



KAATUMISSEULA - KAATUMISTEN VÄHENTÄMINEN IÄKKÄIDEN ARJESSA

Saija Karinkanta FT, ft
erikoistutkija, KaatumisSeula-hankkeen
projektipäällikkö



MIKSI IÄKKÄIDEN KAATUMISIA PITÄISI EHKÄISTÄ?

1. Kaatuminen on yleistä

- Joka 3. yli 65-v. ja joka 2. yli 80-v. kaatuu vuosittain
 - Puolet kaatuu vuoden aikana toistamiseen
 - 15 % vähintään 3 kertaa vuodessa



2. Kaatuessa sattuu

- Joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkin vamman
- 20-30 % johtaa terveydenhuollon kontaktiin
- Yli 1000 kaatumiskuolemaa vuosittain

MIKSI IÄKKÄIDEN KAATUMISIA PITÄISI EHKÄISTÄ?

3. Kaatuminen aiheuttaa kustannuksia

- Kaatumistapaturmista aiheutuvat sairaalahoitopäivien kustannukset v. 2013 olivat **400 miljoonaa €**

KAATUMISTAPATURMIEN AIHEUTTAMAT ERIKOISSAIRAANHOIDON KUSTANNUKSET KOTKASSA

- Tapaturman ja väkivallan aih. hoitopäivistä kaikissa ikäryhmissä v. 2004-2013 **77 % kaatumisen tai putoamisen seurausta** (310 410)
 - Iäkkäiden osuus näistä 82 % (255 071 hoitopäivää)
- Tapaturman ja väkivallan aiheuttamien hoitojaksojen kustannukset kaikissa ikäryhmissä v. 2013:
6 106 000 €

MIKSI IÄKKÄIDEN KAAATUMISIA PITÄISI EHKÄISTÄ?

3. Kaatuminen aiheuttaa kustannuksia

- Kaatumistapaturmista aiheutuvat sairaalahoitopäivien kustannukset v. 2013 olivat **400 miljoonaa €**

4. Kaatumisia voidaan ehkäistä

- Vähintään joka 5., joskus jopa puolet
- **Liikunta** tehokkain ehkäisykeino väestötasolla
- Jos on useita kaatumisen vaaratekijöitä, tarvitaan laaja-alaista **kaatumisvaaran arviointia** ja yksilöllisesti suunniteltuja ehkäisytoimenpiteitä

LIIKUNTAHARJOITTELU KESKEISIN KAAATUMISTEN EHKÄISY KEINO

□ Yksittäisistä keinoista
liikunta on tehokkain!

- ✓ Tasapaino ja ketteryys-, lihasvoima-, liikkuvuus- ja kävelyharjoitteita



Viikoittainen **LIIKUNTAPIIRAKKA**

yli 65-vuotiaille

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

TAI
1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI

lisää **lihasvoimaa**
kehitä **tasapainoa**
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.



* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

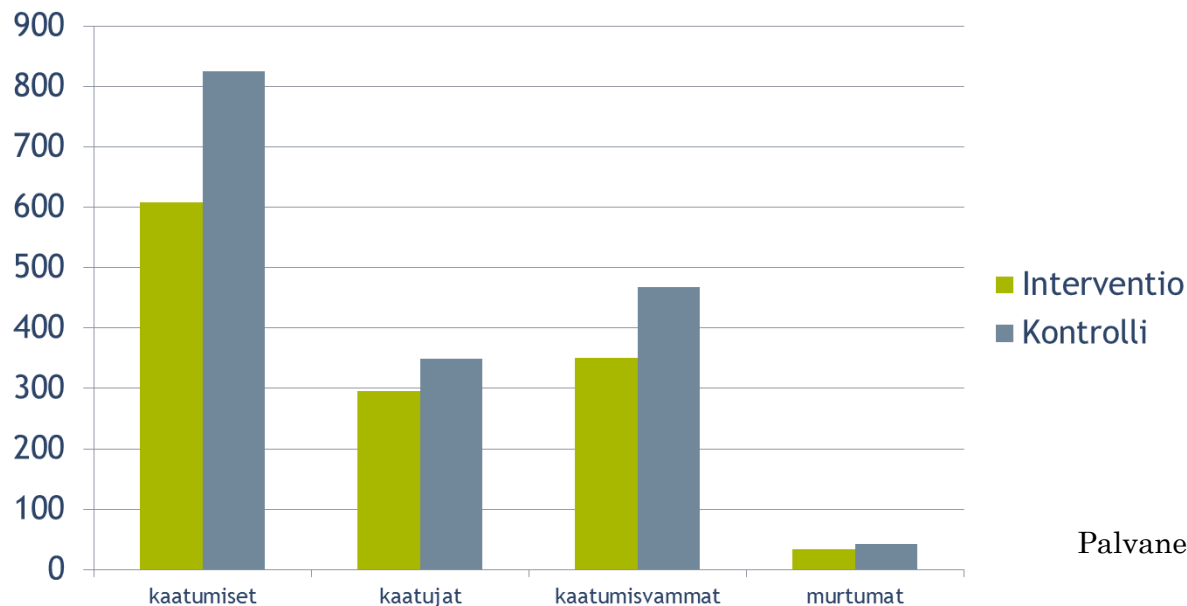
LAAJA KAATUMISVAARAN ARVIOINTI AUTTAA TOISTUVASTI KAATUILEVIA



- Kaatuilu EI kuulu normaaliin ikääntymiseen
- Kaatuilun syy on aina **selvitettävä**
- Kaatumisten taustalla useita vaaratekijöitä
 - Sisäiset tekijät
 - Ulkoiset tekijät
 - Tilanne- ja käyttäytymistekijät
- Lähes kaikkiin vaaratekijöihin **voidaan vaikuttaa!**

KAAOS-KLINIKAN TULOKSIA

- ❑ 1314 kotona asuvaa iäkästä, keski-ikä 77,6 vuotta
- ❑ Kokonaisvaltaisella ja yksilöllisellä KAAOS-klinikan ehkäisyohjelmalla voitiin vähentää lähes **joka kolmas kaatuminen ja kaatumisvamma**



Palvanen et al. 2014

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 kehitetään Seinäjoella (2014-2016) ja Kotkassa (2015-2016).

Yhteistyöjärjestöt:

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



Toimintamalli kehittämistyön pohjaksi



Kaatumisvaaran arviointi

Tämä lomake on tarkoitettu on kirkkalla tavalla arvioida kukaan kaatumisen vaaraa. Käytetään sitä elämänsä hyödyksi luottamalla kirkon parhaimman neuvonantajien. Käytetään vain yhtä valittua kysymystä kukaan.

1. Oletko? ☐ mies ☐ nainen	2. Mitä ikäsi on? ☐ 15-24 v. ☐ 25-34 v. ☐ 35-44 v. ☐ 45-54 v. ☐ 55-64 v. ☐ 65-74 v. ☐ 75-84 v. ☐ 85-94 v. ☐ 95-104 v. ☐ 105-114 v. ☐ 115-124 v. ☐ 125-134 v. ☐ 135-144 v. ☐ 145-154 v. ☐ 155-164 v. ☐ 165-174 v. ☐ 175-184 v. ☐ 185-194 v. ☐ 195-204 v. ☐ 205-214 v. ☐ 215-224 v. ☐ 225-234 v. ☐ 235-244 v. ☐ 245-254 v. ☐ 255-264 v. ☐ 265-274 v. ☐ 275-284 v. ☐ 285-294 v. ☐ 295-304 v. ☐ 305-314 v. ☐ 315-324 v. ☐ 325-334 v. ☐ 335-344 v. ☐ 345-354 v. ☐ 355-364 v. ☐ 365-374 v. ☐ 375-384 v. ☐ 385-394 v. ☐ 395-404 v. ☐ 405-414 v. ☐ 415-424 v. ☐ 425-434 v. ☐ 435-444 v. ☐ 445-454 v. ☐ 455-464 v. ☐ 465-474 v. ☐ 475-484 v. ☐ 485-494 v. ☐ 495-504 v. ☐ 505-514 v. ☐ 515-524 v. ☐ 525-534 v. ☐ 535-544 v. ☐ 545-554 v. ☐ 555-564 v. ☐ 565-574 v. ☐ 575-584 v. ☐ 585-594 v. ☐ 595-604 v. ☐ 605-614 v. ☐ 615-624 v. ☐ 625-634 v. ☐ 635-644 v. ☐ 645-654 v. ☐ 655-664 v. ☐ 665-674 v. ☐ 675-684 v. ☐ 685-694 v. ☐ 695-704 v. ☐ 705-714 v. ☐ 715-724 v. ☐ 725-734 v. ☐ 735-744 v. ☐ 745-754 v. ☐ 755-764 v. ☐ 765-774 v. ☐ 775-784 v. ☐ 785-794 v. ☐ 795-804 v. ☐ 805-814 v. ☐ 815-824 v. ☐ 825-834 v. ☐ 835-844 v. ☐ 845-854 v. ☐ 855-864 v. ☐ 865-874 v. ☐ 875-884 v. ☐ 885-894 v. ☐ 895-904 v. ☐ 905-914 v. ☐ 915-924 v. ☐ 925-934 v. ☐ 935-944 v. ☐ 945-954 v. ☐ 955-964 v. ☐ 965-974 v. ☐ 975-984 v. ☐ 985-994 v. ☐ 995-1004 v. ☐ 1005-1014 v. ☐ 1015-1024 v. ☐ 1025-1034 v. ☐ 1035-1044 v. ☐ 1045-1054 v. ☐ 1055-1064 v. ☐ 1065-1074 v. ☐ 1075-1084 v. ☐ 1085-1094 v. ☐ 1095-1104 v. ☐ 1105-1114 v. ☐ 1115-1124 v. ☐ 1125-1134 v. ☐ 1135-1144 v. ☐ 1145-1154 v. ☐ 1155-1164 v. ☐ 1165-1174 v. ☐ 1175-1184 v. ☐ 1185-1194 v. ☐ 1195-1204 v. ☐ 1205-1214 v. ☐ 1215-1224 v. ☐ 1225-1234 v. ☐ 1235-1244 v. ☐ 1245-1254 v. ☐ 1255-1264 v. ☐ 1265-1274 v. ☐ 1275-1284 v. ☐ 1285-1294 v. ☐ 1295-1304 v. ☐ 1305-1314 v. ☐ 1315-1324 v. ☐ 1325-1334 v. ☐ 1335-1344 v. ☐ 1345-1354 v. ☐ 1355-1364 v. ☐ 1365-1374 v. ☐ 1375-1384 v. ☐ 1385-1394 v. ☐ 1395-1404 v. ☐ 1405-1414 v. ☐ 1415-1424 v. ☐ 1425-1434 v. ☐ 1435-1444 v. ☐ 1445-1454 v. ☐ 1455-1464 v. ☐ 1465-1474 v. ☐ 1475-1484 v. ☐ 1485-1494 v. ☐ 1495-1504 v. ☐ 1505-1514 v. ☐ 1515-1524 v. ☐ 1525-1534 v. ☐ 1535-1544 v. ☐ 1545-1554 v. ☐ 1555-1564 v. ☐ 1565-1574 v. ☐ 1575-1584 v. ☐ 1585-1594 v. ☐ 1595-1604 v. ☐ 1605-1614 v. ☐ 1615-1624 v. ☐ 1625-1634 v. ☐ 1635-1644 v. ☐ 1645-1654 v. ☐ 1655-1664 v. ☐ 1665-1674 v. ☐ 1675-1684 v. ☐ 1685-1694 v. ☐ 1695-1704 v. ☐ 1705-1714 v. ☐ 1715-1724 v. ☐ 1725-1734 v. ☐ 1735-1744 v. ☐ 1745-1754 v. ☐ 1755-1764 v. ☐ 1765-1774 v. ☐ 1775-1784 v. ☐ 1785-1794 v. ☐ 1795-1804 v. ☐ 1805-1814 v. ☐ 1815-1824 v. ☐ 1825-1834 v. ☐ 1835-1844 v. ☐ 1845-1854 v. ☐ 1855-1864 v. ☐ 1865-1874 v. ☐ 1875-1884 v. ☐ 1885-1894 v. ☐ 1895-1904 v. ☐ 1905-1914 v. ☐ 1915-1924 v. ☐ 1925-1934 v. ☐ 1935-1944 v. ☐ 1945-1954 v. ☐ 1955-1964 v. ☐ 1965-1974 v. ☐ 1975-1984 v. ☐ 1985-1994 v. ☐ 1995-2004 v. ☐ 2005-2014 v. ☐ 2015-2024 v. ☐ 2025-2034 v. ☐ 2035-2044 v. ☐ 2045-2054 v. ☐ 2055-2064 v. ☐ 2065-2074 v. ☐ 2075-2084 v. ☐ 2085-2094 v. ☐ 2095-2104 v. ☐ 2105-2114 v. ☐ 2115-2124 v. ☐ 2125-2134 v. ☐ 2135-2144 v. ☐ 2145-2154 v. ☐ 2155-2164 v. ☐ 2165-2174 v. ☐ 2175-2184 v. ☐ 2185-2194 v. ☐ 2195-2204 v. ☐ 2205-2214 v. ☐ 2215-2224 v. ☐ 2225-2234 v. ☐ 2235-2244 v. ☐ 2245-2254 v. ☐ 2255-2264 v. ☐ 2265-2274 v. ☐ 2275-2284 v. ☐ 2285-2294 v. ☐ 2295-2304 v. ☐ 2305-2314 v. ☐ 2315-2324 v. ☐ 2325-2334 v. ☐ 2335-2344 v. ☐ 2345-2354 v. ☐ 2355-2364 v. ☐ 2365-2374 v. ☐ 2375-2384 v. ☐ 2385-2394 v. ☐ 2395-2404 v. ☐ 2405-2414 v. ☐ 2415-2424 v. ☐ 2425-2434 v. ☐ 2435-2444 v. ☐ 2445-2454 v. ☐ 2455-2464 v. ☐ 2465-2474 v. ☐ 2475-2484 v. ☐ 2485-2494 v. ☐ 2495-2504 v. ☐ 2505-2514 v. ☐ 2515-2524 v. ☐ 2525-2534 v. ☐ 2535-2544 v. ☐ 2545-2554 v. ☐ 2555-2564 v. ☐ 2565-2574 v. ☐ 2575-2584 v. ☐ 2585-2594 v. ☐ 2595-2604 v. ☐ 2605-2614 v. ☐ 2615-2624 v. ☐ 2625-2634 v. ☐ 2635-2644 v. ☐ 2645-2654 v. ☐ 2655-2664 v. ☐ 2665-2674 v. ☐ 2675-2684 v. ☐ 2685-2694 v. ☐ 2695-2704 v. ☐ 2705-2714 v. ☐ 2715-2724 v. ☐ 2725-2734 v. ☐ 2735-2744 v. ☐ 2745-2754 v. ☐ 2755-2764 v. ☐ 2765-2774 v. ☐ 2775-2784 v. ☐ 2785-2794 v. ☐ 2795-2804 v. ☐ 2805-2814 v. ☐ 2815-2824 v. ☐ 2825-2834 v. ☐ 2835-2844 v. ☐ 2845-2854 v. ☐ 2855-2864 v. ☐ 2865-2874 v. ☐ 2875-2884 v. ☐ 2885-2894 v. ☐ 2895-2904 v. ☐ 2905-2914 v. ☐ 2915-2924 v. ☐ 2925-2934 v. ☐ 2935-2944 v. ☐ 2945-2954 v. ☐ 2955-2964 v. ☐ 2965-2974 v. ☐ 2975-2984 v. ☐ 2985-2994 v. ☐ 2995-3004 v. ☐ 3005-3014 v. ☐ 3015-3024 v. ☐ 3025-3034 v. ☐ 3035-3044 v. ☐ 3045-3054 v. ☐ 3055-3064 v. ☐ 3065-3074 v. ☐ 3075-3084 v. ☐ 3085-3094 v. ☐ 3095-3104 v. ☐ 3105-3114 v. ☐ 3115-3124 v. ☐ 3125-3134 v. ☐ 3135-3144 v. ☐ 3145-3154 v. ☐ 3155-3164 v. ☐ 3165-3174 v. ☐ 3175-3184 v. ☐ 3185-3194 v. ☐ 3195-3204 v. ☐ 3205-3214 v. ☐ 3215-3224 v. ☐ 3225-3234 v. ☐ 3235-3244 v. ☐ 3245-3254 v. ☐ 3255-3264 v. ☐ 3265-3274 v. ☐ 3275-3284 v. ☐ 3285-3294 v. ☐ 3295-3304 v. ☐ 3305-3314 v. ☐ 3315-3324 v. ☐ 3325-3334 v. ☐ 3335-3344 v. ☐ 3345-3354 v. ☐ 3355-3364 v. ☐ 3365-3374 v. ☐ 3375-3384 v. ☐ 3385-3394 v. ☐ 3395-3404 v. ☐ 3405-3414 v. ☐ 3415-3424 v. ☐ 3425-3434 v. ☐ 3435-3444 v. ☐ 3445-3454 v. ☐ 3455-3464 v. ☐ 3465-3474 v. ☐ 3475-3484 v. ☐ 3485-3494 v. ☐ 3495-3504 v. ☐ 3505-3514 v. ☐ 3515-3524 v. ☐ 3525-3534 v. ☐ 3535-3544 v. ☐ 3545-3554 v. ☐ 3555-3564 v. ☐ 3565-3574 v. ☐ 3575-3584 v. ☐ 3585-3594 v. ☐ 3595-3604 v. ☐ 3605-3614 v. ☐ 3615-3624 v. ☐ 3625-3634 v. ☐ 3635-3644 v. ☐ 3645-3654 v. ☐ 3655-3664 v. ☐ 3665-3674 v. ☐ 3675-3684 v. ☐ 3685-3694 v. ☐ 3695-3704 v. ☐ 3705-3714 v. ☐ 3715-3724 v. ☐ 3725-3734 v. ☐ 3735-3744 v. ☐ 3745-3754 v. ☐ 3755-3764 v. ☐ 3765-3774 v. ☐ 3775-3784 v. ☐ 3785-3794 v. ☐ 3795-3804 v. ☐ 3805-3814 v. ☐ 3815-3824 v. ☐ 3825-3834 v. ☐ 3835-3844 v. ☐ 3845-3854 v. ☐ 3855-3864 v. ☐ 3865-3874 v. ☐ 3875-3884 v. ☐ 3885-3894 v. ☐ 3895-3904 v. ☐ 3905-3914 v. ☐ 3915-3924 v. ☐ 3925-3934 v. ☐ 3935-3944 v. ☐ 3945-3954 v. ☐ 3955-3964 v. ☐ 3965-3974 v. ☐ 3975-3984 v. ☐ 3985-3994 v. ☐ 3995-4004 v. ☐ 4005-4014 v. ☐ 4015-4024 v. ☐ 4025-4034 v. ☐ 4035-4044 v. ☐ 4045-4054 v. ☐ 4055-4064 v. ☐ 4065-4074 v. ☐ 4075-4084 v. ☐ 4085-4094 v. ☐ 4095-4104 v. ☐ 4105-4114 v. ☐ 4115-4124 v. ☐ 4125-4134 v. ☐ 4135-4144 v. ☐ 4145-4154 v. ☐ 4155-4164 v. ☐ 4165-4174 v. ☐ 4175-4184 v. ☐ 4185-4194 v. ☐ 4195-4204 v. ☐ 4205-4214 v. ☐ 4215-4224 v. ☐ 4225-4234 v. ☐ 4235-4244 v. ☐ 4245-4254 v. ☐ 4255-4264 v. ☐ 4265-4274 v. ☐ 4275-4284 v. ☐ 4285-4294 v. ☐ 4295-4304 v. ☐ 4305-4314 v. ☐ 4315-4324 v. ☐ 4325-4334 v. ☐ 4335-4344 v. ☐ 4345-4354 v. ☐ 4355-4364 v. ☐ 4365-4374 v. ☐ 4375-4384 v. ☐ 4385-4394 v. ☐ 4395-4404 v. ☐ 4405-4414 v. ☐ 4415-4424 v. ☐ 4425-4434 v. ☐ 4435-4444 v. ☐ 4445-4454 v. ☐ 4455-4464 v. ☐ 4465-4474 v. ☐ 4475-4484 v. ☐ 4485-4494 v. ☐ 4495-4504 v. ☐ 4505-4514 v. ☐ 4515-4524 v. ☐ 4525-4534 v. ☐ 4535-4544 v. ☐ 4545-4554 v. ☐ 4555-4564 v. ☐ 4565-4574 v. ☐ 4575-4584 v. ☐ 4585-4594 v. ☐ 4595-4604 v. ☐ 4605-4614 v. ☐ 4615-4624 v. ☐ 4625-4634 v. ☐ 4635-4644 v. ☐ 4645-4654 v. ☐ 4655-4664 v. ☐ 4665-4674 v. ☐ 4675-4684 v. ☐ 4685-4694 v. ☐ 4695-4704 v. ☐ 4705-4714 v. ☐ 4715-4724 v. ☐ 4725-4734 v. ☐ 4735-4744 v. ☐ 4745-4754 v. ☐ 4755-4764 v. ☐ 4765-4774 v. ☐ 4775-4784 v. ☐ 4785-4794 v. ☐ 4795-4804 v. ☐ 4805-4814 v. ☐ 4815-4824 v. ☐ 4825-4834 v. ☐ 4835-4844 v. ☐ 4845-4854 v. ☐ 4855-4864 v. ☐ 4865-4874 v. ☐ 4875-4884 v. ☐ 4885-4894 v. ☐ 4895-4904 v. ☐ 4905-4914 v. ☐ 4915-4924 v. ☐ 4925-4934 v. ☐ 4935-4944 v. ☐ 4945-4954 v. ☐ 4955-4964 v. ☐ 4965-4974 v. ☐ 4975-4984 v. ☐ 4985-4994 v. ☐ 4995-5004 v. ☐ 5005-5014 v. ☐ 5015-5024 v. ☐ 5025-5034 v. ☐ 5035-5044 v. ☐ 5045-5054 v. ☐ 5055-5064 v. ☐ 5065-5074 v. ☐ 5075-5084 v. ☐ 5085-5094 v. ☐ 5095-5104 v. ☐ 5105-5114 v. ☐ 5115-5124 v. ☐ 5125-5134 v. ☐ 5135-5144 v. ☐ 5145-5154 v. ☐ 5155-5164 v. ☐ 5165-5174 v. ☐ 5175-5184 v. ☐ 5185-5194 v. ☐ 5195-5204 v. ☐ 5205-5214 v. ☐ 5215-5224 v. ☐ 5225-5234 v. ☐ 5235-5244 v. ☐ 5245-5254 v. ☐ 5255-5264 v. ☐ 5265-5274 v. ☐ 5275-5284 v. ☐ 5285-5294 v. ☐ 5295-5304 v. ☐ 5305-5314 v. ☐ 5315-5324 v. ☐ 5325-5334 v. ☐ 5335-5344 v. ☐ 5345-5354 v. ☐ 5355-5364 v. ☐ 5365-5374 v. ☐ 5375-5384 v. ☐ 5385-5394 v. ☐ 5395-5404 v. ☐ 5405-5414 v. ☐ 5415-5424 v. ☐ 5425-5434 v. ☐ 5435-5444 v. ☐ 5445-5454 v. ☐ 5455-5464 v. ☐ 5465-5474 v. ☐ 5475-5484 v. ☐ 5485-5494 v. ☐ 5495-5504 v. ☐ 5505-5514 v. ☐ 5515-5524 v. ☐ 5525-5534 v. ☐ 5535-5544 v. ☐ 5545-5554 v. ☐ 5555-5564 v. ☐ 5565-5574 v. ☐ 5575-5584 v. ☐ 5585-5594 v. ☐ 5595-5604 v. ☐ 5605-5614 v. ☐ 5615-5624 v. ☐ 5625-5634 v. ☐ 5635-5644 v. ☐ 5645-5654 v. ☐ 5655-5664 v. ☐ 5665-5674 v. ☐ 5675-5684 v. ☐ 5685-5694 v. ☐ 5695-5704 v. ☐ 5705-5714 v. ☐ 5715-5724 v. ☐ 5725-5734 v. ☐ 5735-5744 v. ☐ 5745-5754 v. ☐ 5755-5764 v. ☐ 5765-5774 v. ☐ 5775-5784 v. ☐ 5785-5794 v. ☐ 5795-5804 v. ☐ 5805-5814 v. ☐ 5815-5824 v. ☐ 5825-5834 v. ☐ 5835-5844 v. ☐ 5845-5854 v. ☐ 5855-5864 v. ☐ 5865-5874 v. ☐ 5875-5884 v. ☐ 5885-5894 v. ☐ 5895-5904 v. ☐ 5905-5914 v. ☐ 5915-5924 v. ☐ 5925-5934 v. ☐ 5935-5944 v. ☐ 5945-5954 v. ☐ 5955-5964 v. ☐ 5965-5974 v. ☐ 5975-5984 v. ☐ 5985-5994 v. ☐ 5995-6004 v. ☐ 6005-6014 v. ☐ 6015-6024 v. ☐ 6025-6034 v. ☐ 6035-6044 v. ☐ 6045-6054 v. ☐ 6055-6064 v. ☐ 6065-6074 v. ☐ 6075-6084 v. ☐ 6085-6094 v. ☐ 6095-6104 v. ☐ 6105-6114 v. ☐ 6115-6124 v. ☐ 6125-6134 v. ☐ 6135-6144 v. ☐ 6145-6154 v. ☐ 6155-6164 v. ☐ 6165-6174 v. ☐ 6175-6184 v. ☐ 6185-6194 v. ☐ 6195-6204 v. ☐ 6205-6214 v. ☐ 6215-6224 v. ☐ 6225-6234 v. ☐ 6235-6244 v. ☐ 6245-6254 v. ☐ 6255-6264 v. ☐ 6265-6274 v. ☐ 6275-6284 v. ☐ 6285-6294 v. ☐ 6295-6304 v. ☐ 6305-6314 v. ☐ 6315-6324 v. ☐ 6325-6334 v. ☐ 6335-6344 v. ☐ 6345-6354 v. ☐ 6355-6364 v. ☐ 6365-6374 v. ☐ 6375-6384 v. ☐ 6385-6394 v. ☐ 6395-6404 v. ☐ 6405-6414 v. ☐ 6415-6424 v. ☐ 6425-6434 v. ☐ 6435-6444 v. ☐ 6445-6454 v. ☐ 6455-6464 v. ☐ 6465-6474 v. ☐ 6475-6484 v. ☐ 6485-6494 v. ☐ 6495-6504 v. ☐ 6505-6514 v. ☐ 6515-6524 v. ☐ 6525-6534 v. ☐ 6535-6544 v. ☐ 6545-6554 v. ☐ 6555-6564 v. ☐ 6565-6574 v. ☐ 6575-6584 v. ☐ 6585-6594 v. ☐ 6595-6604 v. ☐ 6605-6614 v. ☐ 6615-6624 v. ☐ 6625-6634 v. ☐ 6635-6644 v. ☐ 6645-6654 v. ☐ 6655-6664 v. ☐ 6665-6674 v. ☐ 6675-6684 v. ☐ 6685-6694 v. ☐ 6695-6704 v. ☐ 6705-6714 v. ☐ 6715-6724 v. ☐ 6725-6734 v. ☐ 6735-6744 v. ☐ 6745-6754 v. ☐ 6755-6764 v. ☐ 6765-6774 v. ☐ 6775-6784 v. <
--	---

Kaatumisvammojen vähentäminen iäkkäiden arjessa



Pysytän pystyssä!

Iän karttuessa kaatumiset yleistyvät – joka kolmas yli 65-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa ja joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkinlaisen vaman.

Tiesithän, että kaatumisia voidaan ehkäistä!



Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Liikuttako lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti (hieman hengistyttyä ja hikoilutta)?	Kyllä	Ei
Teelette tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua kotona tai ryhmässä vähintään kahdesti viikossa?	Kyllä	Ei
Ovatko jalkineenne tukevat, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?	Kyllä	Ei
Onko teillä tavella käytössäne liukuesteet kenkiin?	Kyllä	Ei
Onko kotonanne riittävä valaistus – myös ilseän aikaan?	Kyllä	Ei
Onko kotonanne kulkuväylät (tietty vakaasti tavaroista)?	Kyllä	Ei
Ovatko mattonne sellaisia, ettei niiden reunoinen kompastu?	Kyllä	Ei
Onko mattojenne alla liukuesteet?	Kyllä	Ei
Ovatko kotipihanne kulkuväylät tasaisia ja hyvinhoidettuja?	Kyllä	Ei
Onko lähiulseluuden uikaväylien hiekoitus hoidettu talvisaikaan hyvin?	Kyllä	Ei
Syötekö kolme ateriaa päivittäin tai lähes joka päivä (aamiaisen, lounas, päivällinen)?	Kyllä	Ei
Juotteko päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nestettä)?	Kyllä	Ei
Syötekö päivittäin maitolautoustuotteita (m. maito, pilmä, jogurtti, viili, juusto, rahka)?	Kyllä	Ei
Käyttekö D-vitamiinilisää ympäri vuoden?	Kyllä	Ei
Onko alkoholin käyttöne kohtuullista (korkeintaan kaksi annosta kerralla, korkeintaan selisemän annosta viikossa)?	Kyllä	Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuuteen parantamiseksi. Tutustukaa kaatumisten ehkäisyyn liittyvään materiaaliin (m. Turvallista vuosi-opas). Lisätietoa löytyy myös verkosta: www.kaatumisseula.fi, www.thi.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 käytössäne säännöllinen lääkitys, onko lääkityksenne tarkistettu viimeisen vuoden aikana?	Kyllä	Ei
Onko säännöllinen 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 ammattilaisten kanssa tilanteestanne.



Kaatumisvaaran arviointi

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

- Oletteko? ☐ mies ☐ nainen
- Mihin ikäryhmään kuulotte?
 ☐ alle 75 v. (0 p.)
 ☐ 75–84 v. (1 p.)
 ☐ 85 v. tai vanhempi (2 p.)
- Oletteko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana?
 (Kaatumisella tarkoitetaan mm. lukuastumista, kompastumista, putosamista)
 ☐ En (0 p.)
 ☐ Kyllä, 1 kerran (2 p.)
 ☐ Kyllä, 2 kertaa tai useammin (4 p.)
- Koetteko tasapainonne hyväksi ja liikunniseen varmaksi?
 ☐ Kyllä, liikunniseen on varmaa ilman apuvälineitä sekä sääliä että ulkona (0 p.)
 ☐ Kyllä, apuvälineiden kanssa (1 p.)
 ☐ En, kokene epävarmuutta tasapainoni ja/tai liikunnisen suhteen (2 p.)
- Tarvitsetteko apua päivittäisistä askareista ja toiminnoista selviytymiseksi? (pukautuminen, peseytyminen, koulutus, kutsu nauttimaan ja sönnö, kaupassa käynti ja asoiden hoito)
 ☐ En, selviydyn kaikista itse (0 p.)
 ☐ Kyllä, tarvitsen jonkun verran apua joihinkin askareissa (1 p.)
 ☐ Kyllä, tarvitsen paljon apua (2 p.)

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

7. 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.)

8. Laskekaa kaikkia hyömyksistä saadut pisteet yhteen.
 0 p. Kaatumisvaaran ei ole huomaut.
 1–5 p. Kaatumisvaaran on huomaut.
 6–8 p. Kaatumisvaaran on selvästi huomaut.
 Suosittelemme ommatuloa arvioida.
 9–14 p. Kaatumisvaaran on suuri.
 Vastatkaa ommatuloa arvioida.

Lomakkeen antaja täyttää:

- ☐ ei tarveta lisätietoja
- ☐ ohjeistettu lisätietoja (liikuntaohje)
- ☐ kerrottu suostusta liikuntatoimintaan
- ☐ annettu aiheeseen liittyvä materiaali
- ☐ suositeltu hakeutumaan tarkempaan kaatumisvaaran arviointiin (KAAOS-seulontakäikkä)

pvm / / 20 Vastannottaja (yhteystieto):

Liikunta ehkäisee kaatumisia ja kaatumisvammoja

Aina on oikea aika aloittaa

- Vähänsikin säännöllinen liikuminen on hyväksi liikuntakykyä ja terveydelle.
 - Aloita liikunnan matilla ja lisää vähitellen pikkuhiljaa.
 - Kävelä sopii kaikille – oikea apuväline tuo turvallisuutta.
 - Kävelä aina, kun mahdollista.
 - Lisää päivittäiseen esimerkiksi porraskävelyä, joka kehittää voimaa, tasapainoa ja nalkkojen notkeutta.
- Kun olet päässyt liikunnassa hyvään alkun, voit asettaa tavoitteeksi ikäkkäiden terveytliikunta-suosituksen:
 • 2 x 30 min viikossa reipasta kestävyysliikuntaa
 SEKÄ
 • kahdesti viikossa tasapaino-, lihasvoimaa ja notkeutta lisäävä liikunta.
 Esimerkkejä liikuntajaisista löydät käänntöpuolelta.

Ikäkkätyessä tasapaino- ja alaraajojen lihasvoiman heikkeneminen altistaa kaatumisille. Tasapaino ja lihasvoimaa on siis tärkeä harjoittaa. Näillä liikkeillä pääset harjoitteluun alkun. Tee liikkeet useampana päivänä viikossa.



Tuolilla ylösnousu

Istu tuolilla, jalkapohjat tukevasti maassa. Nouse seisomaan ojentamalla myös selki suoraksi. Laskuudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan. Toista 10 kertaa.

Yhdellä jalalla seisominen

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



Kaatumisvaaran arviointilomakkeen KÄYTTÖOHJEET

- Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen. Lomake on tarkoitettu käytettäväksi kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.
- Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.
- Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.
- Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.
- Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Vierit pistemäärän pistemäärän

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Seuraava lomake on tarkoitettu kaatumisvaaran arvioinnin toteuttamiseen.

Tiedosto Muokkaa Näytä Sivuhistoria Kirjanmerkit Työkalut Ohje

UKK Intranet Posti: Inbox (97) UKK-instituutti - Kaatumis...

www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/kaatumisseula

UKK-instituutti In English Yhteystiedot Kirjoita hakusana...

Etusivu Palvelut ja tuotteet **Ammattilaisille** Tietoa terveystieteistä Tutkimus Instituutti

► Terveystieteiden suositukset
► Työkaluja liikuntaneuvontaan
► Täydennyskoulutus
► Testaaminen
► Terveystieteiden edistäminen
► Liikuntavammojen ehkäisy
► Liikkumisresepti
▼ **KaatumisSeula**
► Kaatumisten ehkäisy
► Seinäjoella tapahtuu
► Kotikassa tapahtuu
► Materiaalia

Etusivu / Ammattilaisille / KaatumisSeula

KaatumisSeula®-hanke 2014–2016



UKK-instituutti on aloittanut yhteistyössä Eläkeliiton, Luustoliiton, Muistiliiton, Omaishoitajat ja läheiset -liiton sekä Reumaliiton kanssa KaatumisSeula®-hankkeen. Hanke toimii valtakunnallisesti ja paikallisesti. Rahoituksesta vastaa Raha-automaattiyhdistys.

Miksi?

- Kaatumisvammat aiheuttavat inhimillistä kärsimystä.
- Kaatumisvammojen hoito ja kuntoutus on kallista.
- Kaatuminen voi aiheuttaa pelkoa ja rajoittaa iäkkään liikkumista, vaikka siltä ei seuraisikaan vammaa.

14:09 13.5.2015