

## 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.

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. Voit myös keskustella Hyvinvointiaseman ammattilaisten kanssa kaatumisen yksilöllisistä riskitekijöistä. Kaatumiset ja kaatumisen pelko on tärkeää ottaa puheeksi sillä kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen.

Etelä-Karjalassa lonkkamurtumien määrä on saatu laskuun kuntien ja Etelä-Karjalan hyvinvointialueen yhteistyöllä. Lonkkamurtumia pidetään kaatumisen mittarina. Lonkkamurtumia tapahtui koko Etelä-Karjalassa 17 % vähemmän kuin edellisvuonna. Myös Savitaipaleella lonkkamurtumien määrässä on reipasta laskua tänä vuonna. Savitaipaleella toimii ikääntyneille tarkoitettu kuntosaliryhmä, jonka tarkoituksena on tasapainon ja lihasvoiman vahvistaminen. Jos olet kiinnostunut ryhmän toiminnasta voit ottaa yhteyttä ryhmän vetäjänä toimivaan Arja Pylkköön puh. 0407003034.

**Voit myös itse huolehtia kaatumisen ehkäisystä ottamalla huomioon alla olevia asioita:**

## Kaatumisen ehkäisy toimintamalli

### Oletko kaatunut

### Oletko huolestunut liikkumisesi turvallisuudesta?

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

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

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Säilytä sosiaaliset suhteet ja elinpiiri</li><li>- Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti</li><li>- Käytä hyviä jalkineita ja liukusteitä liukkaalla</li><li>- Ota apuvälineitä käyttöön oikea-aikaisesti</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Huolehdi kodin, kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta</li><li>- Syö ja juo monipuolisesti sekä säännöllisesti</li><li>- Vältä runsasta alkoholin käyttöä</li><li>- Huolehdi terveydentilastasi ja lääkeyksityksen ajantasaisuudesta</li></ul> |
|---|--|

Lue lisää ajankohtaista tietoa kaatumisen ehkäisystä:

[www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/turvallisuuden-edistaminen/](http://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.



ETELÄ-KARJALAN  
hyvinvointialue

Lähde: [www.ekhva.fi](http://www.ekhva.fi)

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen turvallisuuden edistäminen verkkosivulta löytyy laaja, ajantasainen kaatumisen ehkäisyn infopaketti: [www.ekhva.fi/turvallisuuden-edistaminen](http://www.ekhva.fi/turvallisuuden-edistaminen)



---