

Pysythän Sie pystyssä?

Tiesitkö, että yli 80 vuotiaista joka toinen kaatuu vuosittain ja heistä joka toinen kaatuu uudelleen? Kaatumiset yleistyvät ikääntyessä. Lonkkamurtumista yli 90 % tapahtuu kaatumisien seurauksena. Etelä-Karjalassa lonkkamurtumia tapahtui 17 % vähemmän kuin edellisvuonna. Myös Savitaipaleella lonkkamurtumien määrässä on reipasta laskua tänä vuonna.

Tiesitkö, että joka 3. kaatuminen olisi voitu estää?

Tutkimusten mukaan kaatumisia voidaan ehkäistä. Kaatumisvaara ja yksilölliset riskitekijät täytyy tunnistaa, jotta niihin voidaan puuttua. Voit täyttää kaatumisen vaaran itsearviointin sähköisenä esim. hyvinvointialueen verkkosivun kautta. Kaatumiset ja kaatumisen pelko on tärkeää ottaa puheeksi sillä kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen. Hyvinvointiaseman ammattilaisten kanssa voit keskustella kaatumisen yksilöllisistä riskitekijöistä ja vähentää niitä. **Kaatumisen ehkäisy kuuluu meille jokaiselle, se ei ole jonkun muun asia.**

Liikunta on tärkein

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta on tutkimusten mukaan tehokkain yksittäinen kaatumisen ehkäisy keino. Kaatumisen ehkäisemiseksi erityisen tärkeää Sinun on vahvistaa alaraajojen ja keskivartalon lihasvoimaa sekä tasapainoa. UKK-Instituutin yli 65- vuotiaiden liikkumisen suosituksessa korostuu monipuolisuus. Päivittäin suositellaan kevyttä liikuskelua ja lisäksi reippaampaa liikkumista 2,5 tuntia viikossa sekä kaksi kertaa viikossa tapahtuvaa lihasvoima-, tasapaino- ja notkeusharjoittelua. Riittävä uni on myös tärkeää palautumisen kannalta.

Tukevat, luistamattomat kengät

Suurin osa kaatumisista tapahtuu kotona tai sen lähiympäristössä marras-maaliskuun aikana, jolloin ulkona on usein liukasta. Pidäthän huolta jalkojesi kunnosta ja muistathan käyttää tukevavartisia ja luistamattomia jalkineita. Crockseissa tai Aino-tossuissa ei pidä poiketa edes postilaatikoille! Liukuesteet tai nastakengät vähentävät liukastumisia jäisillä alustoilla. Varaathan riittävästi aikaa matkan tekoon ja keskitythän kävelemään kiirehtimättä.

Kotiympäristön turvallisuus

Sisällä liikkumisen turvallisuutta lisää riittävä valaistus myös öiseen aikaan. Pidäthän ylimääräiset tavarat poissa kulkureiteiltäsi. Mattojen on hyvä olla liukumattomat ja sellaiset, joihin et kompastu. Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta. Teiden ja kulkureittien kunnosta kannattaa antaa palautetta niiden kunnossapidosta vastaaville tahoille. Erilaisista apuvälineistä voit saada turvaa arjen toimintoihisi.

Monipuolinen ravitsemus

Säännöllinen 3–5 ateriaa päivärytmi pitää verensokerin tasaisena. Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä). Jokaisella aterialla lautaseltasi tulisi löytyä joku proteiinin eli valkuaisaineen lähde, kuten lihaa, kalaa, kananmunaa, maitotuotteita tai palkokasveja. Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta myös luustosta. Luuston lujisuuden kannalta tärkeää D-vitamiinilisää (+65-vuotiaille 20 mg/vrk) suositellaan käytettävän ympäri vuoden. Vältäthän runsasta alkoholin käyttöä, koska sen haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä ja pienikin määrä lisää kaatumisvaaraasi.

Lääkityksen ajantasaisuus

Terveystila ja lääkitys on hyvä tarkistaa vuosittain. Tiettyjen lääkkeiden vuoksi tai niiden yhteisvaikutuksesta kaatumisvaarasi voi lisääntyä. Lääkäri voi tehdä tarvittavat muutokset lääkitykseesi, mutta hoitaja tai farmaseutti voivat auttaa Sinua sen tarkastuksessa. Näön ja silmälasien sopivuus on myös tärkeää tarkastaa säännöllisesti.

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen turvallisuuden edistäminen verkkosivulta löytyy laaja, ajantasainen kaatumisen ehkäisy infopaketti: www.ekhva.fi/turvallisuuden-edistaminen



Kaatumisen ehkäisy toimintamalli

Oletko kaatunut

Oletko huolestunut liikkumisesi turvallisuudesta?

Kartoita kaatumisen vaaratekijät ja puutu niihin [Tarkistuslista \(UKK Instituutti\)](#)

Voit tehdä [sähköisen kaatumisvaaran itsearviointin \(UKK Instituutti\)](#)

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

Lue lisää ajankohtaista tietoa kaatumisen ehkäisystä:

www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/turvallisuuden-edistaminen/

Jos omat korjaavat toimet eivät riitä hakeudu Sote-asetalle tarkempaan arvioon tai ota puheeksi käynnin yhteydessä.