



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Varmoin askelin

– Opas ikääntyneiden kaatumisten ehkäisyyn

Hyvinvointia
yhdessä.

Sisällysluettelo

| | |
|--|----|
| Lukijalle | 3 |
| Kaatumisten ehkäisy kannattaa | 4 |
| Liikkuminen..... | 5 |
| Miten voisin aloittaa liikkumisen? | 6 |
| Lihaskuntoharjoittelu..... | 7 |
| Tasapainoharjoittelu | 8 |
| Ulkoilu ja pihaympäristö | 9 |
| Ravitsemus ja nesteytys | 10 |
| Yleinen terveydentila ja hyvinvointi | 12 |
| Lääkitys | 13 |
| Päihteet | 14 |
| Alkoholi..... | 14 |
| Tupakka..... | 14 |
| Kotiympäristö | 15 |
| Liikevinkkejä..... | 17 |
| Lisätietoa..... | 19 |
| Yhteystietoja | 20 |
| Lähteet | 22 |

Lukijalle

Haluatko tietää, miten voit itse ylläpitää toimintakykyäsi ja ennaltaehkäistä kaatumisia?

Mikäli vastasit kyllä, tämä opas on tehty juuri sinulle.

Tutkimusten mukaan joka kolmas ikääntyneelle sattunut kaatuminen ja kaatumisvamma olisi ehkäistävissä. Ennaltaehkäisy on tärkeää, sillä kaatumiset voivat vaikeuttaa itsenäistä liikkumista, heikentää hyvinvointia ja lisätä terveysongelmia. Kun puututaan mahdollisiin kaatumisia aiheuttaviin vaaratekijöihin, voidaan kaatumisia ehkäistä tehokkaasti. Pienillä teoilla voi olla suuri vaikutus.

Tästä oppaasta saat tietoa siitä, miten voit itse pienentää kaatumisen riskiäsi ja ehkäistä kaatumisia. Opas on tehty ennen kaikkea ikääntyneelle itselleen kaatumisten ehkäisyn tueksi, mutta toimii yhtä lailla monipuolisena tiedonlähteenä ikääntyneen läheisille. Myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, liikunnan asiantuntijat sekä järjestöjen ja yhdistysten vapaaehtoiset voivat hyödyntää opasta ohjauksessa ja neuvonnassa. Tästä oppaasta on julkaistu myös painettu versio, jota on saatavilla Keusoten eri toimipisteistä.

Tässä oppaassa keskitytään tutkimusten perusteella merkittäviin kaatumisten ehkäisyyn liittyviin tekijöihin. Huomioithan kuitenkin, että kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu merkittävänä tekijöinä myös mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, osallisuus ja elämän merkityksellisyys.

Opas on laadittu osana Kestävä kasvu -hanketta (RRP2), jonka rahoittajana on toiminut Euroopan unionin kertaluontoinen elpymisväline (NextGenerationEU). Opas on toteutettu opintoharjoittelun osana, ja sen tekemiseen on osallistunut eri terveysalan ammattilaisia. Kiitokset asiantuntijuudesta vanhempi tutkija Maarit Piirtola sekä Keusoten ammattilaiset Hanne Kemppinen, Heidi Ansio, Kirsi Kaunisvesi-Pietarila, Katja Omenainen, Terttu Tirola ja Inka Pulkkinen. Lisäksi kiitämme Keusoten asukaskehittäjätoimikuntaa kommenteista ja kehitysehdotuksista.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Kaatumisten ehkäisy kannattaa

Tiesitkö, että voit itse vaikuttaa kaatumisten ennaltaehkäisyyn? Kaatumisten ehkäisy ei ole vaikeaa, ja jo pienillä arjen muutoksilla voit pienentää kaatumisen riskiäsi. Vaikka iäkkään ihmisen yksi yleisimmistä tapaturmista on kaatuminen, ei kaatumisia tule pitää väistämättömänä osana ikääntymistä. Kaatumisten ehkäisy kannattaa, sillä kaatumisista aiheutuvien vammojen välttäminen mahdollistaa itsenäisen elämän mahdollisimman pitkään.

On tärkeää, että tiedät, millainen kaatumisen riski sinulla on. Keusoten nettisivuilla voit tehdä testin, jonka avulla selvität kaatumisen riskitasosi.

Voit itse ehkäistä kaatumisia esimerkiksi seuraavilla keinoilla:

- Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti
- Pidä huolta sosiaalisesta verkostostasi
- Muista syödä ja juoda säännöllisesti
- Syö riittävästi D-vitamiinia
- Huolehdi terveydentilastasi
- Huolehdi, että lääkityksesi on ajan tasalla
- Käytä hyviä ja tukevia kenkiä
- Käytä talvella nastakenkiä tai liukuesteitähän kengissäsi
- Huolehdi piha-alueiden turvallisuudesta
- Vältä päihteiden käyttöä
- Huolehdi, että kotiympäristösi on turvallinen



mukaillen UKK-instituutti, 10 keinoa kaatumisten ehkäisyyn

Liikkuminen

Liikkuminen on yksi tehokkaimmista keinoista, jolla voit itse ehkäistä kaatumisia ja kaatumisvammoja. Erityisesti yhdistämällä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua pystyt tehokkaasti vaikuttamaan omaan kaatumisriskiisi ja mahdollistat samalla turvallisen liikkumisen. Lisäksi varsinkin tärähdyksiä sisältävä liikunta ja voimaharjoittelu vahvistavat luustoa ja vähentävät siten luunmurtumien riskiä mahdollisen kaatumisen yhteydessä.

Liikkumisella on lisäksi runsaasti muita hyötyjä. Liikkuminen parantaa jaksamistasi ja virkistää mieltä ja kehoa. Säännöllisesti liikkumalla vähennät stressiä, ennaltaehkäiset monia sairauksia ja parannat unen laatua. Ryhmäliikuntaan osallistumalla voit lisätä sosiaalista kanssakäymistä ja saavuttaa samalla liikkumisen muut hyödyt. Voit liikkua päivän aikana pienissä osissa esimerkiksi muutama minuutti kerrallaan. Jo pieni määrä lisää säännöllistä liikkumista voi merkittävästi parantaa hyvinvointiasi ja vähentää kaatumisriskiä.

Alle on koottu UKK-instituutin liikkumisen suosituksia yli 65-vuotiaille.



Liiku arjessa kevyesti mahdollisimman usein.

Tällaista arkiliikuntaa voi olla esimerkiksi:

- kotiaskareet
- kaupassa käynti



Harjoita lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa.

Voit yhdistellä näitä kaikkia eri harjoituksissa, esimerkiksi:

- kuntosalilla
- ryhmäliikunnassa



Liiku reippaasti 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa.

Liikkuminen on reipasta, jos pystyt helposti puhumaan, vaikka olisit hengästynyt.

Reipasta liikuntaa voi olla esimerkiksi:

- sauvakävely
- uinti

TAI

Liiku rasittavasti 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen vuoksi.

Rasittavaa liikuntaa voi olla esimerkiksi:

- kuntojumppa
- porraskävely



Miten voisin aloittaa liikkumisen?

Suurin osa ihmisistä tietää, että liikkuminen on hyväksi terveydelle. Joskus liikkumaan lähteminen voi kuitenkin tuntua haastavalta. Ulkoapäin saatu tieto liikkumisen hyödyistä toimii usein vain hetkellisenä kannustimena ja siksi on tärkeää löytää itselle merkityksellinen syy liikkua.

Liikkumisen henkilökohtainen merkitys

Liikkuminen voi olla mukavaa tekemistä osana arkea. Kun löydät henkilökohtaisen merkityksen liikkua, auttaa se sinua pitämään liikkumisen osana jokapäiväistä elämääsi.

Voit pohtia esimerkiksi:

- Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä elämässä?
- Voisiko säännöllinen liikkuminen tukea näitä asioita? Miten?

Vinkit liikkumisen aloittamiseen

Ei ole yhtä ainuttakaan oikeaa tapaa lähteä liikkeelle. Tärkeintä on, että löydät juuri itsellesi sopivan liikkumismuodon. Liikkumisen ei tarvitse olla jotain ylimääräistä, vaan voit pyrkiä yhdistämään liikkumista nykyiseen arkeesi. Jos et tiedä mistä aloittaa, voit aluksi pelkästään vähentää istumista ja paikallaanoloa.

Voit pohtia esimerkiksi:

- Voisinko jäädä bussista pois yhden pysäkin aiemmin ja kävellä loppumatkan?
- Voisinko pyytää ystävän tai sukulaisen kahvitelun sijaan kävelyllä?
- Olenko nuorempana harrastanut jotain lajia, jota voisin kokeilla uudelleen?

Entä jos kaatuminen pelottaa?

Lihassoiman ja tasapainon harjoittelu vähentää tutkitusti kaatumisen pelkoa. Kun tuntemus omasta kehosta ja sen liikkeistä paranee, kasvaa samalla luottamus omaa liikkumista kohtaan. Kaatumispelon tunnistaminen on tärkeä osa kaatumisten ennaltaehkäisyä. Oppaan lopusta löydät liikevinkkejä, joita tekemällä voit ylläpitää lihasvoimaasi ja tasapainoasi. Erityisesti lattialle meno ja sieltä ylösnousua on hyvä harjoitella, jos kaatuminen pelottaa. Liikkeen osaaminen vahvistaa omaa pystyvyyttä.

Pyydä rohkeasti apua

Kunnissa tarjotaan liikkumisneuvontaa liikkumisen aloittamisen tueksi. Lisätietoa palvelusta saat, kun olet yhteydessä oman kuntasi liikuntapalveluihin. Liikkumisneuvonnasta voi olla apua myös silloin, jos kaatumisen pelko rajoittaa liikkumistasi. Huolta voi myös lievittää se, että juttelet asiasta esimerkiksi läheisen, lääkärin, hoitajan tai asiakasohjaajan kanssa.

Lihasvoimaharjoittelu

Lihasvoimaharjoittelulla vahvistat lihaksia, luustoa ja parannat mielialaasi. Säännöllinen lihasvoimaharjoittelu voi myös ennaltaehkäistä muistisairauksien kehittymistä.

Sinun kannattaa harjoittaa erityisesti jalkojesi lihasvoimaa, jotta ylläpidät liikkumiskykyäsi, sujuvoitat arkeasi ja ennen kaikkea – ehkäiset kaatumisia. Jo kahdella harjoituskerralla viikossa pystyt kasvattamaan lihasvoimaasi.

Hyvä lihaskunto suojaa vuodelevon haitoilta

Muistathan välttää pitkäaikaista liikkumattomuutta. Jo muutaman päivän vuodelepo voi heikentää jalkojen lihasvoimia niin paljon, että se vaikuttaa arkeen ja kaatumisriski kasvaa. Näiltä mahdollisilta liikkumiskykyyn vaikuttavilta haitoilta suojaudut parhaiten säännöllisellä voimaharjoittelulla. Jos lihasvoimasi heikentyy vuodelevon seurauksena, on voimatasot mahdollista palauttaa aktiivisella harjoittelulla.



*Kuva: Ikäinstituutin
voitas.fi -sivusto*

Kuntosaliharjoittelulla jalat vahvaksi!

Kuntosaliharjoittelu on turvallinen ja tehokas harjoittelumuoto. Kuntosaleilla ei ole yläikärajaa, joten korkeakaan ikä ei ole este saliharjoittelulle. Useassa kunnassa tarjotaan ikääntyneille ohjattua kuntosaliharjoittelua, josta lihasvoimaharjoittelu on turvallista aloittaa. Kuntien liikuntaneuvojat voivat myös auttaa esimerkiksi sopivan kuntosaliohjelman tekemisessä. Lisätietoa löydät oman kuntasi nettisivuilta. Myös monilta järjestöiltä ja yhdistyksiltä löytyy erilaisia liikuntaryhmiä.

Voit harjoittaa lihasvoimaasi myös kotona, mutta riittävän vastuksen saaminen on kuntosalilla helpompaa. Lisää haastavuutta kotijumppaan saat esimerkiksi lisäpainoilla tai kuminauhalla. Tämän oppaan lopusta, kappaleesta *liikevinkkejä*, löydät kotijumpan, jonka avulla voit kehittää ja ylläpitää sekä lihasvoimaa että tasapainoa.

Lihasvoimaharjoittelun aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä!

Tasapainoharjoittelu

Ihminen tarvitsee tasapainoa pystyssä pysymiseen, seisomiseen ja liikkumiseen. Vaikka ikääntyessä tapahtuu muutoksia tasapainon säätelyjärjestelmässä, voi tasapainoa harjoitella ja ylläpitää läpi elämän!

Säännöllisellä tasapainoharjoittelulla ehkäiset tehokkaasti kaatumisia. Tasapainoharjoittelun aikana kehosi tottuu tekemään korjausliikkeitä, jolloin horjahtaminen johtaa epätodennäköisemmin kaatumiseen.

Tasapainoharjoittelu on aina yksilöllistä. Jollekin haastava tasapainoharjoitus voi olla toiselle helppo, joten sopivasti haastavan harjoituksen löydät ainoastaan kokeilemalla. Tasapainoharjoitusten tulee olla monipuolisia ja tarpeeksi haastavia, jotta harjoittelusta on hyötyä. Kun huomaat kehittyväsi, haasta itseäsi vaikeammalla harjoituksella. Varmista, että sinulla on tuki lähellä harjoitusten aikana.



Kuva: Ikäinstituutin voitas.fi -sivusto

Tasapainoharjoituksia

- seisominen jalat vierekkäin tai peräkkäin
- seisominen silmät kiinni
- käveleminen viivaa pitkin tai takaperin
- seisominen ja käveleminen pehmeällä alustalla

Tasapainoa kehittävät lajit

Monet liikkumisen muodot kehittävät tasapainoasi. Tällaisia ovat esimerkiksi:

- tanssi
- luonnossa liikkuminen
- hiihto
- pallopelit

Harjoitusvinkki arkeen

- Kun peset hampaita, seiso yksi minuutti vasemmalla jalalla ja toinen minuutti oikealla jalalla.

Tämän oppaan lopusta, kappaleesta *liikevinkkejä*, löydät kotijumpan, jonne on koottu tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita.

Ulkoilu ja pihaympäristö

Ulkona kannattaa liikkua joka päivä. Ulkoilu vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiisi, sillä säännöllisellä ulkoilulla ylläpidät fyysistä kuntoasi. Ulkoilulla on myös psyykkisiä vaikutuksia, ja erityisesti luonnossa liikkuminen virkistää ja rauhoittaa mieltä.

Ulkona liikkuminen vähentää stressiä ja helpottaa nukahtamista!

Vaihteleva maasto ulkona haastaa kehosi tasapainoa ja lihasvoimaa eri tavalla kuin sisätiloissa liikkuminen. Ulkoilu on hyödyllistä terveysliikuntaa, joka tuo samalla varmuutta liikkumiseen. Pihaympäristöön ei usein pysty itse tekemään muutoksia samalla tavalla kuin kotiin. Siksi on tärkeää tiedostaa, että omalla toiminnalla ja ennakoinnilla on suuri vaikutus kaatumisten ehkäisyssä.

Kiinnitä huomiota kenkiisi!

Hyvät ja turvalliset kengät ovat tukevat, mutta eivät saa puristaa. Erityisesti talvella kenkien ominaisuuksiin kannattaa kiinnittää huomiota. Kengissä tulee olla pehmeä pohjamateriaali, voimakkaasti kuvioitu pohja ja leveä kanta. Liukkaalla kelillä kannattaa käyttää nastakenkiä tai erillisiä koko kengän pohjan peittäviä liukuesteitä. Erittäin liukkaalla kelillä ulkoilu kannattaa jättää kokonaan väliin, jos mahdollista. Voit sen sijaan jumpata kotona.

Näin voit itse ehkäistä kaatumisia liikkeessäsi ulkona:

Älä kiirehdi

- Varaa tarpeeksi aikaa matkoihin ja siirtymisiin.

Käytä tukevia ja säähän sopivia kenkiä

- Käytä liukkaalla kelillä nastakenkiä tai liukuesteitä kengissäsi, vaikka kävelisit vain lyhyen matkan esimerkiksi postilaatikolle.

Käytä tarvittaessa apuvälineitä liikkumisen tukenasi

- Liukkaalla kelillä saatat hyötyä esimerkiksi kävelysauvoista.

Ole yhteydessä oikeaan tahoon, jos huomaat puutteita katujen kunnossapidossa

- Jos yleiset kulkureitit ovat huonosti hiekoitettuja tai heikosti aurattuja, voit olla yhteydessä kunnan katujen ylläpidosta vastaavaan tahoon.
- Jos huomaat piha-alueilla puutteita kulkureittien kunnossapitoon liittyen, ole yhteydessä talonyhtiön isännöintiin tai huoltoyhtiöön.

Kulkureittien hiekoitus ja auraus on tärkeää talvisin, jotta liukastumisia ei tapahtuisi. Hyvästä hiekoituksesta ja aurauksesta hyötyvät muutkin samoja kulkureittejä käyttävät!

Ravitsemus ja nesteytys

Monipuolinen syöminen ja riittävä juominen vaikuttavat merkittävästi hyvinvointiisi. Kun syöt ja juot säännöllisesti, pysyt hyvässä kunnossa ja liikkuminen on turvallista.

Monipuolinen ruokavalio sisältää riittävästi energiaa, proteiineja, vitamiineja, kivennäisaineita ja nesteitä. Erityisesti riittävä proteiinin saanti on ikääntyneelle tärkeää, sillä proteiini ylläpitää lihasten kuntoa.



Kuva: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

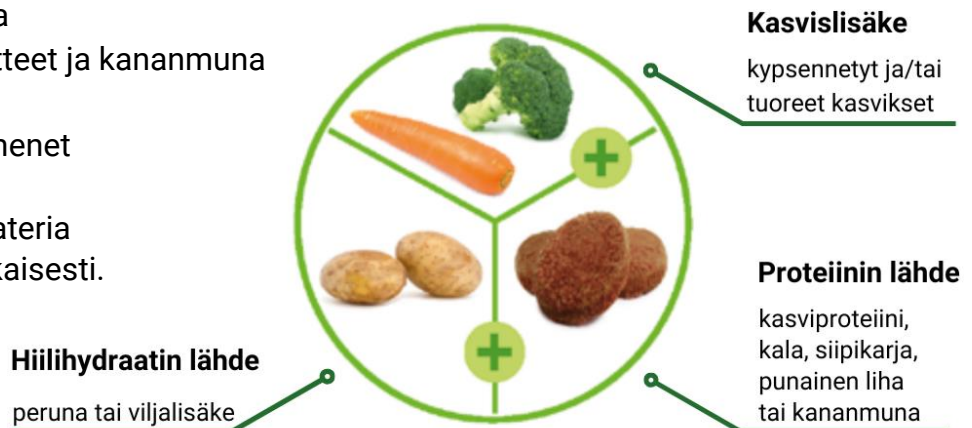
Kun syöt ja juot, jaksat paremmin!

Säännöllinen ateriarytmi ja nesteytys ylläpitävät vireystilaasi. Jotta pysyt pirteänä ja turvaat riittävän ravinnonsaantisi, syö 4–6 kertaa päivässä ja vältä yli 11 tunnin yöpaastoa. Jokaiseen ateriaan on hyvä sisällyttää vähintään yksi proteiinin lähde.

Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi:

- kala, kana ja liha
- maitotaloustuotteet ja kananmuna
- palkokasvit
- pähkinät ja siemenet

Koosta monipuolinen ateria lautasellesi kuvan mukaisesti.



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:
öljypohjainen salaatikastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka

Kuva: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Juo 1–1,5 litraa nesteitä päivässä

Ikääntyessä kehon nestemäärä pienenee ja janon tunne vähenee. Siksi on tärkeää, että huolehdit säännöllisestä juomisesta, erityisesti kuumina päivinä ja liikunnan aikana. Juo 1–1,5 litraa päivässä, joka on 5–8 lasillista juotavaa. Osan juotavasta tulee aina olla vettä, mutta myös esimerkiksi kivennäisvesi, maito ja kasvijuomat ovat hyviä juotavia. Liian vähäinen juominen voi aiheuttaa huonoa oloa tai huimausta, jotka puolestaan altistavat kaatumisille. **Juo siis jo ennen kuin tulee jano!**

Vinkki:

Laita 1–1,5 litraa vettä pulloon tai kannuun ja pyri juomaan se päivän aikana. Voit myös ostaa kellonajoilla merkityn juomapullon, joka kannustaa nauttimaan vettä tasaisesti pitkin päivää.

Muista kalsium ja D-vitamiini

Kalsium on luuston tärkeä rakennusaine, joka säätelee esimerkiksi sydämen, lihasten ja hermoston toimintaa. D-vitamiini puolestaan auttaa kalsiumia imeytymään elimistöön ja vahvistaa siten luustoa. Näiden riittävä saanti pienentää kaatumisen riskiä. Erityisesti osteoporoosia sairastaville kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti yhdessä liikunnan kanssa on tärkeää. Riittävä saanti toteutuu parhaiten valmisteilla, joissa on sekä kalsiumia että D-vitamiinia yhdessä.

D-vitamiinia suositellaan Suomessa yli 75-vuotiaille 20 µg vuorokaudessa, ympäri vuoden. D-vitamiinilisiä myydään apteekeissa ja päivittäistavarakaupoissa.

Hyviä kalsiumin lähteitä

- maitotuotteet ja juustot
- kasvipohjaiset tuotteet, joihin on lisätty kalsiumia
- pähkinät ja siemenet

Hyviä D-vitamiinin lähteitä

- kala
- D-vitamiinilla täydennetyt maitovalmisteet
- metsäsienet

Mitä voin tehdä, jos painoni laskee tai ruoka ei maistu?

Joskus ikääntymiseen voi liittyä ruokahalun heikkenemistä. Myös sairaudet ja lääkkeet voivat lisätä ruokahaluttomuutta ja siksi omaa painoa kannattaa tarkkailla säännöllisesti. Sinun kannattaa punnita itsesi kerran kuukaudessa, sillä painonlaskua ei muuten välttämättä huomaa. Painonlasku voi vaikuttaa luuston ja lihasten heikkenemiseen ja siten lisätä kaatumisen riskiä.

Jos et ole yrittänyt laihduttaa ja siitä huolimatta painosi laskee, on mahdollista, että saat ravinnosta liian vähän energiaa. Tahaton painonlasku kannattaa aina ottaa puheeksi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Jos ruokahalusi on huono tai painosi laskee tahattomasti, voit lisätä ravinnonsaantiasi seuraavilla vinkeillä:

- lisää ateriakertoja päivääsi syömällä pieniä proteiinipitoisia välipaloja.
- lisää ylimääräisiä rasvalisiä ruokiin, kuten leipään, puuroon ja pääruokaan – suosi pehmeitä rasvoja, kuten öljyä, kasvirasvavälitteitä ja salaattinkastikkeita.
- lisää leivän päälle juustoa, leikkelettä tai kananmunaa – saat näin kerralla enemmän energiaa ja proteiinia.
- voit ostaa apteekista täydennysravintovalmisteita – niistä saat pienestä annoksesta runsaasti energiaa, proteiineja ja muita suojaravintoaineita.
 - huomioi, että aterioita ei saa korvata täydennysravintovalmisteilla, vaan niitä tulee käyttää ainoastaan aterioiden lisänä.

Yleinen terveydentila ja hyvinvointi

Kun huolehdit terveydentilastasi, voit ennaltaehkäistä sairastumisia tai hidastaa sairauksien etenemistä. Erilaiset sairaudet voivat lisätä kaatumisen riskiä, mutta kun hoidat hyvin perussairauksiasi, pienennät samalla kaatumisen vaaraa. Käy tarkastuttamassa terveydentilasi erityisesti silloin, jos huomaat terveydessäsi muutoksia. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on myös merkittävä osa sairauksien hyvää hoitoa.

Myös akuutin, lyhytaikaisen sairauden aikana kaatumisen riski voi olla suurentunut. Sairauden aikana tulisi kiinnittää erityistä huomiota turvalliseen liikkumiseen sekä riittävään juomiseen ja monipuoliseen ruokaan. Vuodelevon aikana on tärkeää nousta makuuasennosta vähintään istumaan ja mieluiten seisomaan, useita kertoja päivässä. Näin tasapainon ja pystyasennon hallitseminen on helpompaa myös sairauden jälkeen.

Riittävä uni pitää mielen virkeänä

Riittävä lepo ja hyvä unen laatu ovat hyvinvoinnille yhtä tärkeitä kuin monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikkuminen. Kun nukut tarpeeksi, mieli rauhoittuu ja elimistön toiminnot tasaantuvat. Yleinen suositus yli 65-vuotiaille on 7–8 tuntia unta yössä.

Muutama vinkki hyvään uneen:

- Pidä unirytmisi säännöllisenä. Pyri siis, että menet nukkumaan suunnilleen samaan kellonaikaan joka ilta ja myös heräämään aamuisin tiettyä aikana.
- Tee jotain rentouttavaa ennen nukkumaanmenoa. Lue esimerkiksi kirjaa.
- Pimennä makuuhuone kunnolla ja varmista, että lämpötila on sopiva.
- Muista rasittaa itseäsi tarpeeksi päivän aikana. Riittävä sosiaalinen ja fyysinen aktiivisuus rytmittävät päivää ja auttavat nukahtamaan iltaisin.

Mikäli käytät unilääkkeitä, on niiden vaikutusta seurattava erityisen tarkkaan. Unilääkkeet lisäävät kaatumisen riskiä, sillä ne voivat aiheuttaa esimerkiksi sekavuutta ja väsymystä.

Näkö- ja kuuloaisti auttavat pysymään pystyssä

Näkö ja kuulo vaikuttavat tasapainon säätelyyn ja siksi niistä huolehtiminen on merkittävä osa kaatumisten ehkäisyä. Silmät ja silmälasit kannattaa käydä tarkastuttamassa vähintään kerran vuodessa ja aina myös silloin, jos huomaat näössäsi muutoksia. Kuulotutkimuksiin kannattaa hakeutua, jos et saa selvää keskustelukumppanin puheesta tai et kuule puhelimen ääntä.

Ihmissuhteet ja osallisuus ovat tärkeä osa hyvinvointia

Sosiaaliset verkostot ja osallisuuden kokeminen parantavat elämänlaatua. Osallisuus on sitä, kun saat vaikuttaa yhteisiin asioihin ja osallistua yhteisön toimintaan. Osallistuminen esimerkiksi yhdistys- tai harrastustoimintaan tarjoaa monipuolisen hyvinvoinnin lähteen, sillä toiminnassa yhdistyvät sosiaalisuus, innostus ja virkistys. Sosiaalisista verkostoista ja osallisuudesta huolehtiminen ehkäisee kaatumisia välillisesti, sillä ne antavat usein syyn liikkeelle lähtemiseen ja kodista poistumiseen.

Lääkitys

Voit itse tehdä monia asioita, joilla varmistat lääkkeiden turvallisen käytön. Tärkeää on, että tiedät mihin tarkoitukseen käytät lääkkeitä, ja voiko käyttämäsi lääkkeet aiheuttaa haittavaikutuksia, kuten huimausta, sekavuutta tai väsymystä. Jotkin lääkkeet voivat lisätä kaatumisen riskiä haittavaikutuksien takia. Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi psyykenlääkkeet, verenpainetta alentavat lääkkeet, opioidit ja epilepsialääkkeet. Myös useiden lääkkeiden käyttö samanaikaisesti lisää kaatumisriskiä.

Lääkityslistan avulla tunnet lääkkeesi

On erityisen tärkeää, että tiedät itse, mitä lääkkeitä käytät. Käytä lääkityslistaa apunasi, jos käytät useampaa lääkettä samanaikaisesti. Valmiita lääkityslistoja löydät internetistä ja puhelimeen ladattavista sovelluksista. Vaihtoehtoisesti voit myös itse kirjoittaa lääkityslistan suoraan paperille.

Merkitse lääkityslistaan:

- lääkkeen nimi
- lääkkeen vahvuus
- lääkkeen käyttötarkoitus
- lääkeannos
- kellonaika, jolloin otat lääkkeen



Muista päivittää lääkityslistaa aina, kun lääkityksesi muuttuu. Kirjoita lääkityslistaan myös yksityislääkäreiden määräämät lääkkeet, ilman reseptiä hankitut lääkkeet sekä luontaistuotteet ja ravintolisät. Näin terveydenhuollon ammattilainen huomaa helpommin, jos on syytä epäillä esimerkiksi tiettyjen lääkkeiden haitallisia yhteisvaikutuksia.

Turvallinen lääkehoito ehkäisee kaatumisia

Käytä lääkkeitä aina saamiesi ohjeiden mukaisesti. Älä koskaan muuta lääkitystäsi itse, vaan keskustele siitä aina ensin lääkärin kanssa. Sinun kannattaa käyttää lääkeannostelijaa eli dosettia, jonka voit ostaa apteekista tai päivittäistavarakaupasta. Mikäli lääkkeiden annostelu dosettiin on haastavaa tai jaettavia lääkkeitä on paljon, voit kysyä apteekista lääkkeiden koneellisen annosjakelun palvelua.

Terveydenhuollon ammattilaisen tulisi arvioida lääkityksesi ainakin kerran vuodessa ja myös silloin, jos terveydessäsi tapahtuu muutoksia. Jos huomaat voinnissasi muutoksia, mieti onko sinulla hiljattain aloitettu uusi lääkitys. Joskus uusi lääkitys voi aiheuttaa esimerkiksi huimausta, jalkojen heikkoutta tai näkökyvyn heikkenemistä. Ole yhteydessä terveydenhuollon ammattilaiseen, jos havaitset tällaisia tai muita muutoksia voinnissasi.

Päihteet

Päihteet lisäävät kaatumisten sekä muiden tapaturmien riskiä erityisesti ikääntyneiden kohdalla. Päihteet heikentävät reaktiokykyä ja huonontavat tarkkaavaisuutta.

Alkoholi

Ikääntymisen myötä alkoholin vaikutukset voimistuvat, vaikka terveys olisi muuten hyvä. Elimistön nestetaso pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu ja siksi tavanomaisena pidetyt alkoholimäärät voivat päihdyttää enemmän kuin aiemmin. Alkoholi heikentää erityisesti tasapainon hallintaa, mikä puolestaan altistaa kaatumisille.

Jotta et lisäisi kaatumisen riskiä merkittävästi

- nauti korkeintaan kaksi annosta alkoholia kerrallaan.
- nauti korkeintaan seitsemän annosta alkoholia viikossa.
- joidenkin lääkkeiden kanssa alkoholia ei tule nauttia lainkaan.

Yksi annos alkoholia on esimerkiksi pieni pullo keskiolutta tai siideriä, 12 cl mietoa viiniä tai 4 cl väkevää viinaa.

Vähäinenkin alkoholin käyttö yhdessä tiettyjen lääkkeiden kanssa kasvattaa kaatumisriskiä merkittävästi. Alkoholin yhteiskäyttöä on vältettävä kokonaan erityisesti unilääkkeiden ja rauhoittavien lääkkeiden, psykoosilääkkeiden sekä muiden keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden, kuten voimakkaiden kipulääkkeiden ja tiettyjen masennuslääkkeiden kanssa. Alkoholin käyttö yhdessä sydän- ja verisuonisairauksien hoitoon käytettävien lääkkeiden kanssa voi myös lisätä kaatumisriskiä. Päihteiden ja lääkkeiden käytöstä kannattaa aina kysyä terveydenhuollosta tai apteekista.

Tupakka

Tupakointi nostaa verenpainetta, heikentää unen laatua ja yleiskuntoa, ylläpitää masennusoireita sekä lisää erilaisten infektioiden määrää. Nämä puolestaan altistavat kaikki kaatumisille. Tupakointi heikentää myös luun lujutta ja siksi kaatuessa on suurempi riski luunmurtumille. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina.

Päihteiden käytön lopettamiseen on saatavilla apua

Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiakasohjauksesta saat apua liiallisen päihteiden käytön lopettamiseen. Lisätietoa palvelusta löydät oppaan lopusta kappaleesta *yhteystietoja*.

Kotiympäristö

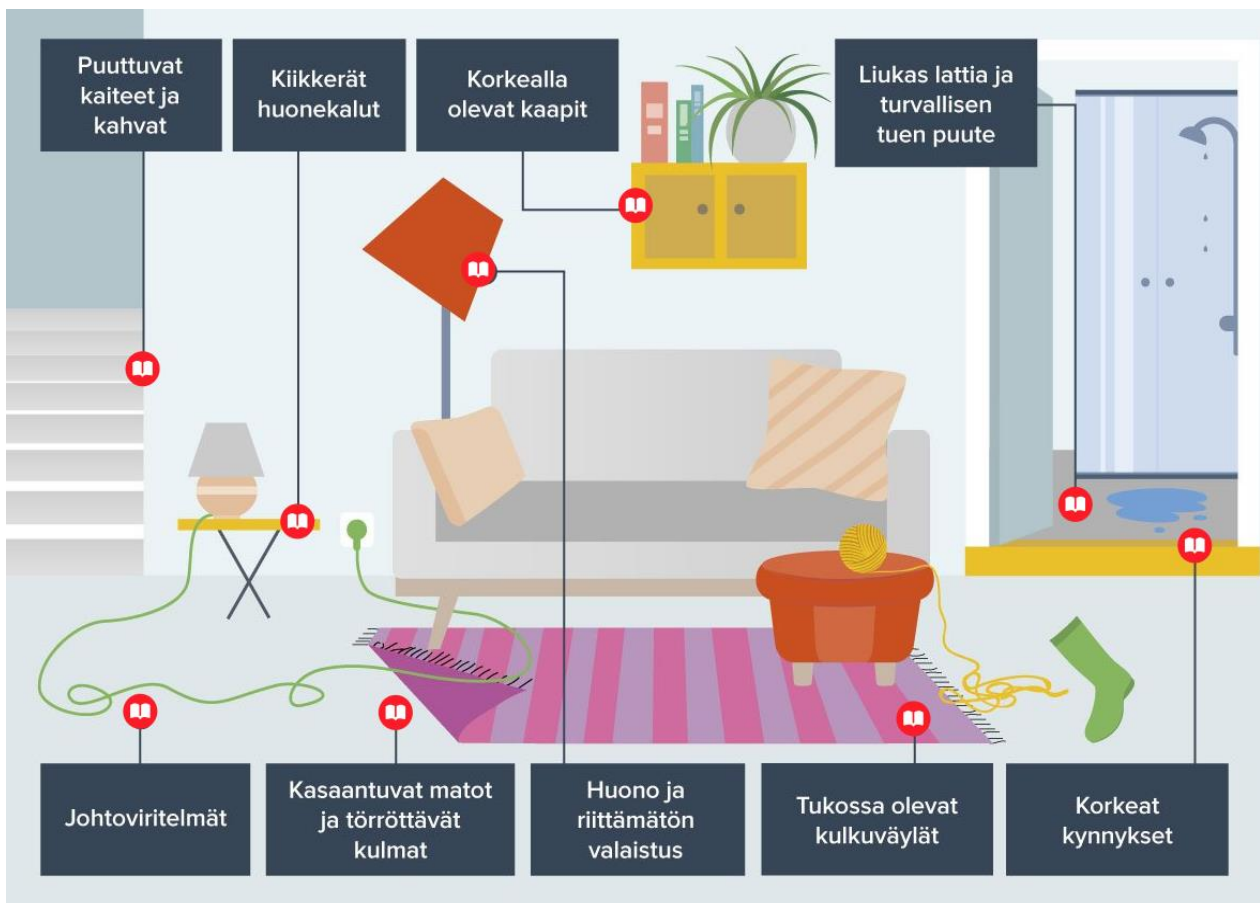
Vietämme paljon aikaa kotona ja siksi kaatumisia tapahtuu eniten juuri kotiympäristössä. Kun kotiympäristö on turvallinen, myös kaatumisen riski pienenee.

Esteetön ympäristö ja riittävä valaistus kotona lisäävät turvallisuutta ja helpottavat liikkumista. Esteettömyys tarkoittaa esimerkiksi sitä, että turhat tavarat poistetaan eteisestä, käytävistä ja portaista. Esteettömät kulkureitit lisäävät myös paloturvallisuutta, sillä niitä pitkin on helpompi poistua, jos tulipalo syttyy.

Jos käytät sisäkenkiä kotonasi, varmista, että ne ovat tukevat ja mukavat jalassa. Hyvien sisäkenkien pohja on sellaista materiaalia, joka ei luista. Kengän lestin tulee olla tarpeeksi leveä ja takaosan umpinainen. Tasapohjaiset tohvelit ovat usein liukkaat ja altistavat siksi kaatumisille.

Kotiympäristön turvallisuuteen kannattaa kiinnittää huomiota jo ennakoivasti, mutta erityisesti silloin, kun huomaat haasteita liikkumisessa tai arkiaskareiden hoitamisessa.

Alla olevaan kuvaan on koottu asioita, joihin kannattaa kiinnittää huomiota kotona.



Kuva: UKK-Instituutti, Kodin vaaranpaikat

Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin kotonasi:

Puuttuvat kaiteet ja kahvat

- Portaisiin ja vessaan voi asentaa tukikaiteita liikkumisen turvaamiseksi.

Kiikkerät huonekalut

- Varmista, että kalusteet pysyvät paikallaan.

Korkealla olevat kaapit

- Sijoita astiat ja muut tavarat niin, ettei sinun tarvitse kurotella niitä tai kiivetä jakkaralle.

Liukas lattia ja turvallisen tuen puute

- Kuivaa lattiat heti suihkun jälkeen tai jos ne ovat muuten kosteat.
- Voit laittaa vessan lattialle liukuestemattoja.
- Jos suihkussa seisominen tuntuu työläältä, sinun kannattaa hankkia suihkutuoli.

Korkeat kynnykset

- Poista korkeat kynnykset. Jos kynnyksiä ei voi poistaa, merkitse ne huomiovärillä.

Tukossa olevat kulkuväylät

- Poista kulkureiteiltä ylimääräiset huonekalut ja varmista, että mahdut liikkumaan reiteillä myös apuvälineen kanssa.
- Älä jätä irtotavaroita lattialle lojumaan.

Huono ja riittämätön valaistus

- Varmista, että valaistus on riittävä myös yöllä.
- Vältä kuitenkin liian häikäiseviä valoja.
- Jos käytät öisin vessassa, voit jättää valon päälle vessareitille.

Kasaantuvat matot ja törröttävät kulmat

- Varmista, että mattoihin tai niiden reunoihin ei voi kompastua.
- Voit käyttää liukuesteitä mattojen alla, jotta ne pysyvät paikallaan.

Johtovirtelmät

- Varmista, että kulkuväylillä ei ole johtoja, joihin voit kompastua tai joihin apuväline voi jäädä kiinni.

mukaillen UKK-instituutti, Yleisimmät vaaranpaikat 2023

Liikevinkkejä

Lihassoimaa ja tasapainoa voi harjoitella kotona, vaikka päivittäin.

Alle on koottu viiden liikkeen jumppa, jota voit tehdä kotona oman vointisi mukaan. Voit jumpata esimerkiksi aina television mainoskatkojen ajan.



Kuva: voitas.fi

Istumasta seisomaannousu

1. Istu ryhdikkäästi tuolin etureunalla.
2. Kallista ylävartalo eteen ja nouse seisomaan.
3. Laskeudu hitaasti jarruttaen takaisin istumaan.
4. Voit tehdä liikkeen vointisi mukaan esimerkiksi 5–10 kertaa.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja helpottaa seisoma-asentoon pääsyä. Kävelemään lähteminen on helpompaa, kun seisomaannousu on vakaa.

Lattialle meno ja ylösnousu

Voit suorittaa liikkeen monella eri tapaa, joten tee liike ensisijaisesti omalla tyylilläsi. Kun teet liikkeen ensimmäistä kertaa, kannattaa se tehdä yhdessä jonkun kanssa. Alla on ohjeet, jos aloittaminen tuntuu hankalalta.

1. Ota tarvittaessa tukea tuolista ja polvistu lattialle.
2. Laskeudu lattialle kylki edellä ja ota samalla tukea lattiasta alemmalla kädelläsi.
3. Käänny kyljen kautta selällesi.
4. Aloita ylösnousu rauhallisesti. Liian nopea nouseminen voi aiheuttaa huimausta.
5. Käänny selältä kyljelle tai vatsalle ja työnnä itseäsi ylöspäin käsillä tai kyynärpäillä ja kohotaudu konttausasentoon.
6. Ota tarvittaessa kiinni tuolista ja polvistu toiselle polvelle.
7. Ponnista seisomaan.



Kuva: voitas.fi

Liike kehittää lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta sekä koordinaatio- ja tasapainokykyä. Liikkeen harjoittelu voi myös lisätä oman pystyvyyden tunnetta ja sitä kautta vähentää kaatumisen pelkoa.



Kuva: voitas.fi

Nousu päkiöille

1. Seiso ryhdikkäästi ja ota tarvittaessa tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta.
2. Nouse seisomaan päkiöille, eli "varpaille".
3. Pysy hetki päkiöilläsi ja laskeudu rauhallisesti alas.
4. Toista liike voitisi mukaan esimerkiksi 5–10 kertaa.

Liike kehittää pohkeiden lihasvoimaa. Hyvät pohjelihakset tekevät kävelemisestä helpompaa.

Yhdellä jalalla seisonta

1. Seiso hyvässä ryhdissä ja ota viereesi tuoli tai muu tuki, johon voit tarvittaessa tarttua.
2. Nosta jalka irti lattiasta ja yritä seisoa yhdellä jalalla.
3. Yritä seistä 15 sekuntia. Pidennä aikaa tasapainosi kehittyessä.
4. Vaihda jalkaa ja toista liike.

Liike parantaa tasapainoa ja lonkankoukistajan lihaksia, joita tarvitaan kävelyssä ja portaissa.



Kuva: voitas.fi

Painonsiirrot



Kuva: voitas.fi

1. Seiso hyvässä ryhdissä ja ota viereesi tuoli tai muu tuki, johon voit tarvittaessa tarttua.
2. Ota askel toisella jalalla eteen ja siirrä painosi edessä olevalle jalalle.
3. Palauta edessä oleva jalka takaisin lähtöasentoon.
4. Toista liike samalla jalalla vielä sivulle ja taakse.
5. Tee liike esimerkiksi 5 kertaa ja sama toisella jalalla.

Liike helpottaa kävelemistä ja kääntymistä. Nopea askeleen ottaminen auttaa pysymään pystyssä, jos joskus horjahdat.

Lisätietoa

AKE-verkosto eli alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto työstää jatkuvasti ajankohtaista materiaalia kaatumisten ehkäisyn tueksi.

AKE-verkoston tuottamaa materiaalia löydät täältä:

<https://pshyvinvointialue.fi/ake-materiaalipankki>

OnniTV on televisiokanava, joka tarjoaa ikääntyneille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä. OnniTV näkyy joka arkipäivä klo 11–13.

Antenni-tv:n kanavapaikalla 36

Elisan ja Telian kaapeli-tv:n kanavapaikalla 66

Ålcomin partneroperaattorit kanavapaikalla 99

OnniTV:n löydät suorana myös internetistä:

<https://www.onnitv.fi/etusivu/>

Ravitsemusopas ikääntyneille on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisema opas, josta löydät tarkemmin tietoa terveyttä edistävästä ruokavaliosta ja ruokasuosituksista.

Oppaan löydät täältä:

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf

Turvallisia vuosia on opas, josta löytyy tietoa tapaturmien ehkäisystä. Opas on suunnattu ikääntyneille ja heidän läheisilleen. Oppaasta on saatavilla myös selkokielen versio.

Voit ladata tai tulostaa oppaan täältä:

<https://www.kotitapaturma.fi/aineistopankki/ladattavat-materiaalit/>

Voitas.fi on nettisivu, josta löytyy maksuttomia jumppaohjeita ja liikuntavideoita yli 65-vuotiaille. Sivustolta löytyy myös ideoita liikkeelle lähtemisestä ja muuta tietoa harjoittelusta. Voitas.fi-sivustoa ylläpitää Ikäinstituutti.

Voit lukea lisää täältä: <https://voitas.fi/>

UKK-instituutti on tutkimus- ja asiantuntijakeskus, joka tarjoaa tutkittua tietoa ja aineistoja liikkumisen edistämiseen.

Tietoa kaatumisten ehkäisystä ikääntyneille ja heidän läheisilleen löydät täältä:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-iakkaille-ja-laheisille/>

Yhteystietoja

Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiakasohjaus

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasohjauksesta saat neuvoja ja ohjausta päihteiden liikkakäytön lopettamiseen.

Aukioloajat voit tarkistaa internetistä, osoitteesta:

<https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/aikuisten-mielenterveys-ja-paihdepalvelujen-hoidontarpeen-arviointi-ja-asiakasohjaus/>

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen puhelinnumero: 019 226 0404

Apuvälinelainaamo

Apuvälinelainaamossa ammattilainen arvioi apuvälinetarpeen. Apuvälinelainaamo toimii ilman ajanvarausta kaikissa Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen kunnissa.

Aukioloajat ja osoitetiedot voit tarkistaa internetistä: www.keusote.fi/apuvalinepalvelut

Apuvälinelainaamon puhelinnumero: 019 226 0202 (takaisinsoitto)

Ikäihmisten neuvonta ja ohjaus

Voit ottaa yhteyttä ikäihmisten neuvontaan ja ohjaukseen, jos sinua mietityttää omaan tai läheisen ikääntymiseen, arkeen tai toimintakykyyn liittyvä asia.

Aukioloajat, osoitetiedot ja sähköisen yhteydenottolomakkeen löydät osoitteesta:

<https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/ikaihmissen-neuvonta-ja-ohjaus/>

Ikäihmisten neuvonnan ja ohjauksen puhelinnumero: 019 226 0403

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen pisteitä löytyy Keusoten alueen terveysasemilta ja Hyvinkäältä perhekeskus Rentton pääaulasta. Pisteiltä löydät hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä materiaaleja. Kysy tarvittaessa apua ja lisätietoa lähineuvontapisteeltä tai terveysaseman muulta henkilökunnalta.

Katso tarkempaa tietoa internetistä, tästä osoitteesta:

<https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-piste/>

Liikkumis- ja elintapaneuvonta

Kuntien liikkumisneuvonnan yhteystiedot löydät tästä osoitteesta:

<https://www.keusote.fi/liikkumisella-voit-vaikuttaa-hyvinvointiisi/>

Lähineuvontapiste

Sosiaali- ja terveystieteiden yhteisellä lähineuvontapisteellä tarjotaan kasvotusten tapahtuvaa ohjausta ja neuvontaa ilman ajanvarausta. Asiointi lähineuvontapisteellä on vaihtoehtoinen tapa ottaa yhteyttä ammattilaiseen soittamisen ja digiasioinnin sijaan. Pisteeltä ei voi tehdä suoraan ajanvarauksia eri vastaanottopalveluihin, mutta asiakasohjauksen työntekijä voi laittaa viestiä eteenpäin ajanvarauksen tarpeesta.

Aukioloajat ja lähineuvontapisteiden palvelupaikat voit katsoa osoitteesta:

<https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/lahineuvontapiste/>

Lääkärin tai hoitajan vastaanotto

Ota yhteyttä vastaanottopalveluihin, kun tarvitset kiireellistä tai kiireetöntä hoitoa. Vastaanottopalveluissa sinulle tehdään hoidon tarpeen arvio, jonka perusteella sinut voidaan ohjata lääkärille, hoitajalle tai fysioterapeutille.

Aukioloajoista, hoitovastaavista ja digiasioinnista tarkemmin tietoa osoitteesta:

<https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/laakar-in-tai-hoitajan-vastaanotto/>

Vastaanottopalveluiden puhelinnumero: 019 226 0505

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta arvioi asuntojen korjaus- ja muutostarpeita sekä auttaa mahdollisten avustusten hakemisessa. Voit olla yhteydessä asunnon muutostarpeista, jos koet tarvitsevasi esimerkiksi esteettömyyttä parantavia muutostöitä. Korjausneuvonta on maksutonta, mutta asiakas maksaa itse remonttikulut.

Löydät puhelinpalvelun soittoajat ja lisätietoa osoitteesta:

<https://vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta>

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonnan puhelinnumero: 09 350 860 13

Lähteet

Kangas, M. & Piirtola, M. 2023. Vanhustyö. Lattialta ylösnousukyky on itsenäisyyden ja pitkän iän mittari. (2), 17

Pajala, S, 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL_Opas_16_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Osteoporoosi. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Geriatri ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Suomen Fysioterapeutit Ry. 2017. Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn

fysioterapiasuositus <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/sfs/article/sfs00003?toc=900>

Terveyskylä 2022. Päihitteettömyys tukee kaatumisten ehkäisyä.

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/kaatumisten-ehkaisy/elintapojen-vaikutus-kaatumisten-ehkaisyssa/paihteettomyys-tukee-kaatumisten-ehkaisy>

Terveyskylä 2024. Minulla ei ole ruokahalua

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/ravitsemus/ravitsemus-riittavaksi-opas-vajaaravitsemuksen-ehkaisyyn/miten-voin-tehostaa-ravitsemustani/minulla-ei-ole-ruokahalua>

UKK-instituutti 2024. Koti- ja lähiympäristön turvallisuus.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-iakkaille-ja-laheisille/koti-ja-lahiympariston-turvallisuus/>

UKK-instituutti 2024. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

<https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2022/02/Liikkumisen-suositus-65-2019-1.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireytt%c3%a4%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y