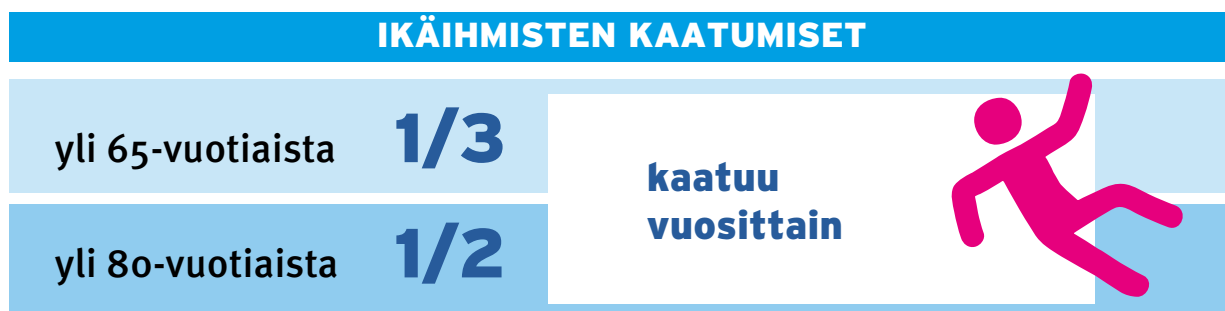


Ikäihmisten liikkumisen edistäminen vähentää kaatumisia ja säästää rahaa

Kaatuminen on iäkkään väestön yleisin tapaturmatyyppi. Joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vuosittain. Jo yksikin kaatuminen ennakoii hyvin vahvasti uutta kaatumista ja 15 prosenttia iäkkäistä kaatuukin vähintään kolme kertaa vuodessa.

Kaatumiset ja niiden aiheuttamat vammat heikentävät iäkkäiden hyvinvointia ja aikaistavat laitoshoidon tarvetta. Vuonna 2017 julkaistun tutkimuksen mukaan vajaakuntoisena elettyjä tai enneaikaisen kuoleman vuoksi menetettyjä elinvuosia aiheutui kaatumisten vuoksi kaikista Länsi-Euroopan maista eniten Suomessa.



Vakavien kaatumisvammojen osuudessa huolestuttavaa kasvua

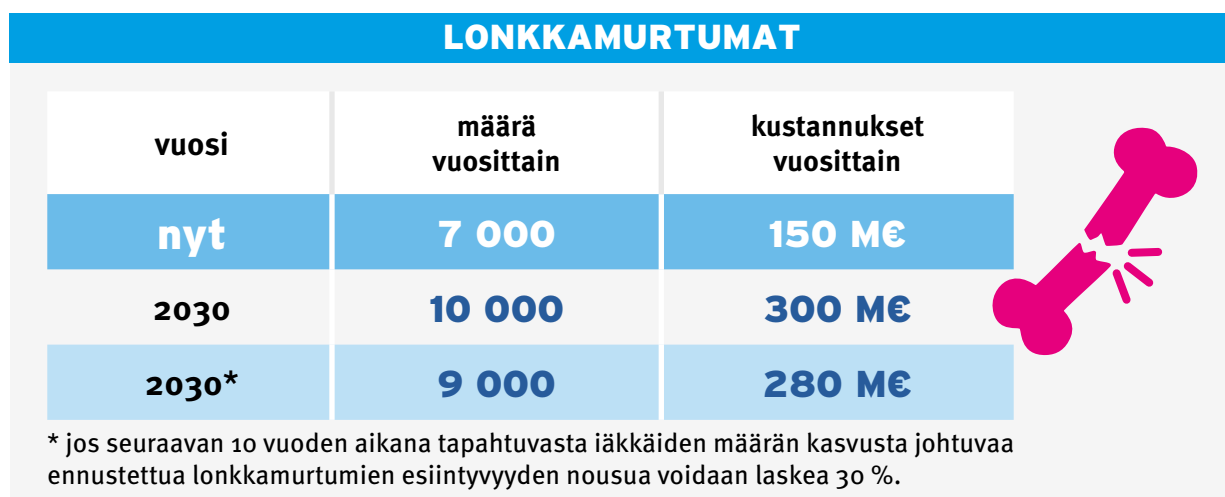
Iso osa kaatumisten aiheuttamista vammoista on itse hoidettavissa olevia kolhuja ja kipuja. Erityisesti yli 80-vuotiaiden kaatumisista johtuvien vakavien pää- ja aivovammojen määrissä ja ilmaantuvuudessa on kuitenkin tapahtunut huolestuttavaa kasvua.

Iäkkäille sattuu kaatumisen seurauksena edelleen myös runsaasti lonkkamurtumia – noin 7 000 vuodessa. Lonkkamurtumien vakavuutta korostaa se, että viidennes lonkkamurtumapotilaista menehtyy vuoden sisällä murtumasta.

Kaatumisvammat aiheuttavat runsaasti kustannuksia

Vaikka lonkkamurtumien esiintyvyys on laskenut vuosien saatossa, aiheutuu niiden hoidosta edelleen runsaasti kustannuksia yhteiskunnalle. Yhden lonkkamurtuman hoitokustannukset ensimmäisenä vuonna ovat noin 30 000 euroa. Lonkkamurtumista aiheutuukin nykyisin vähintään 150 miljoonan euron vuosittaiset kustannukset yhteiskunnalle.

Iäkkään väestön lukumäärän kasvaessa jatkavat sekä kaatumisvammojen ilmaantuvuus että niiden aiheuttamat kustannukset kasvuaan, jos kaatumisiin ei tehokkaasti puututa. UKK-instituutin tutkijat ovatkin laskeneet, että lonkkamurtumien esiintyvyyden pysyessä nykyisellään nousee niiden lukumäärä vuoteen 2030 mennessä noin 10 000:een. Tämä nousu lisää vastaavasti vammojen aiheuttamia vuosikustannuksia 150 miljoonasta 300 miljoonaan euroon.



Kaatumisten ehkäisy tuo säästöjä

Kaatumisia voidaan tutkitusti vähentää arvioimalla kaatumisvaaraa ja puuttamalla kaatumisten taustalta löydettävissä oleviin vaaratekijöihin. UKK-instituutissa tehdyn KAAOS-tutkimuksen mukaan kaatumisvaaran arvioinnilla ja yksilöllisesti suunnitelluilla ehkäisytöimenpiteillä voidaan joka kolmas kaatumisen ehkäistä.

Jos seuraavassa kymmenessä vuodessa lisääntyvästä iäkkäiden määrästä johtuvaa, ennustettua lonkkamurtumien esiintyvyyden nousua voitaisiin laskea 30 %, jäisi murtumien määrä tulevaisuudessa ennustetun 10 000 murtuman sijasta reiluun 9 000:een. Tämä vähentäisi kustannusten kasvua arviolta 20 miljoonalla.

Kustannusvaikuttavuuden ja iäkkään väestön hyvinvoinnin kannalta tärkeintä olisi kuitenkin voida hillitä lonkkamurtumien esiintyvyyden nousua koko nykyisessä iäkkäässä väestössä. Näin voidaan vähentää sekä murtumien lukumäärää että niiden aiheuttamia kustannuksia vieläkin enemmän.

| KAATUMISTEN EHKÄISY ONNISTUU | |
|---|---|
| 1/3 kaatumisista voidaan ehkäistä yksilöllisillä ehkäisytöimillä | Monipuolinen liikunta on tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino. |
| 1/3 lonkkamurtumista voidaan ehkäistä riittävällä liikunnalla | |



Monipuolinen liikunta tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino

Väestötasolla yksittäisistä kaatumisten ehkäisykeinoista tehokkain on monipuolinen liikuntaharjoittelu. Arvioiden mukaan riittävällä liikunnalla voitaisiin ehkäistä myös noin kolmannes lonkkamurtumista. Pelkkä liikuntaharjoittelu kaatumisvammojen ehkäisyssä toisi 300 miljoonan euron vuosikustannuksiin vähintään yli 100 miljoonan euron säästön.

Suomalaiset ikäihmiset kuitenkin liikkuvat keskimäärin varsin vähän. Vain joka kymmenes (11,5 %) alle 75-vuotias täyttää terveystieteiden suositusten kestävyysliikunnan ja lihaskunnonharjoittamisen osalta. Yli 75-vuotiaista suositusten molemmat osiot täyttää enää noin kaksi prosenttia.

| IKÄIHMISTEN LIIKKUMINEN | |
|-------------------------|--|
| alle 75 v. 10 % | liikkuu suositusten mukaisesti* |
| yli 75 v. 2 % | |



* sekä kestävyysliikunta että lihaskunto

Moniammatillinen ja systemaattinen yhteistyö avainasemassa

Kaatumisten ja kaatumisvammojen aiheuttamien kustannusten vähentämiseksi tulisi tutkimukseen perustuvien ja systemaattisten kaatumisten ehkäisytöimenpiteiden käyttöönottoa tehostaa koko maan alueella. Moniammatillisten toimenpiteiden tulisi kohdistua erityisesti heikentyneen toimintakyvyn omaaviin, edelleen kotona asuviin ikääntyneisiin, jotta mahdollisimman moni ikäihminen saadaan mukaan liikunnalliseen toimintaan.

Tämä onnistuu esimerkiksi kouluttamalla kotihoidon työntekijöitä arvioimaan kaatumisvaaraa sekä motivoimaan iäkkäitä kevyen liikuskelun ja aktiivisen arjen ylläpitämiseen sekä omatoimiseen tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteluun. Tietoisuutta lisäämällä iäkkäät myös tunnistavat oman kaatumisriskinsä sekä saavat keinoja riskin vähentämiseksi. Kotihoitoon sijoitettu raha voisi ”palautua” jopa moninkertaisesti vähentyneiden kaatumisvammojen ja niiden aiheuttamien hoitokustannusten kautta.

Lisätietoja

Tanja Kulmala, TtM, ft, kaatumisten ehkäisyn asiantuntija
UKK-instituutti

Lähteet

Haagsma JA, Olij BF, Majdan M, ..., Vasankari TJ, James SL, Polinder S. Falls in older aged adults in 22 European countries: incidence, mortality and burden of disease from 1990 to 2017. *Inj Prev* 2020;26(Suppl1):i67–i74. doi: 10.1136/injuryprev-2019-043347.

Kannus P, Niemi S, Parkkari J, Mattila V, Sievänen H. Fall-induced hospital-treated traumatic brain injuries among elderly Finns in 1970–2017. *Arch Gerontol Geriatr.* 2020;86:1–4.

Kannus P, Niemi S, Parkkari J, Sievänen H. Continuously declining incidence of hip fracture in Finland Analysis of nationwide database in 1970–2016. *Arch Gerontol Geriatr.* 2018;77:64–67.

Lonkkamurtuma. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Ortopediyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 18.5.2021). Saatavilla: www.käypähoito.fi

Sievänen H. Kaatumisten ehkäisy ei taloutta kaada. *Liikunta ja tiede.* 2015;6(52):8–11.

Vasankari T, Kolu P, toim. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018.