

**Etelä-Karjalan alueellisen kaatumisen ehkäisyn
toimintamallin esittely 5.4.2022
Sari Hokkanen, projektipäällikkö**

Miksi?

- 1/3 kaatumisista olisi ehkäistävissä.
- 1/2 kaatumisen aiheuttamista murtumista olisi ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelun avulla.
- Etelä-Karjalassa kaatumisen ehkäisyyn ei ole ollut käytössä yhdenmukaista, strukturoitua tai tutkimustietoon perustuvaa toimintamallia.



Kaatumisen seuraukset Suomessa infograafi



KAATUMISEN SEURAUKSET SUOMESSA

400 000
kaatumistapaturmaa
vuodessa (STM 2021)

6000-7000
lonkkamurtumaa
vuodessa (STM
2021)

Lonkkamurtumien
kustannukset 180-
210 milj. euroa
vuodessa (STM 2021)

1200
kuolemantapausta
vuodessa (STM 2021)

- 1/3 kaatumisista olisi ehkäistävissä.
- ½ kaatumisen aiheuttamista murtumista olisi ehkäistävissä säännöllisellä voima- ja tasapainoharjoittelulla.
- Kaatumisen ehkäisy on tehokasta, kun vaaratekijöihin vaikutetaan yksilöllisen tarpeen mukaan.
- Liikunta on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavanikäistä info ind. 3959	Koko maa
	Etelä-Karjala
Kuolleisuus tapaturmisiin kaatumisiin ja putoamisiin 65 vuotta täyttäneillä / 100 000 vastaavanikäistä info ind. 3971	Koko maa
	Etelä-Karjala
Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut 75 vuotta täyttäneet potilaat / 10 000 vastaavanikäistä info ind. 3035	Koko maa
	Etelä-Karjala

2017	2018	2019	2020
368,0	373,7	383,7	347,7
288,7	409,2	487,8	521,9
94	93	88	83
86	113	100	65
449,7	437,6	434,1	392,3
380,4	485,4	560,0	546,9

(Sotkanet 2022)

Ikääntyneiden liikkuminen Suomessa



Yli 75-vuotiaiden terveysliikuntaosuuden mukaisesti liikuttui viikkoina yli 75-vuotiaita suomalaisia.

(UKK-instituutti 2022)

Kotona asuvat iäkkäät:
Liikuntaharjoittelu yksittäisenä ehkäisytöimenä
– meta-analyysin tulokset

	Mihin vaikutti	Pajonko vähensi
Liikuntaharjoittelu BMJ 2013	vammakaatumiset	37 % 0.63 (0.51 - 0.77)
Liikuntaharjoittelu BMJ 2013	hoitoa vaativat vammakaatumiset	30 % 0.70 (0.54 - 0.92)
Liikuntaharjoittelu BMJ 2013	vakavat vammakaatumiset	43 % 0.57 (0.36 - 0.90)
Liikuntaharjoittelu BMJ 2013	murtumat	61 % 0.81 (0.22 - 0.66)
Liikuntaharjoittelu Cochrane 2012	murtumat	66 % 0.34 (0.18 - 0.63)

1) Kivimäki U, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 9. Art. No. CD007146. DOI: 10.1002/14651958.CD007146.pub3
2) El-Khoury F, et al. The effect of fall prevention exercise programmes on fall-induced injuries in community dwelling older adults: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ 2013;347:f6234. DOI: 10.1136/bmj.f6234

Etelä-Karjalan kaatumisten seuraukset infograafi



ETELÄ-KARJALAN KAATUMISTEN SEURAUKSET

331 reisiluun yläosan murtumaa v.2021
(Eksote 2022)

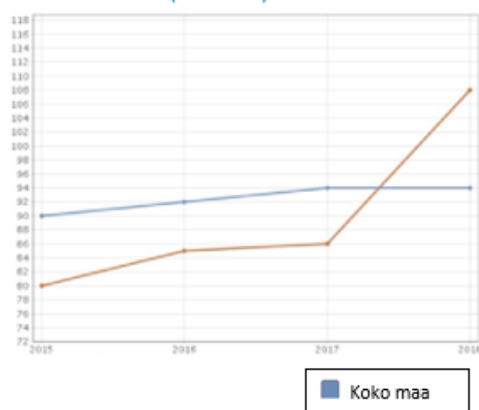
10 %: n nousu vuoteen 2020 verrattuna
(Eksote 2022)

Kustannukset 10 milj. euroa v.2021
(Eksote 2022)

87 % reisiluun yläosan murtumista 65 + ikäryhmässä (Eksote 2022)

- Etelä-Karjalassa on kotona asuvia 75 -vuotta täyttäneitä suhteellisesti eniten (93,6%) (Sotkanet 2022).
- 65 -vuotta täyttäneiden kaatumisiin ja putoamisiin liittyviä hoitajaksoja on toiseksi eniten koko maassa (Sotkanet 2022).
- Etelä-Karjalassa valmistellaan kaatumisen ehkäisyn toimintamallin käyttöönottoa. Tavoitteina ovat ikääntyneiden oman tiedon, toiminnan ja osallisuuden paraneminen kaatumisen ehkäisyyn liittyen sekä ikääntyneiden kaatumisriskien tunnistaminen ja kaatumisvaaran vähentäminen.

Kuolleisuus tapaturmaisiin kaatumisiin ja putoamisiin 65-vuotta täyttäneillä /100 000 vastaavan ikäistä (Sotkanet 2022)



Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä (Sotkanet 2022)



Reisiluun yläosan murtumat kunnittain Etelä-Karjalassa 2019–2021 (Eksote 2022):

	2019	2020	2021
Imatra	83	78	80
Lpr	168	176	190
Lemi	5	2	10
Luumäki	19	17	13
Parikkala	17	15	26
Rautjärvi	8	11	12
Ruokolahti	13	8	17
Savitaipale	8	13	16
Taipalsaari	5	7	8
Muut	9	7	6

Asumisen ja osastohoidon hoitajaksojen aikana tapahtuneet reisiluun yläosan murtumadiagnoosit 2021 (N=331):

- Eksote: 8 potilasta
- Ostopalvelutuottajat: 20 potilasta

Säännöllisessä kotihoidossa olevien asiakkaiden reisiluun yläosan murtumadiagnoosit 2021:

- 60 asiakasta (Eksote 2022)

Alueellisen kaatumisen ehkäisyn toimintamallin käyttöönoton tavoitteet:

- Ikääntyneiden oma vastuullisuus, tieto, toiminta ja osallisuus paranevat kaatumisen ehkäisyyn liittyen.
- Ikääntyneiden kaatumisriskit tunnistetaan aiempaa paremmin ja niihin voidaan puuttua.
- Kaatumisiin liittyvä inhimillinen kärsimys vähenee.
- Kaatumisista aiheutuvat lonkkamurtumat ja niiden kustannukset vähenevät Etelä-Karjalassa.
- Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65-vuotta täyttäneillä vähenevät Etelä-Karjalassa.



Eksote.fi / Turvallisuuden edistäminen / Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisyn toimintamalli: Kansalaiselle sekä ikäihmisiä kohtaaville alueen toimijoille.

Oletko kaatunut tai kiinnostunut liikkumisesi turvallisuudesta?

Kun kohtaat kaatuneen

Tee kaatumisriskin itsearviointi

ENSIAPU tilanteen mukaan

Ei kaatumisvaaraa
0 pistettä

Lievä kaatumisvaara
1-5 pistettä

Kohonnut kaatumisvaara
6-8 pistettä

Korkea kaatumisvaara
9-14 pistettä

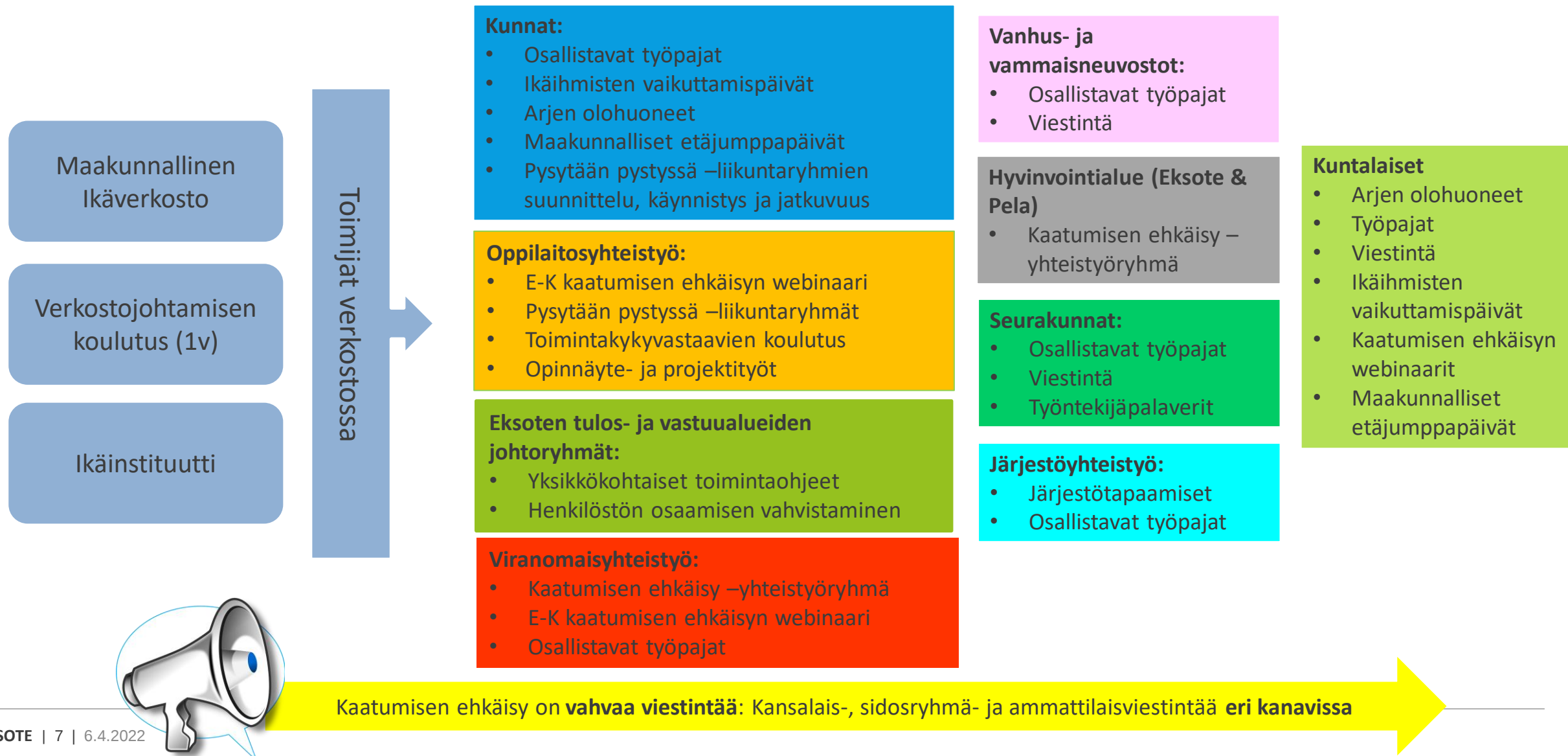
Kartoita ja puutu kaatumisen vaaratekijöihin

- Säilytä sosiaaliset suhteet ja elinpiiri
- Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti
- Käytä hyviä jalkineita ja liukuesteitä liukkaalla
- Ota apuvälineitä käyttöön oikea-aikaisesti
- Huolehdi kodin, kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta
- Syö ja juo monipuolisesti sekä säännöllisesti
- Vältä runsasta alkoholin käyttöä
- Huolehdi terveydentilastasi ja lääkityksen ajantasaisuudesta

+ Liiku päivittäin, tauota paikallaanoloa.
Tee lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua 2 kertaa viikossa.
Päivitä jalkineet ja apuvälineet ajan tasalle.

+ **Toimintaohje tarkentuu 05/2022.**

Ikäystävällinen Etelä-Karjala ja kaatumisen ehkäisyn toimintamalli



Kaatumisen ehkäisy

Kaatumiset yleistyvät ikääntyessä ja ne aiheuttavat monenlaisia terveysongelmia, toimintakyvyn heikkenemistä sekä elämänlaadun alenemista. Kaatumiset eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen. Voit ehkäistä kaatumisia tehokkaasti, kun taustalla olevat vaaratekijät on selvitetty ja niihin on puututtu yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Liikunta on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.



Kaatumisten ehkäisy onnistuu tutkitusti. UKK-instituutti 2022.

Uudet Eksoten Nettisivut julkaistiin 29.3.2022. Sivut ovat keskeneräiset ja niitä täydennetään sekä muokataan koko ajan.

Kaatumisen ehkäisy löytyy Asiakkaalle -> Voi hyvin -> Turvallisuuden edistäminen.

Uusilla verkkosivuilla on käytössä hakutoiminto, mitä kautta asiasanoilla löytää myös hyvin tietoa 😊

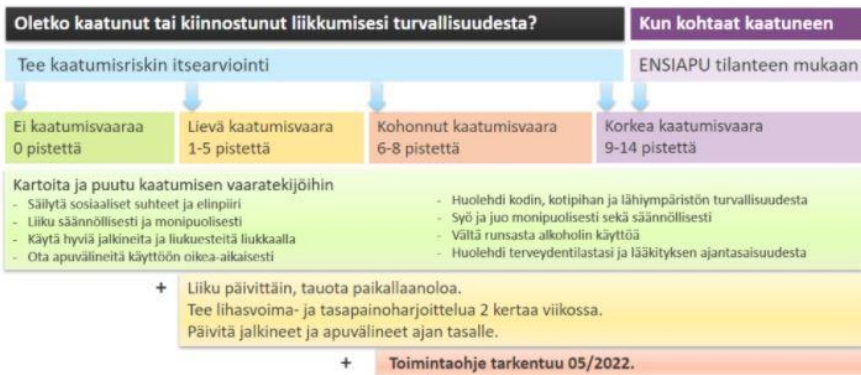
[English](#) [Русский](#)

Haku 🔍

[Kirjaudu sisään](#) 🔑

Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisy toimintamalli

Eksote.fi / Turvallisuuden edistäminen /
Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisyn toimintamalli:
Kansalaiselle sekä ikäihmisiä kohtaaville alueen toimijoille.



Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisy toimintamalli

//

Sinä voit ehkäistä kaatumista

TEE KAATUMISVAARAN ITSEARVIOINTI

Ei kaatumisvaaraa

Lievä kaatumisvaara

Kohonnut kaatumisvaara

Korkea kaatumisvaara

- Kartoita kaatumisen vaaratekijät ja puutu niihin.

//

Näin ehkäiset kaatumisia

Säilytä sosiaaliset suhteet ja elinpiiri +

Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti +

Käytä hyviä jalkineita ja liukuesteitä liukkaalla +

Ota apuvälineitä käyttöön oikea-aikaisesti +

Huolehdi kodin ja lähiympäristön turvallisuudesta +

Syö ja juo monipuolisesti sekä säännöllisesti +

Vältä runsasta alkoholin käyttöä +



Tervetuloa Ikäihmisten vaikuttamispäiviin toukokuussa 2022!

*Tervetuloa osallistumaan, oppimaan, keskustelemaan
ja vaikuttamaan 😊*

2.5 klo 13-15 Luumäen Mäntykoti

3.5 klo 13.30-15.30 Rautjärven Simpele, kunnantalo

5.5 klo 13-15 Taipalsaaren kirkonkylän koulu

6.5 klo 10-12 Savitaipaleen Toimintakeskus Suvanto

11.5 klo 13-15 Imatran valtuustosali ja talvipuutarha

12.5 klo 13-15 Parikkala, kunnantalo

19.5 klo 13-15 Lappeenrannan valtuustosali ja lehdistötila

20.5 klo 13-15 Lemin koulukeskus

23.5 klo 14-16 Ruokolahden koulu

Ikäihmisten vaikuttamispäivissä toteutetaan kaksi osallistavaa työpajaa: kaatumisen ehkäisyyn ja ikäihmisten vaikuttamismahdollisuuksiin liittyen. Tarjolla on myös maksutonta, henkilökohtaista digitukea sekä kahvit.

Kiitos.

Sari Hokkanen
Projektipäällikkö
p. 040 683 8962
sari.hokkanen@eksote.fi



@sarijhokkanen

