



# Kaatumisten ehkäisy tasapainoa kehittämällä

Myyrmäen Martat 13.02.2024



# Lyhyesti meistä

- Yrittäjä ja perustaja Iida Saloranta
- Ilostu Oy syntyi halusta tarjota senioreille uudenlaista palvelua
- Työntekijöitä, eli ilostuttajia 12
- Toiminta-alueena pk-seutu



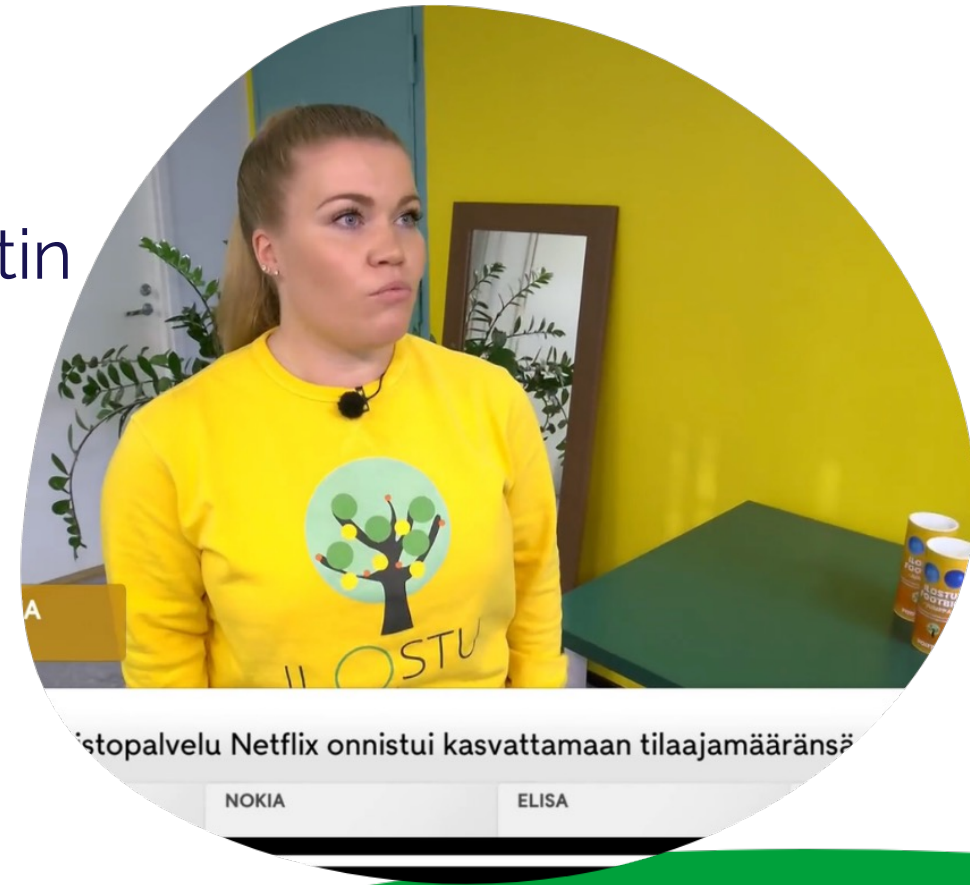
# Ilostu-senioripalvelut

- Ilostuttajan säännölliset, vähintään 2-tuntiset käynnit seniorin kotona toiveiden mukaan
- Palveluina mm.
  - Aktivoiva ja kuntouttava työote: aivojumppa, tuolijumppa, kuntosali, Ilostu Footbic -tasapainojumppa
  - Ulkoilu yhdessä, lenkkiseura
  - Kauppa-apu ja ruoanlaitto
  - Arjen askareet, organisointi- ja järjestelyapu
  - Autolla kuljettaminen, saattaminen esim. lääkäriin, kampaajalle...
  - Seurustelu ja kahvittelu
  - Matka-, retki-, kulttuuriseura
  - Ja paljon muuta!



# Ilostu Footbic -tasapainojumppa

- Lanseerattu syksyllä 2023
- Kehitetty yhteistyössä fysioterapeutin ja lääkärin kanssa
- Kehittää tehokkaasti tasapainoa ja vähentää kaatumisia
- Parantaa liikkuvuutta ja ryhtiä



# Tapahtumat

- Seniorikahvit kuukausittain vaihtuvalla luentoaiheella
- Liity uutiskirjetilaajaksi, niin saat ajankohtaisen tiedon tapahtumista ja tarjouksista ([www.ilostu.fi](http://www.ilostu.fi))



# Kaatumisten ehkäisy ja tasapainon kehittäminen



# Yli 65-vuotiaiden kaatumiset

- 100 000 kaatumista vuosittain
- 40 000 johtaa sairaalahoitoon
- Yli 65-vuotiaista joka 3. ja yli 80-vuotiaista joka 2. kaatuu vuosittain
- Suurin osa kaatuu kotona
- Merkittävä osa kaatuu tehostetussa palveluasumisessa (20 %)



Lähde: UKK-instituutti

*Puolet kaatuneista kaatuu uudelleen seuraavan vuoden sisään.*

# Kaatumisen vaaratekijät

## Sisäiset vaaratekijät

- Sairaudet
- Heikentynyt muisti ja kognitio
- Heikentynyt tasapaino
- Heikentynyt lihasvoima
- Ravitsemustila
- Aistien puutokset
- Inkontinenssi
- Kaatumispelko



## Ulkoiset vaaratekijät

- Lääkkeet ja lääkitys
- Kodin vaaranpaikat
- Kodin ulkopuoliset vaaranpaikat
- Jalkineet
- Alkoholi

Lähde: UKK-instituutti



# Kaatumisen vaaratekijät

## Tilannetekijät

- Energiataso
- Nestehukka



Lähde: UKK-instituutti

## Käyttäytymistekijät

- Kiiruhtaminen
- Huolimattomuus
- Liiallinen varovaisuus
- Turhien riskien ottaminen
- Omien voimavarojen yli- tai aliarviointi
- Levottomuus
- Vireystila

# Mitä kaatumisesta seuraa?

- Viidennes menehtyy vuoden sisään lonkkamurtumasta
- Yleisin tapaturmakuoleman syy, yli 1 000 vuosittain
- Inhimillinen kärsimys, elämän kaventuminen, aktiivisuuden väheneminen ja kunnon huonontuminen
- Kaatumisen pelko, aktiivisuuden väheneminen

Lähde: UKK-instituutti



# Miten ehkäistä kaatumista?

- Turvallisempi koti- ja lähiympäristö
- Liikuntaharjoittelu
- Tasapainon harjoittaminen
- Ravitsemus ja D-vitamiini
- Terveystilasta huolehtiminen
- Uni

Lähde: UKK-instituutti



- Alkoholi
- Jalkineet
- Apuvälineet
- Oikeanlainen varustelu liukkailla säillä
- Kaatumispelko



# Ilostu Footbic – jumppa tasapainon kehittämiseen

- Plantaarifaskia jalkapohjan älykalvo
  - Jos kiristynyt, syntyy mikrorepeämiä ja antaa vääränlaista informaatiota aivoille
- Varpaat
  - Isovarvas, pikkumarpaat
  - Varpaista signaali aivoille asentotuntoon
  - Isovarpaan jäykkyys ja vaivaisenluu yleinen vaiva



- Jumppa aktivoi jalkaterän lihaspumppuja → verenkierto lisääntyy
- Hermopäätteitä 200 000 → tarvitsevat stimulantin → sisäelimet
- Leveä kantalihas ja kaksoiskantalihas → tärkeimmät lihakset tasapainon ja liikkumisen kannalta
- Yläkroppa ja liikkuvuus vaikuttavat myös jalkaterien toimintaan

Lähde: Footlife Oy

ILOSTU

# Tehokas alaraajojen kuntouttaja

- Auttaa moniin jalkaterän vaivoihin
  - Vaivaisenluu
  - Hermopinne
  - Plantaarifaskiitti
- Hyötyjä
  - Verenkierron edistäminen
  - Aktivoi jalkapohjan hermopäitä
  - Ylläpitää jalkaterän nivelten liikkuvuutta
  - Rentouttaa ja jalkateriä ja koko kehoa hermopäätteiden kautta
  - Vaikuttaa myönteisesti jalan asentoon ja aktivoi pieniä varpaita



Lähde: Footlife Oy

*Jalkaterän pienten lihasten täytyy toimia oikealla tavalla,  
jotta ihminen pystyy liikkua normaalisti, vaivatta ja kivuiitta.*

**Pysy pystyssä!**

**Aloita jumppa  
kotona ja hanki  
oma jumppasetti!**

ILOSTU



**Ilostu Footbic –jumppasetti  
47 €**

# Kysymyksiä?

# Kiitos!

# Otan vastaan palautetta!



**Iida Saloranta**

Perustaja & toimitusjohtaja

Ilostu Oy

050 465 2366

[iida.saloranta@ilostu.fi](mailto:iida.saloranta@ilostu.fi)

[www.ilostu.fi](http://www.ilostu.fi)