

A photograph of two elderly women standing outdoors in front of a dense background of green leaves. The woman on the left has short, light-colored hair and is smiling. The woman on the right has dark hair, wears glasses, and is also smiling. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

Terveysten edistämisen määrärahalla tukea kaatumisten ehkäisyyn valtakunnallisesti ja alueellisesti

Erikoistutkija, projektipäällikkö Saija Karinkanta

Hankkeen tavoite

- Iäkkäiden kaatumisvammat ovat yleisiä ja alueelliset erot niissä suuria.
- Hankkeessa viedään iäkkäiden kaatumisten ehkäisyn **vaikuttavia toimintatapoja ja –käytäntöjä, tietoa ja työkaluja** tulevien maakuntien alueelle sekä kunta- että maakuntataso huomioiden. Pohjana ovat tieteelliseen tietoon, kokeiltuihin käytäntöihin ja useiden toimijoiden yhteistyöhön perustuvat KaatumisSeula[®]– ja IKINÄ-toimintamallit.
- Toiminnan kohteena ovat ammattilaiset, järjestötoimijat ja iäkkäät itse sekä heidän läheisensä. Hankkeessa hyödynnetään olemassa olevia ja tuotetaan myös uusia yhteistyöverkostoja.
- Hanke toteutetaan sosiaali- ja terveysministeriön (STM, terveyden edistämisen määräraha) tuella.

Hankkeen tavoite

Sote-uudistus kaatui – samalla kaatui hallitus

Ylen lähteet kertovat, että perustuslakivaliokunta lopetti maakuntalakien käsittelyn.

yhteistyöhön perustuvat KaatumisSeula®– ja IKINÄ-toimintamallit.

- Toiminnan kohteena ovat ammattilaiset, järjestötoimijat ja iäkkäät itse sekä heidän läheisensä. Hankkeessa hyödynnetään olemassa olevia ja tuotetaan myös uusia yhteistyöverkostoja.
- Hanke toteutetaan sosiaali- ja terveysministeriön (STM, terveyden edistämisen määräraha) tuella.

erot niissä suuria.
vaikuttavia
levien maakuntien
pohjana ovat
en toimijoiden

Hankkeen tavoite

- Iäkkäiden kaatumisvammat ovat yleisiä ja

- ...

Julkaistu 16.3.2020 17:09 Muokattu 16.3.2020 17:58

Poikkeusolot käyttöön: koulut ja rajat kiinni, yli 70-vuotiaat karanteenia vastaaviin olosuhteisiin, harrastus-, kerho-, kulttuuri- ja urheilukokoonmuksille stoppi

... tuotetaan myös uusia yhteistyöverkostoja

- Hanke toteutetaan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskityksen (edistämisen määräraha) tuella.



A photograph of three women in a gym setting, each performing a side bend stretch while holding a long, thin pole. The woman on the left is wearing a dark long-sleeved top and leggings. The woman in the center is wearing a grey long-sleeved top and patterned leggings. The woman on the right is wearing a grey short-sleeved top and patterned leggings. They are all smiling and looking towards the camera. The background is a light blue wall with a large window. The floor is a light blue mat.

Valtakunnallisesti

Vakaa-verkosto

- Käynnistetty huhtikuussa 2019.
- Tällä hetkellä mukana 637 kaatumisten ehkäisystä kiinnostunutta
 - **enemmistö sote-ammattilaista**
 - liikunta-alan toimijoita
 - opettajia/lehtoreita
 - järjestötoimijoita
 - opiskelijoita
- Verkostokirje
 - 4 kirjettä / vuosi

Kaatumisten ehkäisyyn keskittyvä verkkosivusto

kaatumisseula.fi

UKK-instituutti

Liikkuminen Fyysinen kunto **Liikkumisen turvallisuus** Liike lääkkeenä Elintapaohjaus



Etusivu • Liikkumisen turvallisuus • KaatumisSeula®

Liikkumisen turvallisuus

- Kaatumisten ehkäisy ammattilaisille
- Kaatumisten ehkäisy läkkäille ja heidän läheisilleen
- Kaatumisten ehkäisy järjestötoimijoille
- Liikuntavammojen ehkäisy
- Liikuntavammojen ensiapu ja hoito

KaatumisSeula®

lääkkäiden kaatumiset ovat yleisiä. Kaatuilu ei kuitenkaan kuulu normaaliin ikääntymiseen. Kaatumisia voidaan tehokkaasti ehkäistä puuttamalla keskeisiin kaatumisten vaaratekijöihin.

KaatumisSeula®-sivulta löydät luotettavaa tietoa ja tutkimusti tehokkaita työkaluja sekä materiaalia kaatumisten ehkäisyyn.

KaatumisSeula®-sivut on jaettu kohderyhmittäin kolmeen eri osloon. Eri ryhmille suunnattuihin osioihin ja materiaaleihin pääset alle olevien ikonien kautta.



Ammattilaiset

[Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikunta-alan ammattilaiset](#)



Läkkäät ja läheiset

[Läkkäät ja heidän läheisensä](#)



Järjestötoimijat

[Järjestö- ja yhdistystoimijat](#)

lääkkäiden kaatumisten ehkäisy on myös yksi UKK-Instituutin painoalueista. Lisätietoa kaatumisten ehkäisystä: projektityöntekijä [Tanja Kuimala](#) ja projektipäällikkö [Salla Karinkanta](#).

Päivitetty: 28.10.2020

Kaatumisten ehkäisyyn keskittyvä verkkosivusto

kaatumisseula.fi

KaatumisSeula®-sivut on jaettu kohderyhmittäin kolmeen eri osioon. Eri ryhmille suunnattuihin osioihin ja materiaaleihin pääset alle olevien ikonien kautta.



Ammattilaiset

[Sosiaali- ja terveydenhuollon
sekä liikunta-alan
ammattilaiset](#)



lääkää ja läheiset

[lääkää ja heidän läheisensä](#)



Järjestötoimijat

[Järjestö- ja yhdistystoimijat](#)

Maksuttomia työkaluja kaatumisten ehkäisyyn

Kymmenen keinoa KAATUMISTEN EHKÄISYYN

- 1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti**
 - Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toimint- ja liikkumiskykyä.
 - Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.
- 2. Muista hyvät jalkineet**
 - Tukevaraiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.
- 3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuestejä**
 - Kenkin 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.
 - Mator, joiden reunoihin ei kompastu, luovat turvallisen kotiympäristön. Liukaiden mattojen alle on hyvä hankkia liukuesteet.
- 5. Huolehdi myös kotipiikan ja lähiympäristön turvallisuudesta**
 - Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipiikan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talviskaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.
- 6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista**
 - Vähintään kolme aterialla päivässä pitää verensokerin tasaisena.
 - Riittävä nesteyden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä).
 - Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.
- 7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti on turvallinen**
 - D-vitamiinilla ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
 - Yli 65-vuotiaille suositus on 20 mikrogrammaa päivässä.
- 8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä**
 - Alkoholilla haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä.
 - Viikoittainen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholiannosta.
 - Kerralla nautittu 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 lääkärikesi on ajantasainen**
 - Osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa.
 - Käytössä olevan lääkeyksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.

www.kaatumisseula.fi

KAATUMISSEULA
UKK-instituutti

TARKISTUSLISTA

umisten vaaratekijöistä, ttaa

astamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

ntia reippaasti	Kyllä	Ei
lua kotona tai ryhmässä	Kyllä	Ei
hjaiset ja luistamattomat	Kyllä	Ei
t kenkiin?	Kyllä	Ei
iseen aikaan?	Kyllä	Ei
si tavaroista?	Kyllä	Ei
oihin kompastu?	Kyllä	Ei
	Kyllä	Ei
yyvähoidettuja?	Kyllä	Ei
oidettu talviskaan hyvin?	Kyllä	Ei
ka päivä	Kyllä	Ei
a nesteitä)?	Kyllä	Ei
aito, pilmä, jogurtti, viili,	Kyllä	Ei
	Kyllä	Ei
ntaan kaksi annosta ssä?	Kyllä	Ei

en Ei, on suositeltavaa ksi. Tutustukaa kaatumisten ja vuosia -opas). Lisätietoa www.thl.fi/tapaturmat ja

UKK-instituutti

LIIKUNTAOHJE

UKK-instituutti

ran arviointi

jinka suuressa kaatumisen vaa- itä parhaiten kuvaava vaihtoehto.

sta lisää
aa,
n,)
s
s

- muistisairaus
- alvohalvau
- hengityselinsairaus
- tontpuutokset al- arajoissa
- tuki- ja liikuntaeli- miston sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekoniheet)

tauti
vaki

jokin yllä mainituista
?

i tai useampi (0 p.)
(1 p.)
(2 p.)

n harrastatte liikuntaa?
kossa tai useammin vähintään
ia kerrallaan (0 p.)
viikossa vähintään
ia kerrallaan (1 p.)
sti tai en ollenkaan (2 p.)

i kysymyksistä
teen. _____ pistettä

svaaranne ei ole kohonnut,
svaaranne on kohonnut,
svaaranne on selvästi kohonnut.
teen ammattilaisen arviota.
svaaranne on suuri,
mmattilaisen arvioin.

pvm ____ / ____ 20 ____

UKK-instituutti

thl

TIEDÄ & TOIMI

thl.fi/kaatumiset
kaatumisseula.fi

Kaatumisten ehkäisy – omaishoitajat

MITÄ?

Kaatumiset heikentävät hyvinvointia ja toimintakykyä

Kaatumisella ei kuulu normaalin ikääntymiseen. Kaatumisten eh-
käisy on omaisen hyvinvointia ja toimintakykyä. Myös oma-
puuttua, sillä ne voivat aiheuttaa kaatumisvaaraa. Kaatumis-
vaaraa lisäävät kotitilassa ja ollen jättä kaatumisvaaran lisää-
mistä.

MIKSI?

Kaatumisia voidaan ehkäistä

Kaatumisten taustalla olevat syyt tulevat aina selvittää. On ollen
kaatumisella. Osaamista, kuten ikään ja aineellisiin kaatumis-
vaarasta voidaan kuitenkin vähentää esimerkiksi asunotien
lasilla tai oikelailla jalkineilla. Kaatumisten taustalla ole-
on tärkeää, jotta niihin voidaan puuttua ja siten myös kaatum-
isten ehkäisy.

MITEN?

Sinulla on tärkeä rooli läheisesi kaatumisten
Välilläsi kaatumisten vaaratekijöitä voidaan tunnistaa ja s-
Arviointia suorittavat terveydenhuollon ammattilaiset. Lisä-
tietoa kaatumisesta.fi. Kaatumisten ehkäisyä on tär-
keitä, miten kaatumisvaara voi vähentää.

Omaishoitajana tunnet omaisesi terveyttä ja toimintakykyä
Siksi sinulla on tärkeä rooli myös omaisesi kaatumisen ehkäi-
mistä.

Parhaiten voit ehkäistää läheisesi kaatumisia näin:

Kerro kaatumisesta terveydenhuollon ammattilaiselle.
Hanki tietoa kaatumisten vaaratekijöistä.
Seuraa omaisen terveydentilaa ja tunnistaa mahdolliset
Pyydi mahdollisuutta päästä päivittäiseen liikuntaan
(asunotienhoitoon osana päivittäistä aikaa).

Rohkaise ja kannusta läheistäsi päivittäiseen liikuntaan
(asunotienhoitoon osana päivittäistä aikaa).

Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen.

Aina, kun huomaa asioita, jotka voivat lisätä kaatumis-
vaaraa, kerro niistä terveydenhuollon ammattilaiselle.

10 keinoa kaatumisten ehkäisyyn

1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti.
2. Muista hyvät jalkineet.
3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuestejä.
4. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen.
5. Huolehdi myös kotipiikan ja lähiympäristön turvallisuudesta.
6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista.
7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti.
8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä.
9. Muista huolehtia terveydentilastasi.
10. Huolehdi, että lääkärikesi on ajantasainen.

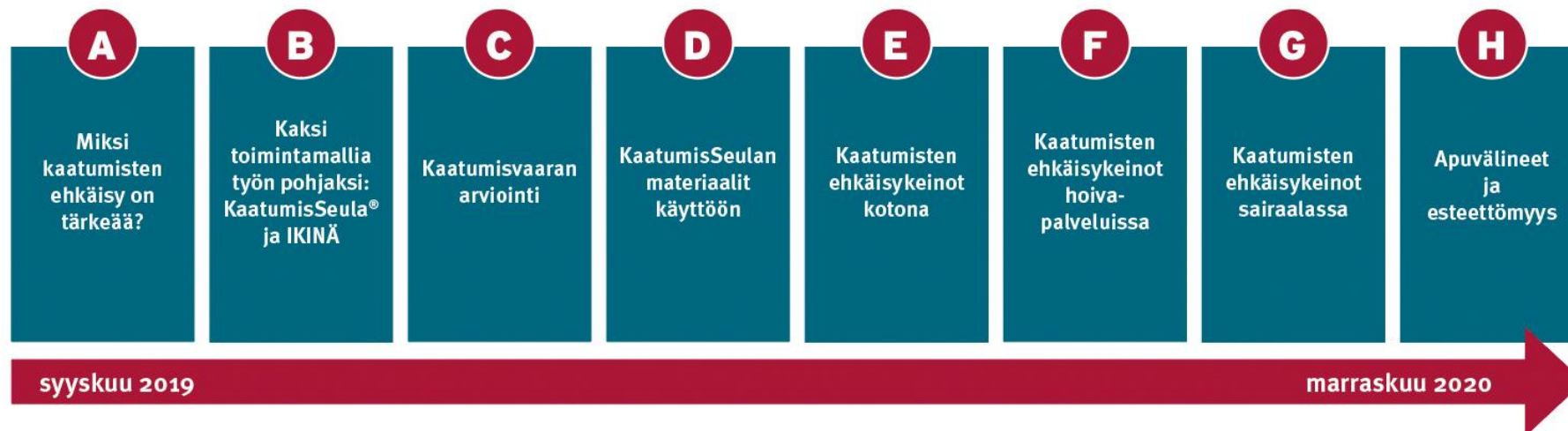
Lähde: kaatumisseula.fi

UKK-instituutti

Yhteystiedot
Riitta Kivela
kaatumisseula@thl.fi, riitta.kivela@thl.fi
Salla Karikanta
kaatumisseula@thl.fi, salla.karikanta@thl.fi
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
thl.fi | @THLorg

Koulutusta

- Tukevasti ja turvallisesti liikkeellä –monimuotokoulutus syksyllä 19 & 20
- Kaatumisten ehkäisyn verkoston koulutusiltapäivä tammikuussa 2020
- Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutus 2019-2020

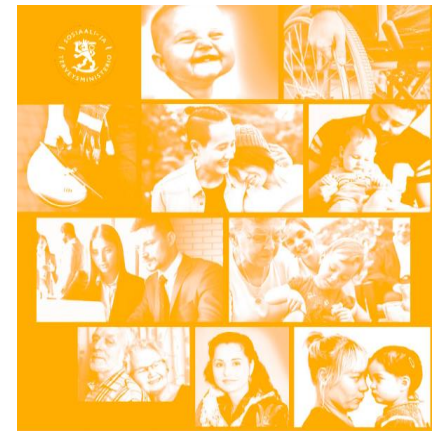


Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutus

- Jokaisesta maakunnasta vähintään yksi henkilö aloittanut koulutuksen.
- Eniten osallistujia:
 1. Uusimaa
 2. Pirkanmaa
 3. Pohjois-Savo
 4. Varsinais-Suomi
 5. Pohjois-Pohjanmaa
- Opiskelijoita n. 15 % kaikista
 - sosiaalian opiskelijoita 36 %
 - terveydenhuoltoalan opiskelijoita 36 %

Yhteistyötä

- THL
- STM
- Ikäinstituutti
- SPR
- Vanhustyön keskusliitto
- Liikenneturva
- TULE-liitto
- Avoin hallinto / Vanhusneuvostot
- Meniere-liitto
- Luustoliitto
- Neuroliitto
- Omaishoitajat / Keski-Pohjanmaan omaishoitajat
- Kuntaliitto



Turvallisesti kaiken ikää

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021–2030 sekä selvitys kustannuksista

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN JULKAISUJA 2020/33

Medianäkyvyys

- Medianäkyvyys 3/2019-11/2020
 - suurelle yleisölle
 - 18 lehtijuttua
 - 1 radiojuttu (radio Keski-suomalainen)
 - ammattilaisille
 - 12 lehtijuttua
 - Vanhustyö
 - Fysioterapia
 - Terveystenhoitaja
 - Terveyslääkärinä NYT
 - Some-nostoja UKK-instituutin tilillä Facebookissa, Twitterissä ja Instagramissa

yle Uutiset Areena Urheilu Valikko

UUTISET Tuoreimmat Koronavirus Paikallisuutiset Sää Kotimaa Ulkomaat

Kaatuminen altistaa yhä useammin vanhuksen aivovammalle – tutkijat peräänkuuluttavat tehokasta ennaltaehkäisyä

Aivovammojen määrä ikäihmisillä liki kaksinkertaistuu vuoteen 2030 mennessä, jos nykyinen vauhti jatkuu.

Vanhukset 2.2.10:09



Ikäikään kaatumisvammoissa alueelliset erot ovat suuria. Lahden seudulla pitkäjänteinen työ tapaturmien ehkäisyssä on tuottanut hyviä tuloksia. Kuva: AOP.

ILTALEHTI

TERVEYS

Terveys | Terveysuutiset

Sadattuhannet suomalaiset kaatuvat vaarallisesti joka vuosi - osa tapauksista johtaa suoraan kuolemaan, näin riskiä voi minimoida

01.02.2020 klo 7:02

Joka kolmas yli 65-vuotias kaatuu vakavasti ainakin kerran vuodessa. Pahimmassa tapauksessa kaatuminen voi viedä jopa hengen.

KESKISUOMALAINEN

KESKI-SUOMI 26.10.2020 5:00

Kaatuminen koituu vuosittain yli tuhannen ikäihmisen kohtaloksi Suomessa - Keski-Suomen kuolleisuus korkeampi kuin maassa keskimäärin

Eeva Salminen, Heli Puttonen



KARJALAINEN

MAAKUNTA 4.10.2020 20:33 TILAAJILLE

Pohjois-Karjalassa kaatumisesta johtuvia sairaalajaksoja ja kuolemia enemmän kuin maassa keskimäärin

Heli Puttonen

Keinoja kaatumisten ehkäisyyn

Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti
Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihavoimahujoituksia.

Käsi- ja jalanvoimaa jatkuvasti
Terveystieteet, ohjeet ja laitteet auttavat jatkuvasti kaatumisen ehkäisyssä. Käsi- ja jalanvoimaa jatkuvasti.

Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen
Kotona on hyvä huolehtia kotiympäristön turvallisuudesta. Kukaan ei halua kaatua kotonaan. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen.

Ulkona
Ulkona on hyvä käyttää kengät, jotka sopivat jalan muotoon ja joihin on hyvä lisätä kengänpohjan ulkopuolista osaa.

Ulkona
Ulkona on hyvä käyttää kengät, jotka sopivat jalan muotoon ja joihin on hyvä lisätä kengänpohjan ulkopuolista osaa.

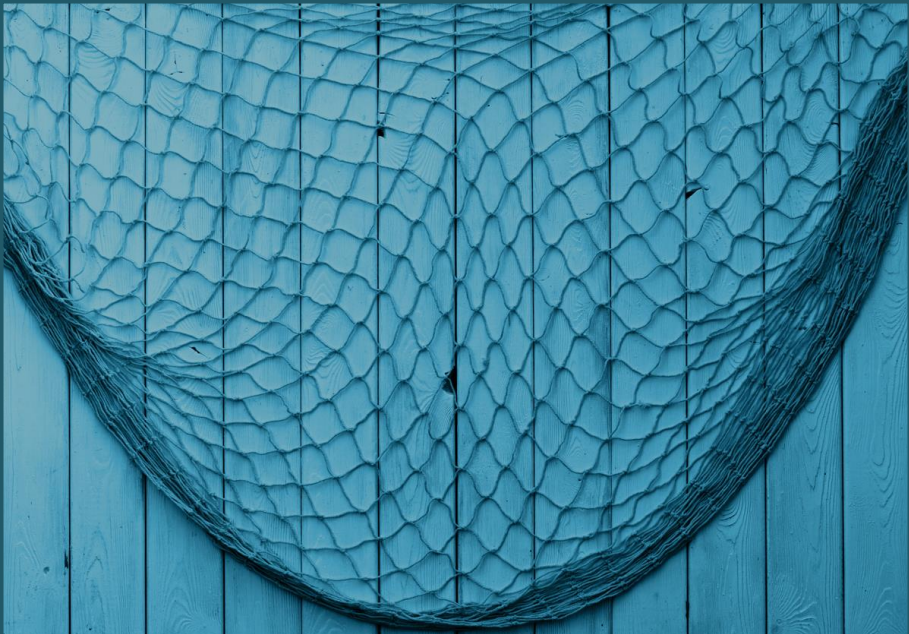
Ulkona
Ulkona on hyvä käyttää kengät, jotka sopivat jalan muotoon ja joihin on hyvä lisätä kengänpohjan ulkopuolista osaa.



Jokainen voi pienentää omaa kaatumisriskiään arjessa. Pohjois-Karjalassa alkaa kampanja kaatumisten vähentämiseksi.

A photograph of four elderly individuals walking on a light-colored, possibly outdoor, track. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. On the left, a woman with short blonde hair and a man with a beard and glasses are walking. On the right, a man and a woman with glasses are walking. The woman on the right is wearing a dark polo shirt and a patterned scarf. The background is a clear, bright sky.

Alueellisesti



lökkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi

Hanke tarjoaa **alueelliseen** kehittämistyöhön

- ohjausta, tukea ja vetoapua
- työkaluja ja materiaalia
- koulutusta.

Ota yhteyttä

Projektipäällikkö Saija Karinkanta
saija.karinkanta@ukkinstituutti.fi

Liity mukaan
kaatumisten ehkäisyyn
valtakunnalliseen
verkostoon!

www.kaatumisseula.fi

Alueet, joiden kanssa yhteistyö on toteutunut

1. Keski-Pohjanmaa

- Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat

2. Päijät-Häme

- PHHYKY, PHKS, PHLU

3. Uusimaa

- HUS Hyvä kierre, Terveyskylä

4. Varsinais-Suomi

- Turun kaupunki

5. Pohjois-Karjala

- Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus

6. Pirkanmaa

- PSHP, TAYS, Tampereen kaupunki

7. Keski-Suomi

- Jyväskylän kaupunki/liikuntapalvelut

8. Pohjois-Savo

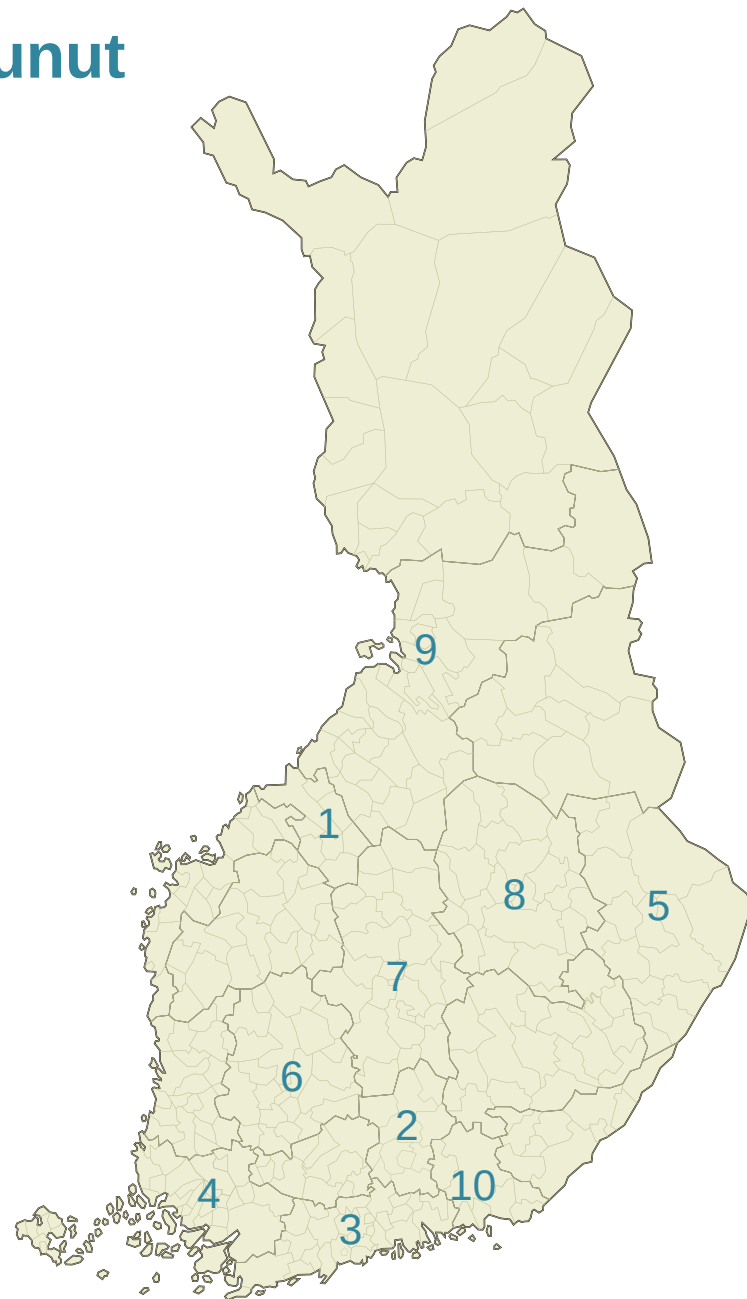
- PSSHP, AKE-verkosto

9. Pohjois-Pohjanmaa

- PPSHP ja Oulun kaupunki
- Kallion peruspalvelukuntayhtymä

10. Kymenlaakso

- Kymli (+ Kouvola, Kymsote)



Hyviä alueellisia käytäntöjä

- **PSHP:** alueellinen kaatumisten ehkäisyn toimintamalli
- **PHHYKY & PHKS:** kaatumisten ehkäisyn IKINÄ-mallin laajeneminen sairaalaan, KaatumisSeula[®]-mallista ideoita liikuntatoimeen
- **Turku:** kaatumishuolestuneisuuden arviointi (FES-I) osaksi toimintaa

Hyviä alueellisia käytäntöjä

- Esimerkiksi KaatumisSeula[®]-materiaalit käyttöön:
 - **PHHYKY**: kaatumisten ehkäisy –tietoutta influenssarokotusten yhteydessä (2019)
 - **Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus**: kaatumisten ehkäisyn alueellinen kampanja ”Säpinää seniorit – kaatumiset kuriin” (2020)
 - **Jyväskylän kaupunki (terveyttä ja hyvinvointia edistävät liikuntapalvelut)**: kaatumisvaaran itsearviointi osaksi toimintakykytestejä (2020)
 - **Oulun kaupunki**: hyvän ravitsemuksen ja kaatumisten ehkäisykeinojen vieminen osaksi iäkkäiden arkea –teemaviikko (2020)



Kiitos

ukkinstituutti.fi

