

Ikäihmisten liikkumisen edistäminen vähentää kaatumisia ja säästää rahaa

IKÄIHMISTEN KAATUMISET

yli 65-vuotiaista **1/3**

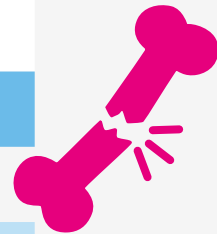
yli 80-vuotiaista **1/2**

kaatuu vuosittain



LONKKAMURTUMAT

vuosi	määrä vuosittain	kustannukset vuosittain
nyt	7 000	150 M€
2030	10 000	300 M€
2030*	9 000	280 M€



* jos seuraavan 10 vuoden aikana tapahtuvasta iäkkäiden määrän kasvusta johtuvaa ennustettua lonkkamurtumien esiintyvyyden nousua voidaan laskea 30 %.

IKÄIHMISTEN LIKKUMINEN

alle 75 v. **10 %**

yli 75 v. **2 %**

liikkuu suositusten mukaisesti*



* sekä kestävyysliikunta että lihaskunto

KAATUMISTEN EHKÄISY ONNISTUU

1/3 kaatumisista voidaan ehkäistä yksilöllisillä ehkäisytöimillä

1/3 lonkkamurtumista voidaan ehkäistä riittävällä liikunnalla

Monipuolinen liikunta on tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino.



Lue lisää ja katso lähteet: ukkinstituutti.fi/kaatumiset