

The background of the slide features a photograph of two elderly women smiling and talking. The woman on the left has short, light-colored hair, and the woman on the right has dark hair and is wearing glasses. They are both wearing jackets. The background is filled with green leaves, possibly from a bush or tree. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

Työkaluja kaatumisten ehkäisytyön tueksi

Tanja Kulmala, TtM, ft
suunnittelija, projektityöntekijä
UKK-instituutti


A photograph of two 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 a patterned scarf. Both are wearing dark, heavy work jackets. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

KaatumisSeula-työkalut

KaatumisSeula®-työkalut

Kymmenen keinoa KAATUMISTEN EHKÄISYYN

- Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti**
 - Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyä.
 - Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.
- Muista hyvät jalkineet**
 - Tukevat, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.
- Muista käyttää liukkailla keleillä liukuestettä**
 - Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet estävät liukastumisen. Myös nastakengät ovat käteviä.
- Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen**
 - Riittävä valaistus, myös iltapäivän aikaan, lisää sisällä liikkumisen turvallisuutta.
 - Kodin kulkuväylien tyhjentäminen tavarosta vähentää kaatumisriskiä.
 - Matot, joiden reunoihin ei kompastu, luovat turvallisemman kotiympäristön. Liukkaiden mattojen alle on hyvä hankkia liukuesteet.
- Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta**
 - Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.
- Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista**
 - Vähintään kolme ateriaa päivässä pitää verensokerin tasaisena.
 - Riittävä nesteytyminen on tärkeää (1-1,5 litraa päivässä).
 - Maitolouostusteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.
- Varmista D-vitamiinin riittävä saanti on turvallinen**
 - D-vitamiinilla ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
 - Yli 65-vuotiaille suositus on 20 mikrogrammaa päivässä.
- Vältä runsasta alkoholin käyttöä**
 - Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä.
 - Viikoittainen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholiannosta.
 - Kerralla nautitun alkoholin määrä ei saisi ylittää kahta annosta.
- Muista huolehtia terveydentilastasi**
 - Terveydentila on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.
 - Myös näön tarkastaminen säännöllisesti on tärkeää.
- Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen**
 - Osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa.
 - Käytössä olevan lääkityksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.



www.kaatumisseula.fi

TARKISTUSLISTA

Kaatumisten vaaratekijöistä, joiden poistamisella vaihtoehto Kyllä/Ei.

...ntia reippaasti	Kyllä	Ei
...ua kotona tai ryhmässä	Kyllä	Ei
...hijaiset ja luistamattomat	Kyllä	Ei
...t kenkiin?	Kyllä	Ei
...iseen aikaan?	Kyllä	Ei
...si tavaroista?	Kyllä	Ei
...oihin kompastu?	Kyllä	Ei
...käännyttyä	Kyllä	Ei
...yvinhoidettuja?	Kyllä	Ei
...oidettu talvisaikaan hyvin?	Kyllä	Ei
...ka päivä	Kyllä	Ei
...a nesteitä)?	Kyllä	Ei
...maito, piimä, jogurtti, viili,	Kyllä	Ei
...ntaan kaksi annosta (kissa)?	Kyllä	Ei

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

LIIKUNTAOHJE


Kaatumisvammoja

Kun olet päässyt liikkumisessa hyvään alkuun, voit asettaa tavoitteeksi iäkkäiden terveysliikunta-suosituksen:

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

Esimerkkejä liikuntalajeista löydät kääntöpuolelta.

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



...ellä jalalla seisominen

...selkää suorana, jalat pienessä haara-asennossa...
...tet rennosti vartalon vierellä. Ota tarvittaessa...
...esimerkiksi pöydästä. Seiso hetki yhdellä...
...ja vaihda sitten jalkaa. Toista 10 kertaa...
...mmille puolille.

UKK-instituutti

...ran arviointi

Jin... suuressa kaatumisen vaa...
...tā parhaiten kuvaava vaihtoehto.

...sta lisää

- muistisairaus
- aivohalvaus
- hengityselinsairaus
- tuntuu puuttokset alaraajoissa
- tuki- ja liikuntaelämistön sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekonivelet)

Jokin yllä mainituista a?

... (0 p.)
... (1 p.)
... (2 p.)

...i tai useampi

...n harrastatte liikuntaa?

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

...kysymyksistä...
...teen. _____ pistettä

...svaaranne ei ole kohonnut.
...svaaranne on kohonnut.
...svaaranne on selvästi kohonnut.
...laan ammattilaisen arviota.
...svaaranne on suuri.
...mmattilaisen arviointi.

pvm ___ / ___ / 20__



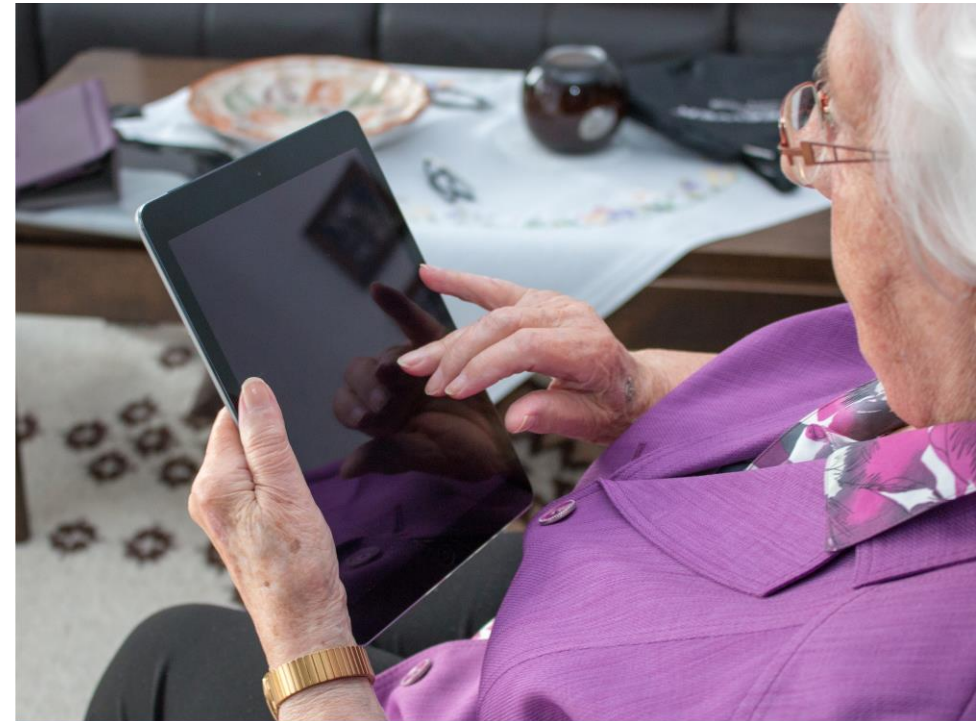
Sähköinen kaatumisvaaran arviointi

Sähköinen kaatumisvaaran itsearviointi 1/2

- Verkkosovellus julkaistiin maaliskuussa 2020.
- Sovelluksen avulla kaatumisvaaran arviointi on entistä vaivattomampaa.
- Ensisijainen tarkoitus on, että iäkäs täyttää sovelluksen itse.
- Työkalu soveltuu myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön.

Sähköinen kaatumisvaaran itsearviointi 2/2

Tutustu [sovellukseen](https://bit.ly/kaatumisvaara):
bit.ly/kaatumisvaara



**Sähköinen kaatumisvaaran
itsearviointi**

Testaa: bit.ly/kaatumisvaara



KaatumisSeula.fi-verkkosivut

KaatumisSeula.fi-verkkosivut 1/2

- Verkkosivut on jaettu kohderyhmittäin kolmeen eri osioon:
 - sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset
 - iäkkäät ja heidän läheisensä
 - järjestö- ja yhdistystoimijat.
- Sivut tarjoavat tietoa ja työkaluja kaatumisten ehkäisyyn ja kaatumisten ehkäisytyöhön eri toimijoille.

KaatumisSeula.fi-verkkosivut 2/2

- Sivuille on hankkeen aikana koostettu mm.:
 - tietopankki kaatumisten ehkäisyn hyvistä käytännöistä ammattilaisille ja järjestötoimijoille
 - tietoa kaatumisvaaraan vaikuttamisesta ja kaatumisten seurauksista ammattilaisille
 - tietoa kodin vaaranpaikoista iäkkäille ja heidän läheisilleen.
- Tutustu sivuihin: [kaatumisseula.fi](https://www.kaatumisseula.fi)



Kiitos!

Lisätiedot:

tanja.kulmala@ukkinstituutti.fi