

VANTAA



Tietoa kaatumistapaturmien  
ennaltaehkäisystä



## Tietoa kaatumistapaturmista – Kaatumista voi välttää hyvällä ennakkoinnilla

Kaatuminen on ikääntyvien suomalaisten yleisin tapaturma. Kaatumiset aiheuttavat valtaosan ikäihmisten sairaalahoitoa vaativista vammoista ja tapaturmaisista kuolemista.

Kotona asuvista joka kolmas ja laitoksissa asuvista yli 65-vuotiaista henkilöistä joka toinen kaatuu vähintään kerran vuoden aikana. Yli tuhat 50-vuotiaista tai sitä vanhempaa suomalaista kuolee kaatumistapaturman seurauksena vuosittain. Kaatumisista noin 5 prosenttia johtaa murtumiin ja lähes 10 prosenttia muihin vakaviin vammoihin.

Vaikka vain pieni osa kaatumisista johtaa lonkkamurtumiin, yli 90 prosenttia lonkkamurtumista syntyy kaatumisten seurauksena. Kannattaa siis arvioida, miten kaatumisen voi välttää.

## Kuulutko riskiryhmään? Mieti, miten voit ehkäistä kaatumisia!

Kaatumiselle altistaa:

- ▶ heikentynyt liikkumiskyky
- ▶ aiemmat kaatumiset ja niiden pelko
- ▶ sairaudet
- ▶ heikentynyt näkö, kuulo, asento- ja liiketunto
- ▶ lääkitys
- ▶ päihteiden käyttö
- ▶ liikkumattomuus
- ▶ kiire, huonot jalkineet, kantamukset
- ▶ liikkumisapuvälineen käyttö
- ▶ psykososiaalinen tilanne
- ▶ yli 80 vuoden ikä.

40–50 prosenttia aiemmin kaatuneista kaatuu uudelleen (lähde: ikinä.fi).

## Näitä asioita voit tehdä itse!

### *Liikunta ja fyysinen harjoittelu*

Hyvä fyysinen kunto ehkäisee kaatumisia. Fyysisellä harjoittelulla voidaan parantaa heikentyneitä lihasvoimaa ja liikkumiskykyä. Tutkimusten mukaan lihasvoimaa ja tasapainoa kehittäväällä harjoittelulla kaatumisia voidaan vähentää 15–50 prosenttia. Voimaharjoittelun tulisi kohdistua erityisesti alaraajojen ja vartalon suuriin lihasryhmiin. Nilkan koukistus- ja ojennusvoimaan sekä liikkuvuuteen tulisi kiinnittää huomiota. Lihasvoimaharjoittelu voi yksinkertaisimmillaan olla tuoilta ylösnousuja tai rappusten askellusta.

### *Tasapainoharjoittelu*

Tasapainoa voi harjoittaa vaikka joka päivä. Tasapainoharjoittelu kannattaa aloittaa kurkotteluilla, nojaamisilla ja painonsiirroilla. Kun tasapaino on vielä suhteellisen hyvä, sopivia harjoituksia ovat käännökset, erilaiset askelsarjat ja yhdellä jalalla tasapainoilu. Tasapainoa ylläpitävät hiihto, pyöräily, tanssiminen, pallopelit ja maastossa liikkuminen.

### **Vinkki!**

Keksi joukko erilaisia asentoja. Yritä säilyttää tasapaino tietyssä asennossa mahdollisimman pitkään.

Esimerkkejä:

- ▶ Seiso yhdellä jalalla, kallista ylävartaloa eteen, taakse tai sivulle.
- ▶ Seiso yhdellä jalalla ja käännä päätä puolelta toiselle.





## Näihin asioihin voit vaikuttaa!

### *Huomioi ja muokkaa ympäristöäsi*

- ▶ Kävelypinnat
- ▶ Tasoerot
- ▶ Kulkuväylät ja portaat
- ▶ Wc ja kylpyhuone
- ▶ Huonekalut
- ▶ Apuvälineet
- ▶ Valaistus sisällä ja ulkona
- ▶ Pihat ja tiet
- ▶ Apuvälineet, jalkineet ja suojaimet



### *Valaistus sisällä ja ulkona*

Riittävä valaistus on perusedellytys turvalliselle liikkumiselle. Yleisvalaistuksen tulee olla tasainen ja häikäisemätön. Ajastimilla tai liiketunnistimilla varustetut valot helpottavat yöllistä liikkumista ja wc-käyntejä. Kiinnitä huomiota valokatkaisimien sijoitteluun: katkaisimien tulee olla sopivalla paikalla (esim. sängyn vieressä) ja sopivalla korkeudella. Pihalla, eteisissä, portaikossa, kellareissa ja ullakoilla on hyvä olla valaisimet, jotka valaisevat myös oviaukot ja kulkuväylät.

### *Kulkuväylät ja portaat*

Kulkuväyliltä tulisi poistaa turhat tavarat. Kompastumisia voi ehkäistä mm. poistamalla kynnyksiä ja lisäämällä mattojen alle liukuesteitä. Porraskaiteet portaiden molemmin puolin lisäävät liikkumisen turvallisuutta. Askelmien etureunaan kannattaa kiinnittää värikkäät tarranauhat, sillä tarrat helpottavat näkemään portaiden reunan ja toimivat samalla liukuesteenä.

### *Huonekalut ja päivittäistavarat*

Hyvään tuoliin on helppo istua, ja siitä pääsee helposti ylös. Tukevat käsinotat auttavat tuoliin istumisessa ja tuolista nousemisessa. Tuolin jalkoihin voidaan tarvittaessa kiinnittää korokkeet, jotka helpottavat siirtymistä ja lisäävät turvallisuutta.



Sängyn sijaintiin ja korkeuteen kannattaa kiinnittää huomiota. Vuoteeseen siirtyessä kaatumisia aiheuttavat mm. vuoteen väärä korkeus. Sängyn jalkojen alle laitettavat korotukset ja patjojen lisääminen tekevät vuoteen käytöstä vaivatonta ja turvallista.

Usein käytettävät astiat ja keittiövälineet voi laittaa kaappien sijasta keittiön työtason alla oleviin laatikoihin, jotta välineet ovat helposti saatavilla.

### *Kylpyhuone ja wc*

Kylpyhuoneen ja suihkutilojen turvallisuutta edistävät liukuesteet, amme-  
matot, riittävä valaistus ja luistamaton lattiamateriaali esim. karhennettu  
kaakeli. Tukikahvat wc-istuimen, suihkun, ammeen ja lauteiden läheisyy-  
dessä auttavat kylpytilojen käytössä. wc-istuimelta nousemista voi helpottaa  
hankkimalla wc-istuimen korottajan. Suihkussa käyminen on helpompaa,  
jos peseytyessä voi istua (esim. suihkutuoli) ja pesuvälineet ovat käden  
ulottuvilla. Termostaatilla ja liiketunnistimella varustettu hana on helppo ja  
turvallinen käyttää. Kylpyhuoneen, saunan ja wc:n tulisi olla tilavia erityisesti  
silloin, jos liikkumiseen tarvitaan apuvälineitä.



### *Pihat ja tiet*

Pihan ja kulkuväylien kovat, tasaiset ja liukumattomat pinnat estävät kaa-  
tumista. Kulkuväylät ja ulkoportaat tulisi pitää puhtaina ympäri vuoden ja  
hiekoittaa talvella. Rappuritulässä kannattaa olla poikkisuuntaiset rihlaukset  
ja portaiden luiskissa kaiteet. Ulko-oven lähelle pitää päästä ajamaan niin  
henkilöautolla kuin hälytysajoneuvolla. Näkyvyys pihalta tielle tulisi pitää  
esteettömänä, hyvä valaistus pihalla ja portaissa lisää turvallisuutta. Pihalla  
olisi hyvä olla myös penkkejä levähdystä varten.



### *Liikkumisen apuvälineitä*



### *Turvalliset jalkineet*



### *Lonkkasuojaimet*

Lonkkasuojainta suositellaan sellaisten iäkkäiden henkilöiden käytettäväksi, joille on sattunut murtumaan johtaneita kaatumisia tai joilla on useita kaatumisvaaraa lisääviä riskitekijöitä. Kaaduttaessa lonkkasuojain vähentää tehokkaasti luuhun kohdistuvan iskun voimaa.



### *Säännölliset näöntarkastukset*

Näöntarkastukset on hyvä suorittaa kahden vuoden välein. Näköä heikentävät sairaudet diagnosoidaan ja hoidetaan (mm. kaihileikkauksilla on saatu aikaan hyviä tuloksia).

**Tarkista:**

- ▶ Ovatko silmälasien vahvuudet tarkoituksenmukaiset?
- ▶ Ovatko silmälasit kunnossa ja puhtaana?

### *Sairauksien tutkiminen ja hoitaminen*

Lääkitystä arvioidaan ja seurataan säännöllisesti. Mahdolliset turhat lääkkeet poistetaan käytöstä. Kivunhoito tukee toiminta- ja liikkumiskykyä.

### *Ravitsemus ja nestetasapaino*

Ikääntymisen myötä energiantarve pienenee. Erityisen tärkeää on huolehtia säännöllisestä ateriarytmistä, riittävästä ravintoaineiden, vitamiinien ja nesteiden saamisesta.

### *Alkoholi ja tupakka*

Tutkimusten mukaan liiallinen alkoholin käyttö nostaa kaatumisen vaaran jopa kaksinkertaiseksi. On tärkeää muistaa, että alkoholi sopii huonosti tai ei sovi lainkaan joidenkin lääkkeiden kanssa. Kaikkia alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksia ei vielä tunneta. Yhteisvaikutuksista on mahdollista kysyä lääkkeen määränneeltä lääkäriltä tai apteekista.

Alkoholin käytön itsearviointimittari löytyy internetistä osoitteessa [www.thl.fi](http://www.thl.fi).

Tupakoinnin vähentäminen tai lopettaminen on tärkeä päätös oman terveyden edistämiseksi. Tupakoinnin aiheuttamat terveyshaitat (mm. sydän- ja verisuonisairaudet) lisäävät myös kaatumistapaturmien riskiä. Apua tupakoinnin lopettamiseen saa omalta terveysasemalta ja apteekista.





## Mistä lisätietoa?

- ▶ Oman kotihoitoalueen henkilökunnalta  
[http://www.vantaa.fi/kotihoidon\\_yhteystiedot](http://www.vantaa.fi/kotihoidon_yhteystiedot)
- ▶ Omalta terveysasemalta
- ▶ Seniorineuvolasta puh. 050 318 0986  
(tiistaisin ja perjantaisin klo 9–11)
- ▶ Muistikoordinaattoreilta  
<http://www.vantaa.fi/muistineuvonta>



# Vantaa

Julkaisija	Vantaan kaupunki Sosiaali- ja terveystoimi
Teksti	Hanna Brotkin ja Kyllikki Silvonon
Kuvat	Tiina Kujala, Respecta Oy ja Sakari Manninen
Ulkoasu	Kirsi Unhola
Paino	AS Spin Press 1/2014