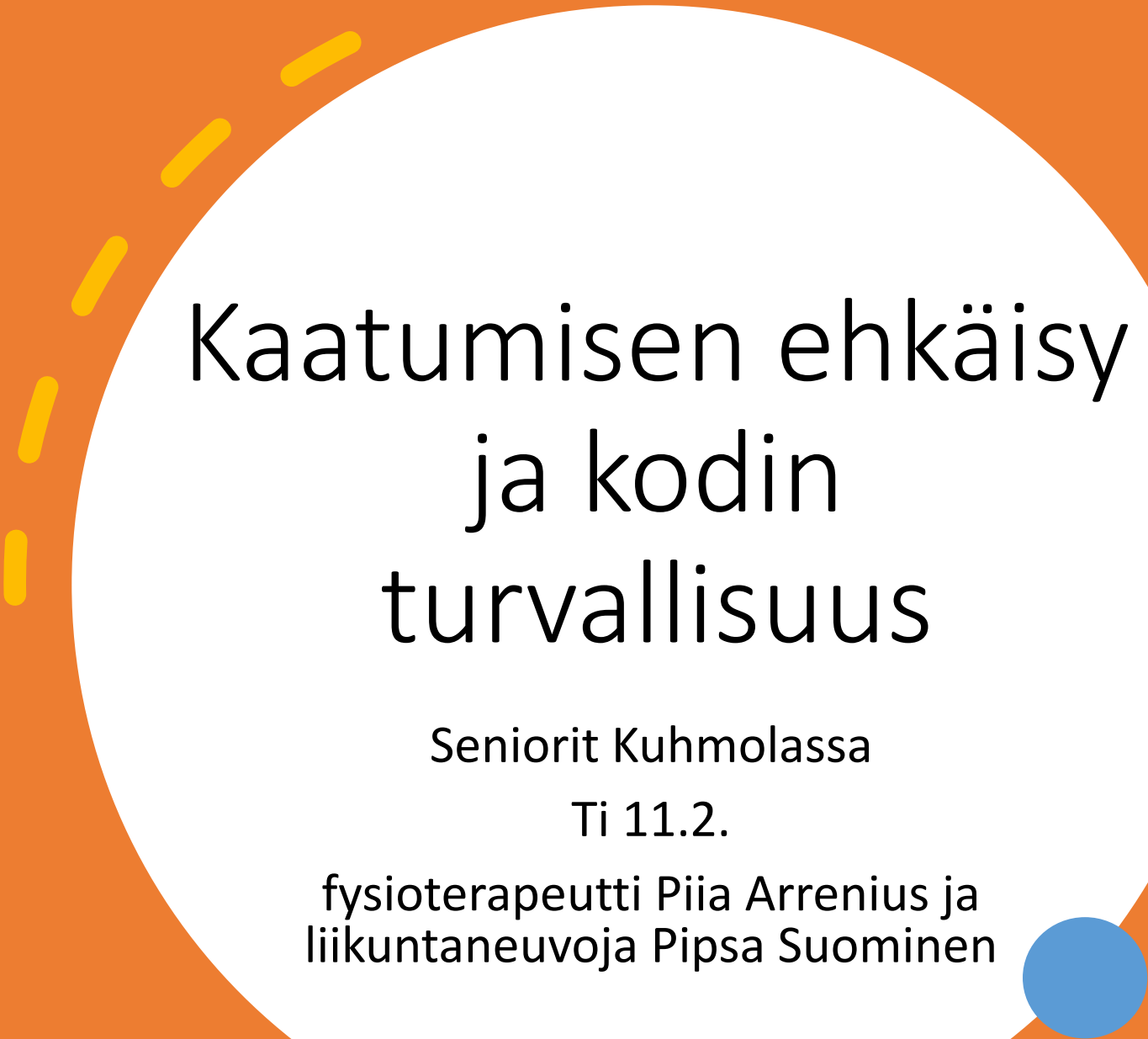




Kaatumisen ehkäisy ja kodin turvallisuus

Seniorit Kuhmolassa

Ti 11.2.

fysioterapeutti Piia Arrenius ja
liikuntaneuvoja Pipsa Suominen

Kaatumisen ehkäisy

Kaatumiset eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen

Kaatumisia voidaan tehokkaasti ehkäistä, kun puututaan keskeisiin kaatumisen vaaratekijöihin

Liikunta on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia



Kaatumisten vaaratekijöitä on useita

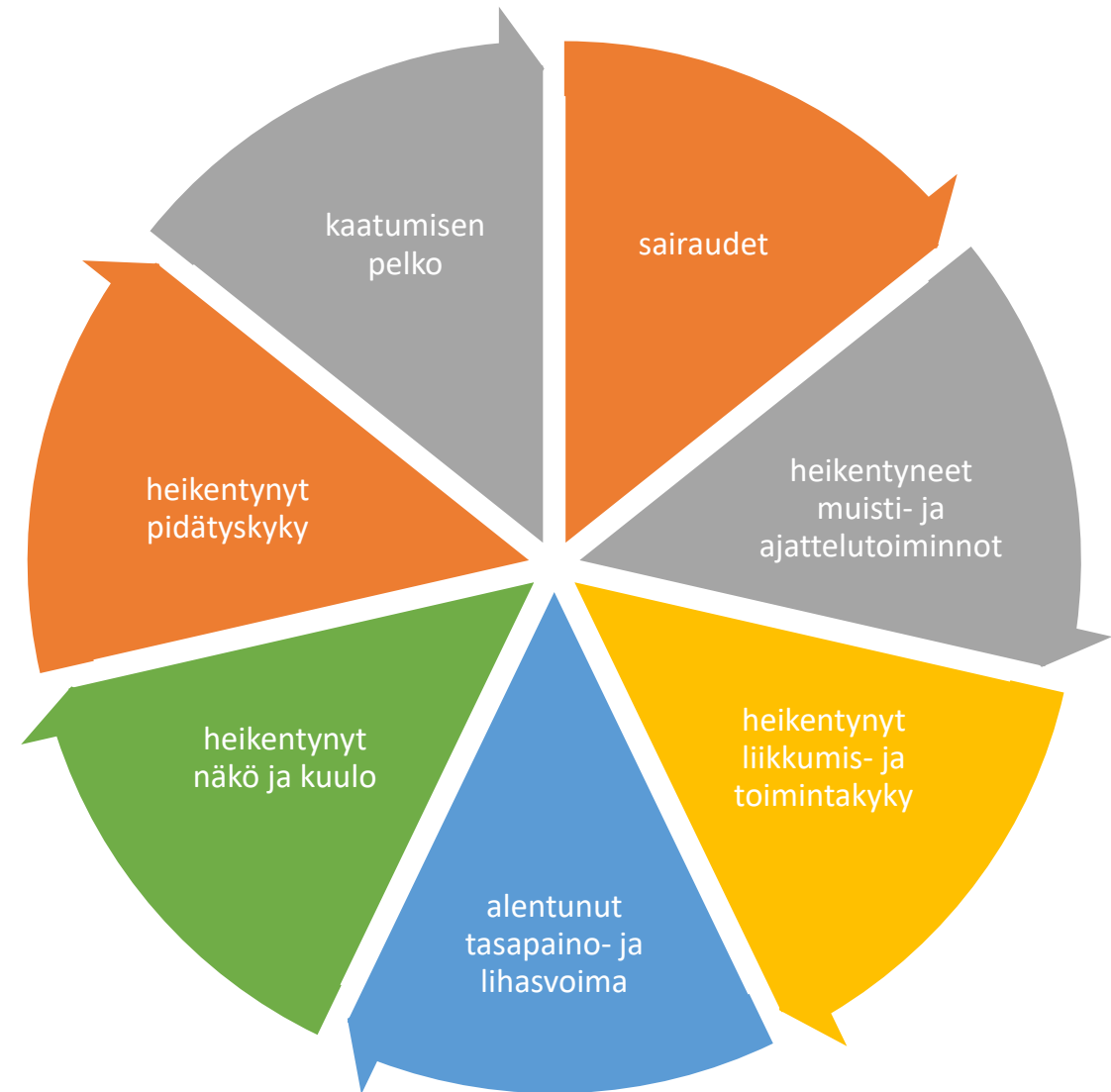
- Henkilöön itseensä liittyvät
- Ulkoiset vaaratekijät
- Tilannetekijät

Osaan voidaan vaikuttaa, osaan ei.

Kun taustalla olevat tekijät selvitetään ja niihin puututaan, voidaan kaatumisia ehkäistä.



Henkilöön itseensä liittyvät vaaratekijät



Ulkoiset vaaratekijät



jotkin lääkkeet ja
monilääkitys



kodin
vaaranpaikat



kodin ulkopuoliset
vaaranpaikat



huonot jalkineet



alkoholin käyttö

Tilannetekijät



Hyvä ja terveellinen ruoka tukee toimintakykyä

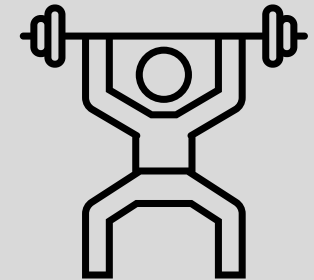
Monipuolisella, värikäällä ravitsemuksella vaikutetaan terveyteen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun.

Ruuasta saatavat tärkeät ravintoaineet ehkäisevät sairauksien syntyä sekä auttavat toipumaan ja kuntoutumaan

Ruokahalu usein vähenee fyysisen aktiivisuuden ja pienentyneen energiankulutuksen myötä

Riittävä proteiini ehkäisee lihaskatoa, säilyttää lihasten voiman ja tukee sairauksista toipumisessa

Lihakset tarvitsevat proteiinia



Lihakset heikkenevät ja vähenevät ikääntymiseen liittyvien muutosten seurauksena.

Proteiini on lihasten rakennusaine ja riittävä proteiinin saanti ikääntyessä ehkäisee lihaskatoa.

- **Proteiinia tarvitaan jotta:**
- lihakset säilyttävät voimansa
- vastustuskyky pysyy hyvänä
- haavat paranevat
- jaksaa toimia arjessa ja olla aktiivinen

- **Näistä saa proteiinia**
- Kala, liha, broileri
- Maitotuotteet
- Kananmuna
- Palkokasvit ja niistä tehdyt valmisteet
- Pähkinät, siemenet, viljatuottee



Ikääntyneen treenaajan muistilista



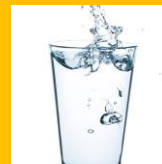
Noin tunti ennen treeniä: syö kunnon ateria tai ainakin tuhti välipala, josta saa proteiinia. Jos aterista on pitempi aika, nauti ennen liikuntaa pieni välipala (esimerkiksi lasillinen rasvatonta maitoa, leipäpala tai hedelmä).



Kuntosaliharjoittelun jälkeen: nauti esim. lounas, proteiinipitoinen välipala tai proteiinia sisältävä urheilujuoma puolen tunnin sisällä harjoittelusta.



Huolehdi säännöllisestä ateriarytmistä ja monipuolisesta syömisestä.



Juo riittävästi nestettä ennen treeniä, sen aikana ja treenin jälkeen.

Esimerkki ikääntyneen päivän aterioista



D-vitamiinia
suositellaan
kaikille yli
75-vuotiaille
lisänä
20 µg/vrk ympäri
vuoden

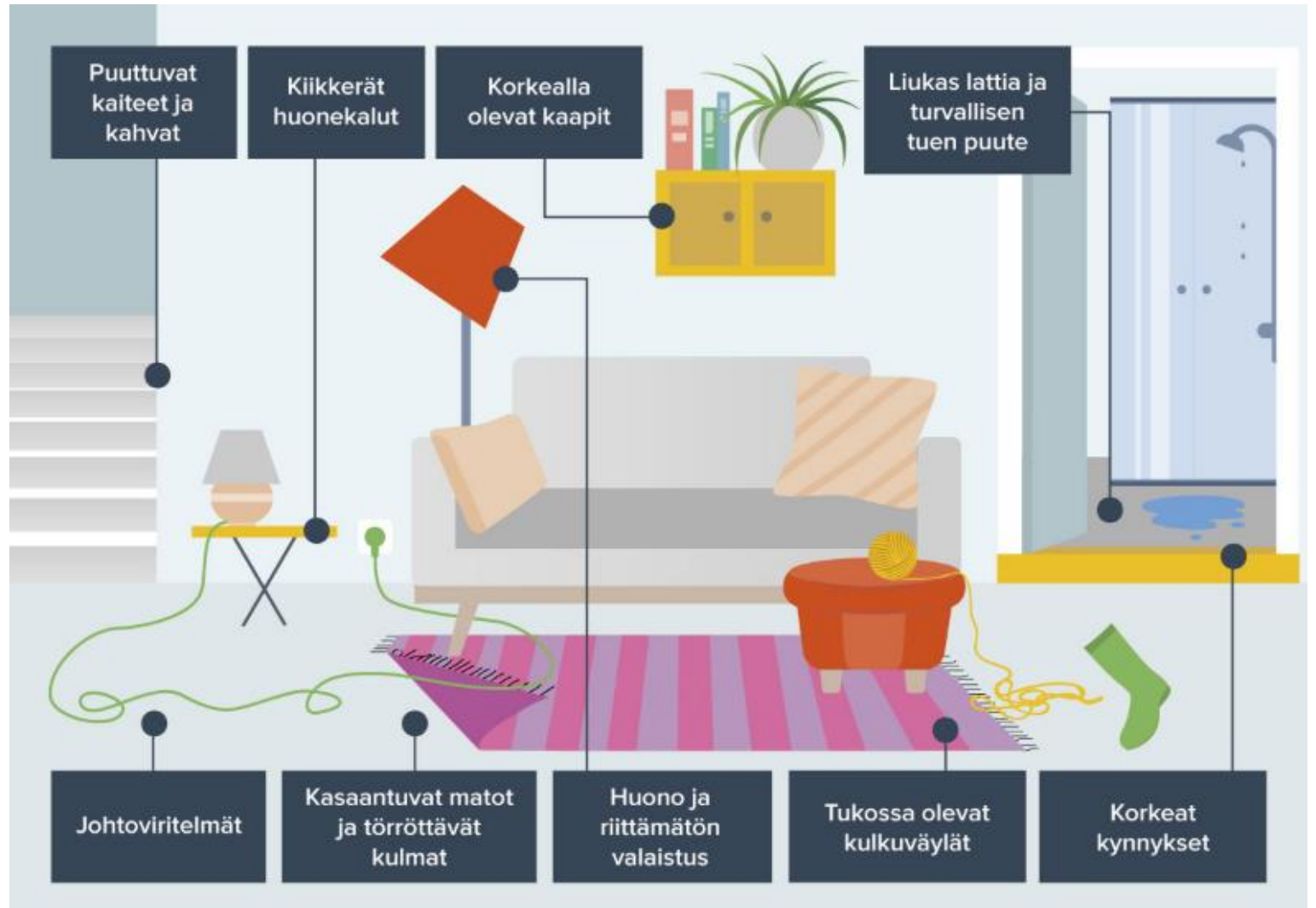
Pirkanmaan
hyvinvointialue

pirha.fi



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Kodin vaaranpaikat



Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatkaa kysymyksiin valitsemalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Liikuttako lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti (hieman hengästyttää ja hikoiluttaa)?	☐ Kyllä	☐ Ei
Teettekö tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua kotona tai ryhmässä vähintään kahdesti viikossa?	☐ Kyllä	☐ Ei
Ovatko jalkineenne tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?	☐ Kyllä	☐ Ei
Onko teillä talvella käytössänne liukuesteet kenkiin?	☐ Kyllä	☐ Ei
Onko kotonanne riittävä valaistus – myös öiseen aikaan?	☐ Kyllä	☐ Ei
Onko kotonanne kulkuväylät jätetty vapaaksi tavaroista?	☐ Kyllä	☐ Ei
Ovatko mattonne sellaisia, ettei niiden reunoihin kompastu?	☐ Kyllä	☐ Ei
Onko mattojenne alla liukuesteet?	☐ Kyllä	☐ Ei
Ovatko kotipihanne kulkuväylät tasaisia ja hyvinhoidettuja?	☐ Kyllä	☐ Ei
Onko lähialueidenne ulkoväylien hiekoitus hoidettu talvisaikaan hyvin?	☐ Kyllä	☐ Ei
Syöttekö kolme ateriaa päivittäin tai lähes joka päivä (aamiainen, lounas, päivällinen)?	☐ Kyllä	☐ Ei
Juotteko päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nesteitä)?	☐ Kyllä	☐ Ei
Syöttekö päivittäin maitotaloustuotteita (mm. maito, piimä, jogurtti, viili, juusto, rahka)?	☐ Kyllä	☐ Ei
Käytättekö D-vitamiinilisää ympäri vuoden?	☐ Kyllä	☐ Ei
Onko alkoholin käyttönne kohtuullista (korkeintaan kaksi annosta kerralla, korkeintaan seitsemän annosta viikossa)?	☐ Kyllä	☐ Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuutenne parantamiseksi. Tutustukaa kaatumisten ehkäisyyn liittyvään materiaaliin (mm. Turvallisia vuosia -opas). Lisätietoa löytyy myös verkosta: www.kaatumisseula.fi, www.thl.fi/tapaturmat ja www.kotitapaturma.fi

Muita huomioon otettavia kaatumisten vaaratekijöitä

Vastatkaa kysymyksiin valitsemalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Onko terveydentilanne tarkistettu säännöllisesti?	☐ Kyllä	☐ Ei
Mikäli teillä on käytössänne säännöllinen lääkitys, onko lääkityksenne tarkistettu viimeisen vuoden aikana?	☐ Kyllä	☐ Ei
Onko näköenne tarkistettu viimeisen vuoden aikana?	☐ Kyllä	☐ Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, teidän olisi hyvä laittaa myös nämä asiat kuntoon sekä tarvittaessa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa tilanteestanne.



Kymmenen keinoa KAATUMISTEN EHKÄISYYN

1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti

- Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.

2. Muista hyvät jalkineet

- Tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.

3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuestettä

- Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet estävät liukastumisen. Myös nastakengät ovat kätevät.

4. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen

- Riittävä valaistus, myös öiseen aikaan, lisää sisällä liikkumisen turvallisuutta.
- Kodin kulkuväylien tyhjentäminen tavarosta vähentää kaatumisriskiä.
- Matot, joiden reunoihin ei kompastu, luovat turvallisemman kotiympäristön. Liukkaiden mattojen alle on hyvä hankkia liukuesteet



5. Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta

- Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.

6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista

- Vähintään kolme ateriaa päivässä pitää verensokerin tasaisena.
- Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä).
- Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.

7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti

- D-vitamiinilisä ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
- Yli 65-vuotiaille suositus on 20 mikrogrammaa päivässä.

8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä

- Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä.
- Viikoinen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholiannosta.
- Kerralla nautitun alkoholin määrä ei saisi ylittää kahta annosta.

9. Muista huolehtia terveydentilastasi

- Terveydentila on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.
- Myös näön tarkastaminen säännöllisesti on tärkeää.

10. Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen

- Osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa.
- Käytössä olevan lääkityksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.

Esimerkkejä apuvälineistä ja mistä voi hankkia



LIKKUMISEN
APUVÄLINEET



MUISTIN APUVÄLINEET

Liikunta ehkäisee kaatumisia ja kaatumisvammoja

Aina on oikea aika aloittaa

- Vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle.
- Aloita liikkuminen maltilla ja lisää määrää pikkuhiljaa.
- Kävely sopii kaikille – oikea apuväline tuo turvallisuutta.
- Tauota paikallaanoloa aina kun voit ja lisää liikkumista päivärutuihin. Liikuselemalla mahdollisimman usein aktivoit lihaksiasi ja pidät yllä liikkumiskyäsi.

Kun olet kevyemmän liikuskelun lisäämisen kautta päässyt hyvään alkuun, voit asettaa tavoitteeksi yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen. Se sisältää paikallaanolon tauotuksen ja kevyen liikuskelun lisäksi:

- 2 t 30 min viikossa reipasta liikkumista
- SEKÄ
- kahdesti viikossa tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta lisäävää liikkumista.

Ikääntyessä tasapainon ja alaraajojen lihasvoiman heikkeneminen altistaa kaatumisille. Tasapainoa ja lihasvoimaa on siis tärkeä harjoittaa. Näillä liikkeillä pääset harjoittelussa alkuun. Tee liikkeet useampana päivänä viikossa.



Tuolilta ylösnousu

Istu tuolilla, jalkapohjat tukevasti maassa. Nouse seisomaan ojentuen myös selkää suoraksi. Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan. Toista 10 kertaa.



Yhdellä jalalla seisominen

Seiso selkä suorana, jalat pienessä haara-asennossa ja kädet rennosti vartalon vierellä. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi pöydästä. Seiso hetki yhdellä jalalla ja vaihda sitten jalkaa. Toista 10 kertaa molemmille puolille.



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

Lähteet:

- <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-iakkaille-ja-laheisille/kaatumisten-vaaratekijat/>
- <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/sahkoinen-tarkistuslista/>
- <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/10-keinoa-kaatumisten-ehkaisyyn/>
- <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/liikuntaohje/>
- <https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/>
- <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-iakkaille-ja-laheisille/koti-ja-lahiympariston-turvallisuus/>