

Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy liikunnan avulla

Erikoistutkija, KaatumisSeula-hankkeen projektipäällikkö
Saija Karinkanta

 UKK-instituutti

**KAATUMINEN
ON YLEISTÄ**



 UKK-instituutti

- **joka kolmas yli 65-vuotias kaatuu vuosittain**
 - näistä puolet kaatuu vuoden sisällä toistamiseen!
- laitoksissa asuvista ja yli 80-vuotiaista joka toinen kaatuu vähintään kerran vuodessa
- arviolta 15 % iäkkäistä kaatuilee toistuvasti (>2 kertaa vuodessa)
- naiset kaatuvat useammin kuin miehet
- kaatumisia tapahtuu:
 - kaikkina vuorokauden aikoina
 - sisällä ja ulkona



© agingcare.com



© medicinenet.com



KAATUMISEN SEURAUKSET

- Yli 1000 iäkkäiden kaatumiskuolemaa vuosittain!
- joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkin vamman:
 - ✓ 20-30 % kotona asuvien iäkkäiden kaatumisista johtaa terveydenhuollon kontaktiin
 - ✓ 5-10 % aiheuttaa murtuman
 - ✓ 1-2 % aiheuttaa lonkkamurtuman



© Iltalehti.fi



© physiocare.wordpress.com

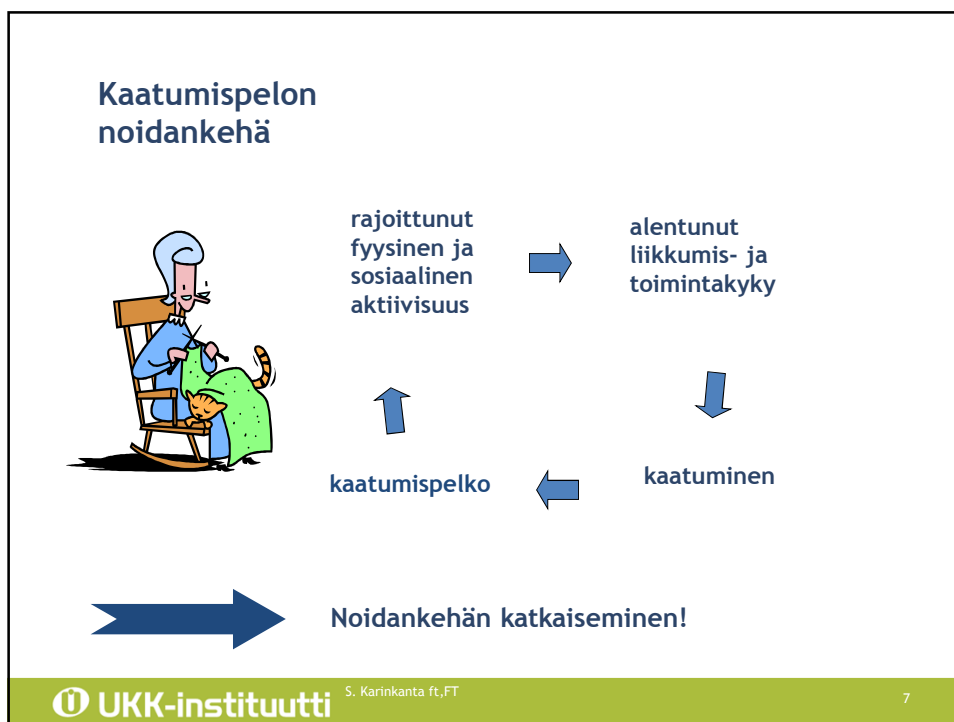
- Inhimillistä kärsimystä, toimintakyvyn heikkenemistä & terveydenhuollon kustannuksia
 - Lonkkamurtuman saaneista:
 - harva kuntoutuu täysin ennalleen, 1/3 kuolee vuoden sisällä
 - 13 % kotona asuvista siirtyy pysyvään laitoshoitoon
 - Lonkkamurtumapotilaan kustannukset n. 20 000 € seuraavana vuonna
 - jos jää laitoshoitoon yli 47 000 €
 - V. 2013 kaatumistapaturmien aiheuttamat sairaalapäiväkustannukset 400 miljoonaa €
- Kaatumisen pelkoa



© homecarenova.com




© medicalalertsystemshq.com



IKÄIHMISTEN KAATUMISVAMMOJA VOIDAAN EHKÄISTÄ



- Vähintään joka viidennes, joskus jopa puolet
 - Yksittäisistä interventioista **liikunta on tehokkain!**
 - voidaan vaikuttaa useaan kaatumisten ja murtumien riskitekijään:
 - lihasvoima, lihasteho
 - tasapaino
 - toimintakyky, liikkumiskyky
 - luun terveys
-  – **Tasapaino ja ketteryys-, lihasvoima-, liikkuvuus- ja kävelyharjoitteita**
- nousujohteisesti
 - riittävän usein ja riittävän pitkään

Kaatumisten vaaratekijät

	Sisäiset vaaratekijät	Ulkoiset vaaratekijät	Tilanne- ja käyttäytymistekijät
Vaaratekijät, joihin ehkäisyn keinoin ei voida vaikuttaa	Ikä Sukupuoli Etnisyys Perinnölliset sairaudet Aiemmat kaatumiset		
Vaaratekijät, joihin ehkäisyn keinoin voidaan vaikuttaa	Sairaudet Heikentynyt muisti ja kognitio Heikentynyt toiminta- ja liikkumiskyky Alentunut tasapainokyky ja lihasvoima Kaatumispelko Aistien puutokset Inkontinenssi	Lääkkeet ja niiden sivu- ja haittavaikutukset Monilääkitys tai epäsopiva lääkitys Kodin vaaranpaikat Vaaranpaikat ja vaaratilanteet kodin ulkopuolella Jalkineet	Kiiruhtaminen Huolimattomuus "Turhien" riskien ottaminen Liiallinen varovaisuus Omien voimavarojen yli- tai aliarviointi Levottomuus Väsytys, vireystila Energiataso, nestehukka

LIIKUNTAHARJOITTELU JA KAATUMISTEN EHKÄISY



UKK-instituutti

- Kotona asuvien iäkkäiden kaatumisten ehkäisyssä keskeistä on **monipuolinen liikuntaharjoittelu** (A-luokan tutkimusnäyttö)
 - ainakin **tasapainoa** parantavia ja **lihasvoimaa** lisääviä harjoitteita
 - yksilöllisesti suunniteltua
 - progressiivista
 - kestää riittävän pitkään (useita kuukausia, minimi ½ vuotta ?)
 - ryhmäharjoitteluna tai kotiharjoitteluna
 - kustannusvaikuttavinta korkeassa kaatumisvaarassa olevilla iäkkäillä
 - **Kaatumisvaaran kartoitus!**

UKK-instituutti S. Karinkanta ft,FT

12

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille

Paranna **kestävyyksuntaa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin

TAI
2 t 30 min reippaasti
1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI

lisää **lihasvoimaa** kehittää **tasapainoa** pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jumput harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.



* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

UKK-instituutti

KAAMU JA KAAMU5- tutkimukset



UKK-instituutti

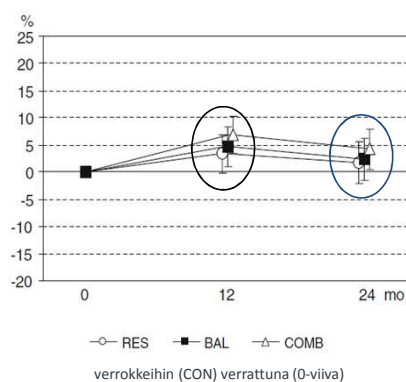
- 70-78 v. kotona asuvia naisia (n=149)
 - 12 kk interventio + 12 kk seuranta, ohjattu harjoittelu 3 x viikossa
 - Lihasvoimaharjoittelu (RES)
 - Tasapaino-hyppely harjoittelu (BAL)
 - Yhdistetty voima- ja tasapaino-hyppely harjoittelu (COMB)
 - Verrokki ryhmä (CON)
 - **Yhdistetty harjoittelu hyödyllisintä**
 - parantunut alaraajojen lihasvoima, tasapaino ja ketteryys, fyysinen toimintakyky ja luun lujuus



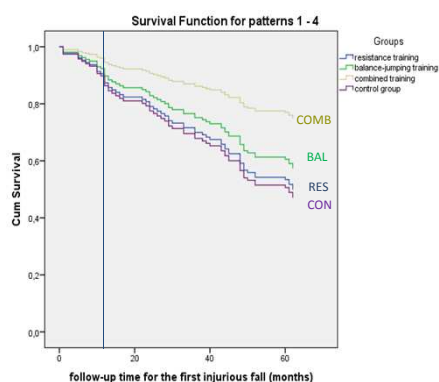
- KAAMU5-tutkimus
 - Vammakaatujen, vammakaatumisten ja kaatumisen seurauksena tulleiden murtumien määrä **5 v. harjoittelun lopettamisen jälkeen**
 - rekisteritutkimus

KAAMU5-tutkimus:

Dynaaminen tasapaino ja ketteryys



Ensimmäinen vammakaatuminen, seuranta-aika ~ 5 vuotta

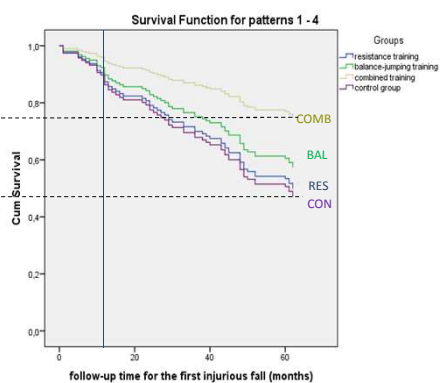


KAAMU5-tutkimus:

Ensimmäinen vammaantumisen, seuranta-aika
~ 5 vuotta

yli 70 % selvisi 5 vuotta ilman
vammaantumista

Alle 50 % selvisi 5 vuotta ilman
vammaantumista



MUITA KAATUMISEN EHKÄISYKEINOJA



- Turvallinen koti- ja lähiympäristö
 - Kodin turvallisuuden ja kaatumisten vaaranpaikkojen **tarkastus** sekä tarvittavien **muutosten tekeminen**
- Apuvälineet
 - Apuvälineiden **hyvä kunto** ja **oikeanlainen käyttö** tärkeää!
- Liukuesteet
 - Talvikenkiin laitettavat liukuesteet talvella ulkona liikkuville
- Monipuolinen ruokavalio
 - D-vitamiini, kalsium, proteiini
 - **Riittävä nesteiden saanti!**
- Sairauksien hyvä hoito
 - Säännöllinen **terveystarkastus** , myös näkö ja kuulo
 - Oireisiin reagoiminen
 - **Jalkojen hoito**
- Lääkityksen säännöllinen tarkistus ja kaatumisvaaraa lisäävien lääkkeiden välttäminen (mm. uni- ja rauhoittavat lääkkeet)
- Alkoholien välttäminen



KAATUMISSEULA

KAATUMISVAMMOJEN VÄHENTÄMINEN IÄKKÄIDEN ARJESSA

3-vuotinen RAY-rahoitteinen hanke, jota UKK-instituutti koordinoi (2014-2016)

Hankkeessa:

- lisätään iäkkäiden ja heidän läheistensä tietämystä kaatumisten vaaratekijöistä
- kartoitetaan olemassa olevia vaaratekijöitä
- puututaan vaaratekijöihin tarkoituksenmukaisin keinoin.

Tämä saadaan aikaiseksi kehittämällä kolmannen ja julkisen sektorin yhteistyöhön perustuvia toimintamalleja kuntatasolla.

Toimintamallia kehitetään aluksi Seinäjoella ja Kotkassa.

Yhteistyöjärjestöt:

- Luustoliitto
- Muistiliitto
- Eläkeliitto
- Omaishoitajat ja läheiset –liitto
- Reumaliitto

