

**Kaatumisen ehkäisy kuuluu Sinulle ja minulle,
meille kaikille –se ei ole jonkun muun asia:
Case Etelä-Karjala**

Alueellisen kaatumisen ehkäisyn toimintamallin käyttöönoton tavoitteet:

- Ikääntyneiden oma vastuullisuus, tieto, toiminta ja osallisuus paranevat kaatumisen ehkäisyyn liittyen.
- Ikääntyneiden kaatumisriskit tunnistetaan aiempaa paremmin ja niihin voidaan puuttua.
- Kaatumisiin liittyvä inhimillinen kärsimys vähenee.
- Kaatumisista aiheutuvat lonkkamurtumat ja niiden kustannukset vähenevät Etelä-Karjalassa.
- Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65-vuotta täyttäneillä vähenevät Etelä-Karjalassa.



Etelä-Karjalan kaatumisten seuraukset infograafi



ETELÄ-KARJALAN KAATUMISTEN SEURAUKSET

331 reisiluun yläosan murtumaa v.2021
(Eksote 2022)

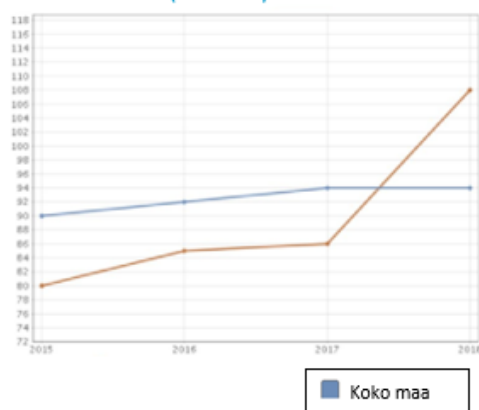
10 %: n nousu vuoteen 2020 verrattuna
(Eksote 2022)

Kustannukset 10 milj. euroa v.2021
(Eksote 2022)

87 % reisiluun yläosan murtumista 65 + ikäryhmässä (Eksote 2022)

- Etelä-Karjalassa on kotona asuvia 75 -vuotta täyttäneitä suhteellisesti eniten (93,6%) (Sotkanet 2022).
- 65 -vuotta täyttäneiden kaatumisiin ja putoamisiin liittyviä hoitajaksoja on toiseksi eniten koko maassa (Sotkanet 2022).
- Etelä-Karjalassa valmistellaan kaatumisen ehkäisyn toimintamallin käyttöönottoa. Tavoitteina ovat ikääntyneiden oman tiedon, toiminnan ja osallisuuden paraneminen kaatumisen ehkäisyyn liittyen sekä ikääntyneiden kaatumisriskien tunnistaminen ja kaatumisvaaran vähentäminen.

Kuolleisuus tapaturmaisiin kaatumisiin ja putoamisiin 65-vuotta täyttäneillä /100 000 vastaavan ikäistä (Sotkanet 2022)



Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä (Sotkanet 2022)



Reisiluun yläosan murtumat kunnittain Etelä-Karjalassa 2019–2021 (Eksote 2022):

	2019	2020	2021
Imatra	83	78	80
Lpr	168	176	190
Lemi	5	2	10
Luumäki	19	17	13
Parikkala	17	15	26
Rautjärvi	8	11	12
Ruokolahti	13	8	17
Savitaipale	8	13	16
Taipalsaari	5	7	8
Muut	9	7	6

Asumisen ja osastohoidon hoitajaksojen aikana tapahtuneet reisiluun yläosan murtumadiagnoosit 2021 (N=331):

- Eksote: 8 potilasta
- Ostopalvelutuottajat: 20 potilasta

Säännöllisessä kotihoidossa olevien asiakkaiden reisiluun yläosan murtumadiagnoosit 2021:

- 60 asiakasta (Eksote 2022)

Eksote.fi / Turvallisuuden edistäminen / Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisyn toimintamalli: Kansalaiselle.

Oletko kaatunut tai kiinnostunut liikkumisesi turvallisuudesta?

Kun kohtaat kaatuneen

Tee kaatumisriskin itsearviointi

ENSIAPU tilanteen mukaan



Ei kaatumisvaaraa
0 pistettä

Lievä kaatumisvaara
1-5 pistettä

Kohonnut kaatumisvaara
6-8 pistettä

Korkea kaatumisvaara
9-14 pistettä

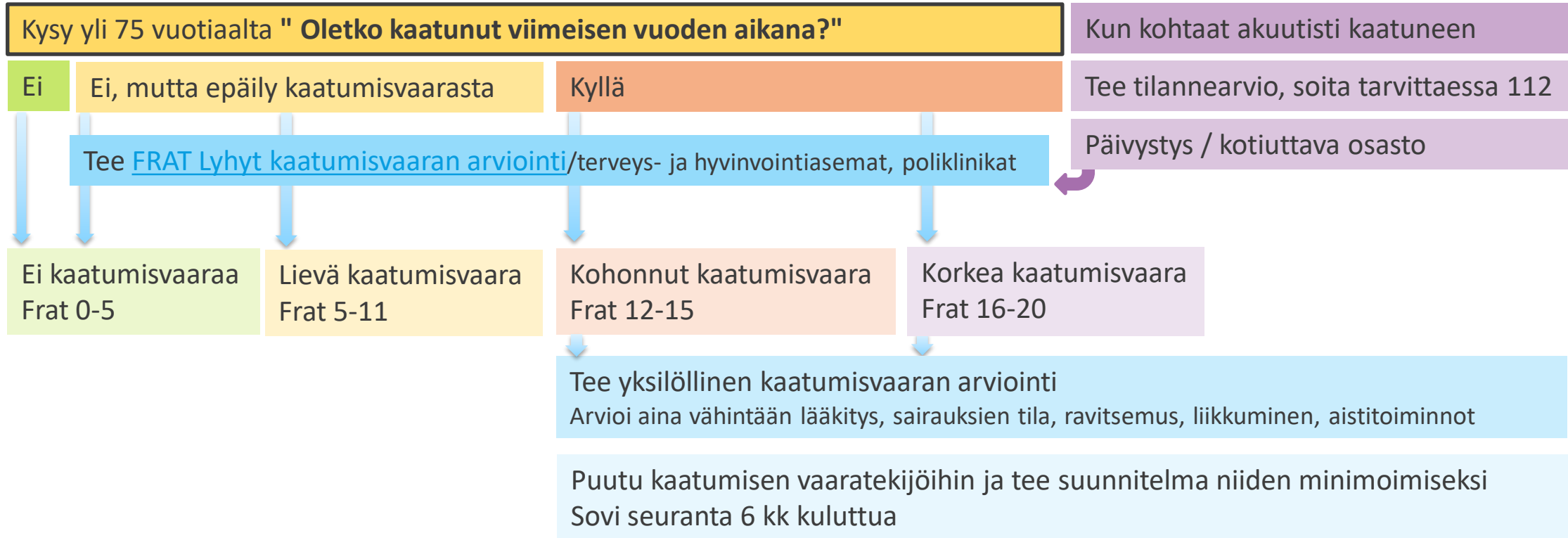
Kartoita ja puutu kaatumisen vaaratekijöihin

- Säilytä sosiaaliset suhteet ja elinpiiri
- Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti
- Käytä hyviä jalkineita ja liukuesteitä liukkaalla
- Ota apuvälineitä käyttöön oikea-aikaisesti
- Huolehdi kodin, kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta
- Syö ja juo monipuolisesti sekä säännöllisesti
- Vältä runsasta alkoholin käyttöä
- Huolehdi terveydentilastasi ja lääkityksen ajantasaisuudesta

+ Liiku päivittäin, tauota paikallaanoloa
Tee lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua 2 kertaa viikossa
Päivitä jalkineet ja apuvälineet ajan tasalle

+ Hakeudu tarvittaessa Sote-asemalle tarkempaan arvioon tai ota
puheeksi käynnin yhteydessä.

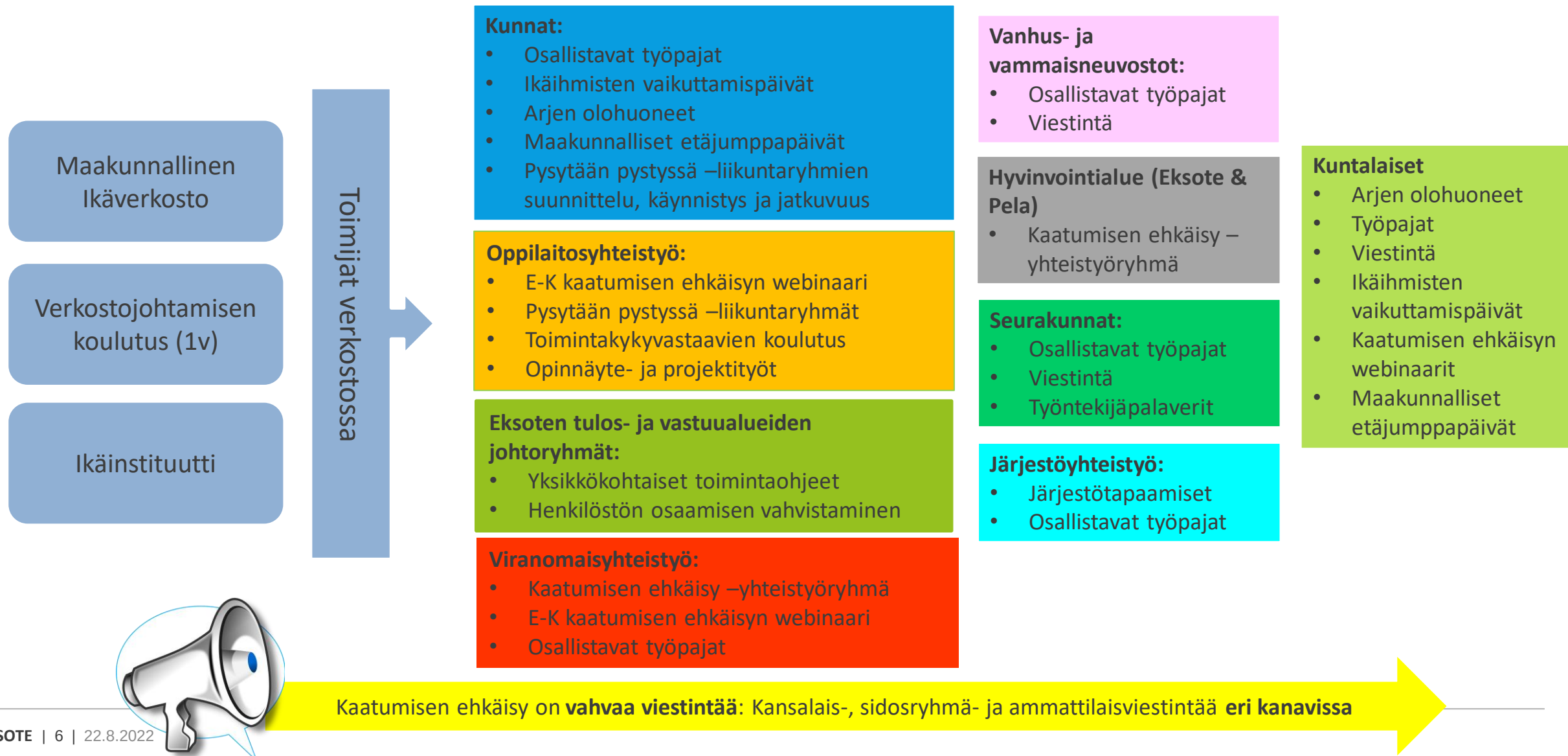
Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisy toimintamalli: Ammattilaiselle.



Kirjaa LifeCareen omalle ammattinäkymälle FRAT-fraasin pohjalta:

- kaatumisvaaran arvioinnin tulos, ehkäisevät toimenpiteet ja suunnitelma
- Tee Riskitieto-merkintä pysyvästi kohonneesta/korkeasta kaatumisvaarasta.

Ikäystävällinen Etelä-Karjala ja kaatumisen ehkäisyn toimintamalli



Kaatumisen ehkäisy, kuuluu Sinulle, minulle ja meille kaikille – se ei ole jonkun muun asia.

Kaatumiset yleistyvät ikääntyessä ja ne aiheuttavat monenlaisia terveysongelmia, toimintakyvyn heikkenemistä sekä elämänlaadun alenemista. Kaatumiset eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen. Voit ehkäistä kaatumisia tehokkaasti, kun taustalla olevat vaaratekijät on selvitetty ja niihin on puututtu yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Liikunta on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.

Sosiaali- ja terveys ministeriön Turvallisesti kaiken ikää -toimenpideohjelman tavoitteena vuosille 2021–2030 on vähentää 65 vuotta täyttäneiden kuolleisuutta ja sairaalahoitojaksoja liittyen tapaturmisiin kaatumisiin ja putoamisiin valtakunnallisesti.

[Turvallisesti kaiken ikää: Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021–30](#)

[Thl Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen: läikkään henkilön kaatumisten ja putoamisten ehkäisy kannattaa](#)

Kaatumisen ehkäisyyn liittyvää tietoa löytyy Eksoten verkkosivuilta:
Asiakkaalle >Voi hyvin > Turvallisuuden edistäminen.



Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisy -webinaarin tallenne (n.2 h) on julkaistu 13.4.2022 Saimaan ammattiopiston YouTube -kanavalla, mistä sen voi maksutta katsoa.

13.05 Eksoten terveyhdys

Aija Rautio, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päällikkö

13.10 Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisy toimintamalli

Sari Hokkanen, projektipäällikkö, Eksote

13.30 Iäkkäiden terveysliikuntaan kannattaa panostaa

Katja Borodulin, kansanterveystieteen dosentti, johtaja, Ikäinstituutti

14.15 Tauko

14.25 Kotona asumisen turvallisuus

Heidi Huuskonen, kehittämispäällikkö, E-K Pelastuslaitos

14.55 Ravitsemuksen merkitys kaatumisen ehkäisyyn

TKI-asiantuntija Jaana Ahl, LAB SoteCampus

15.25 Webinaarin päätös



Tervetuloa Ikäihmisten vaikuttamispäivään!

*Tervetuloa osallistumaan, oppimaan, keskustelemaan
ja vaikuttamaan 😊*

12.45-13.15	Kahvitarjoilu
13.15	Avaussanat
13.20	Kohti hyvinvointialuetta
13.30	Osallisuustyöpaja
14.05	Tuolijumppa
14.10	Kaatumisen seuraukset Etelä-Karjalassa ja keinoja kaatumisen ehkäisyyn
14.25	Kaatumisen ehkäisyn –osallistava työpaja
14.50	Ikäinstituutin info
14.55	Yhteinen päätös

Maksutonta digitukea on tarjolla tilaisuuden ajan Saimaan ammattiopiston IT-tukihenkilöopiskelijoiden johdolla.

APUVÄLINEINFO "ROLLA ON THE ROAD"- KIERTUE PYSÄHTYY KAIKISSA ETELÄ-KARJALAN KUNTIEN ARJEN OLOHUONEISSA SYKSYLLÄ 2022:

TERVETULOA!

Esittelemme apuvälineitä joita voit lainata toimintakykyysi ja kotona asumisen tueksi.

Kerromme mistä ja miten saat apuvälineitä omassa kunnassasi.

Paikalla Eksoten apuvälineasiantuntija ja Ikäystävällinen Etelä-Karjala hankkeen projektityöntekijä.



Ma 5.9. klo 13-15

Elvinkulman olohuone, Ruokolahti

Tarja Varis, Jaana Viskari ja ft-opiskelija Elina Jurvanen

Ke 7.9. klo 13-15

Toimintakeskus Suvanto, Savitaipale

Heidi Suikkanen, Jaana Viskari ja ft-opiskelija Elina Jurvanen

Ke 14.9. klo 10-12 Kirnu, Parikkala

Mari Ruottinen ja Jaana Viskari

To 15.9. klo 14-16 Luoto, Saimaanharju

Jaana Repo ja Jaana Viskari

Ti 20.9. klo 10-12 Iso Apu, Lappeenranta

Katariina Paakkonen ja Jaana Viskari

Ti 27.9. klo 13-15 Sopukka, Rautjärvi

Minna Parvinen ja Jaana Viskari

To 29.9. klo 10-12 Iso Apu, Imatra

Katri Ahola ja Jaana Viskari

To 6.10. klo 13-15 Asukastila, Lemi

Matleena Juvonen, Jaana Viskari ja ft-opiskelija Katarina Ahola

Ma 10.10. klo 12-14 Seuratalo Joukola, Taavetti

Hanna Nuutinen, Jaana Viskari ja ft-opiskelija Katarina Ahola



Tervetuloa osallistumaan maakunnalliseen etäjumppapäivään 4.10.2022!



Ikäystävällinen Etelä-Karjala –hanke järjestää yhteistyössä alueen kuntien ja oppilaitosten kanssa vanhustenviikolla maksuttoman maakunnallisen etäjumppapäivän, joka sisältää seuraavat jumpat:

Voima- ja tasapainojumppa klo 10.00

Tuolijumppa, klo 10.30

Keppijumppa, klo 11.00



Etäjumpat kestävät 15-20 minuuttia ja ohjaajina toimivat LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat.

Etäjumpat lähetetään Imatran kaupungin YouTube-kanavalta, josta tallenteet löytyvät myöhemmin:

<https://www.youtube.com/user/imatrankaupunki>

Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.





Ikäakatemia -webinaarin ohjelma

5.10.2022 klo 13 - 15.30



Webinaarin ohjelmaan johdattelee Ikäystävällinen Etelä-Karjala -
hankkeen projektipäällikkö Sari Hokkanen



-
- | | |
|-------|---|
| 13.05 | Hyvinvointialuejohtaja Sally Leskisen tervehdys |
| 13.15 | Vanhusasiavaltuutetun toiminnan esittely: Päivi Ahosola, erityisasiantuntija, Vanhusasiavaltuutetun toimisto |
| 13.45 | Vanhusneuvostokysely 2022: läkkäiden toimintakyvyn edistäminen kunnissa: Katja Borodulin, johtaja, Ikäinstituutti |
| 14.15 | Tauko |
| 14.30 | Kotona asumisen turvallisuus: Vesa Kultanen, turvallisuuskouluttaja, Etelä-Karjalan pelastuslaitos |
| 14.50 | Ylisukupolvisia hoivakokemuksia ja kuulluksi tulemisen toiveita: Tuija Nummela, kokemusasiantuntija |
| 15.10 | Kohti hyvinvointialuetta: Merja Tepponen, kehitysjohtaja, Eksote |
| 15.30 | Webinaarin päätös |

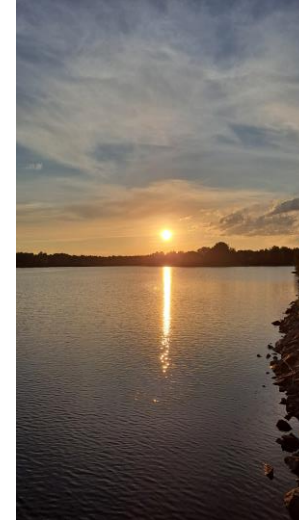
Tilaisuus on maksuton. Ilmoittautuminen 3.10.2022 mennessä alla olevan linkin kautta:

[Ilmoittautumislinkki Ikäakatemia-webinaariin](#)

Sari Hokkanen
Projektipäällikkö
p. 040 683 8962
sari.hokkanen@eksote.fi



@sarijhokkanen



Ikäystävällinen Etelä-Karjala –hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtion avustusta terveyden edistämisen määrärahasta.