet?	Kyllä	Ei
Ovatko kotipihanne kulkuväylät tasaisia ja hyvinhoidettuja?	Kyllä	Ei
Onko lähialueidenne ulkovoivien hiekoitus hoidettu talvisaikaan hyvin?	Kyllä	Ei
Syöttekö kolme ateriaa päivittäin tai lähes joka päivä (aamiainen, lounas, päivällinen)?	Kyllä	Ei
Juotteko päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nesteitä)?	Kyllä	Ei
Syöttekö päivittäin maitotaloustuotteita (mm. maito, piimä, jogurtti, viili, juusto, rahka)?	Kyllä	Ei
Käytättekö D-vitamiinilisää ympäri vuoden?	Kyllä	Ei
Onko alkoholin käyttönne kohtuullista (korkeintaan kaksi annosta kerralla, korkeintaan seitsemän annosta viikossa)?	Kyllä	Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuutenne parantamiseksi. Tutustukaa kaatumisten ehkäisyyn liittyvään materiaaliin (mm. Turvallisia vuosia -opas). Lisätietoa löytyy myös verkosta: www.kaatumisseula.fi, www.thl.fi/tapaturmat ja www.kotitapaturma.fi



Muita huomioon otettavia kaatumisten vaaratekijöitä

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Onko terveydentilanne tarkistettu säännöllisesti?	Kyllä	Ei
Mikäli teillä on käytössänne säännöllinen lääkäris, onko lääkärisenne tarkistettu viimeisen vuoden aikana?	Kyllä	Ei
Onko näköenne tarkistettu viimeisen vuoden aikana?	Kyllä	Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, teidän olisi hyvä laittaa myös nämä asiat kuntoon sekä tarvittaessa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa tilanteestanne.



Kymmenen keinoa KAATUMISTEN EHKÄISYYN

1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti

- Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.

2. Muista hyvät jalkineet

- Tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.

3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuesteitä

- Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet estävät liukastumisen. Myös nastakengät ovat kätevät.

4. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen

- Riittävä valaistus, myös öiseen aikaan, lisää sisällä liikkumisen turvallisuutta.
- Kodin kulkuväylien tyhjentäminen tavaroista vähentää kaatumisriskiä.
- Matot, joiden reunoihin ei kompastu, luovat turvallisemman kotiympäristön. Liukkaiden mattojen alle on hyvä hankkia liukuesteet



5. Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta

- Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.

6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista

- Vähintään kolme ateriaa päivässä pitää verensokerin tasaisena.
- Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä).
- Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.

7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti

- D-vitamiinilisä ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
- Yli 65-vuotiaille suositus on 20 mikrogrammaa päivässä.

8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä

- Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä.
- Viikoittainen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholiannosta.
- Kerralla nautitun alkoholin määrä ei saisi ylittää kahta annosta.

9. Muista huolehtia terveydentilastasi

- Terveydentila on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.
- Myös näön tarkastaminen säännöllisesti on tärkeää.

10. Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen

- Osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa.
- Käytössä olevan lääkityksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.

Kiitos!

ukkinstituutti.fi



kaatumisseula.fi