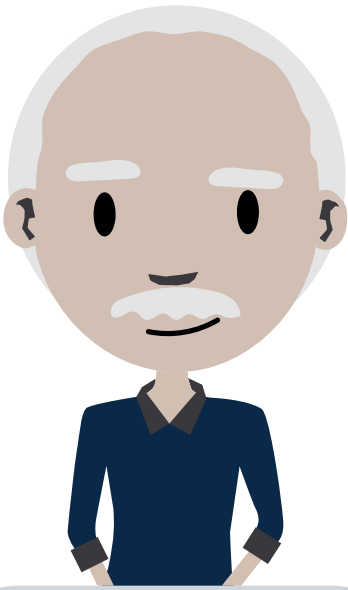




EHKÄISE KAATUMISIA



Ehkäise kaatumisia ja kaatumisista aiheutuvia murtumia

- Kaatumiset ovat yleisin iäkkäiden tapaturmatyyppi. 65 vuotta täyttäneistä joka neljäs ja 80 vuotta täyttäneistä joka toinen kaatuu vuosittain. Kaatuminen lisää myös uuden kaatumisen riskiä.
- Kaatumiset voivat aiheuttaa hoitoa vaativia vammoja. Toisinaan kaatumisesta voi seurata vakava vamma, kuten lonkkamurtuma. Kaatumisia ja niistä seuraavia vammoja on kuitenkin mahdollista ehkäistä.
- Jos sairastat osteoporoosia, kaatumisen ehkäisy on erityisen tärkeää: luustosi lujuus on heikentynyt ja se voi murtua täysin harmittoman tuntuksessa tilanteessa. Pääosa osteoporoosia sairastavien murtumista ja lonkkamurtumista tulee kaatumisten yhteydessä.
- Vaikuta kaatumisten ja niiden aiheuttamien murtumien riskiin: pidä itsesi ja kotisi kunnossa.

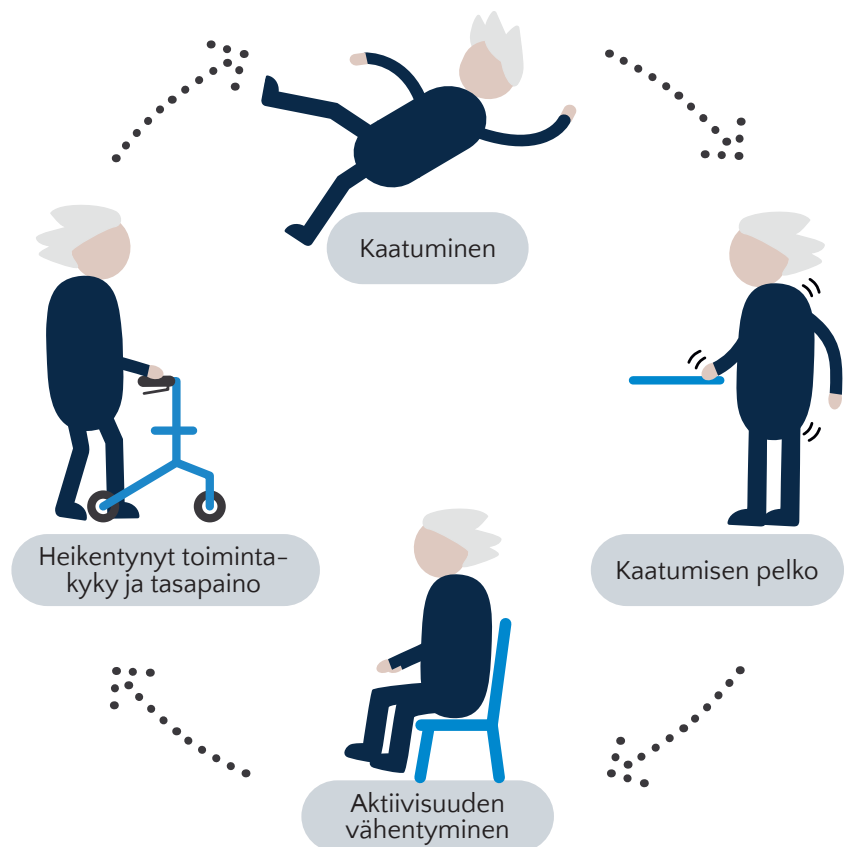
Kaatumisen riskitekijät

Kaatumisille on olemassa useita erilaisia riskitekijöitä. Kiire, heikko ravitsemus, huonot kengät ja vähäinen liikkuminen ovat esimerkkejä asioista, jotka lisäävät kaatumisriskiä. Toisaalta näihin voit myös itse vaikuttaa omilla valinnoillasi. Osa riskitekijöistä on puolestaan sellaisia, joihin et itse voi vaikuttaa. Näitä ovat

- ikääntyminen
- sukupuoli: naiset kaatuvat useammin kuin miehet, mutta miehet saavat kaatumisesta useammin vakavia vammoja
- monet perinnölliset sairaudet
- aiemmat kaatumiset – ne ennakoivat vahvasti uusia kaatumisia

Älä anna kaatumisen pelon pysäyttää elämäsi

Varovainen kannattaa olla, mutta liika varovaisuus ja kaatumisen pelko voivat rajoittaa elämääsi. Kaatumisen pelko voi myös aiheuttaa kierteen, joka jopa lisää kaatumisen riskiä.



Tutustu kaatumisen ehkäisyyn keinoihin seuraavilla sivuilla.

VINKKEJÄ KAATUMISRISKIN VÄHENTÄMISEEN JA LUUSTON TERVEYDEN EDISTÄMISEEN

Kaatumisia ehkäisemällä voit parantaa luustosi kuntoa, pysyä toimintakykyisenä ja saada lisää laadukkaita elinvuosia. Tehokain yksittäinen keino estää kaatumisia on liikunta: tavoitteellinen, lihaksia vahvistava ja tasapainoa kehittävä liikunta auttaa vähentämään kaatumisten ja murtumien riskiä. Liikkuminen parantaa kokonaisvaltaisesti toimintakykyä ja elämänlaatua. Liikunnan lisäksi kaatumisia voi ehkäistä myös muilla tavoin:

Kahdeksan keinoa kaatumisten ehkäisyyn

1

Ole aktiivinen ja liiku monipuolisesti ja säännöllisesti. Touhua kotona, lähde ulos ja osallistu. Liiku erityisesti lihasvoimaa ja tasapainoa kehittäväällä tavalla vähintään kaksi kertaa viikossa. Lisää haastetta vähitellen esimerkiksi nilkkapainojen avulla.

3

Pidä huolta riittävästä unesta ja säännöllisestä unirytmistä.

5

Turvaa kotisi kaatumisilta. Tutustu seuraavalla sivulla olevaan kodin turvatarkastukseen.

6

Ylläpidä näkökykyäsi ja kuuloasi. Tarkistuta näkösi vähintään vuosittain ja päivitä silmälasiasi tarvittaessa. Jos käytät kaksiteholaseja, ole tarkkana portaissa. Käytä aurinkolaseja ehkäisemään auringon häikäisyä. Mikäli kuulosi on heikentynyt, kerro asiasta lääkärillesi. Mikäli sinulle on määrätty kuulolaitteet, muista käyttää niitä.

8

Muista oikea asenne. Unohda turha kiire. Keskity ympäristöön, jos olet liikkeessä. Älä yli- tai aliarvioi voimavarojasi. Sinä voit vaikuttaa omaan kaatumisriskiisi!

2

Syö ja juo monipuolisesti ja säännöllisesti. Suosi ravitsevaa, riittävästi proteiinia ja kalsiumia sisältävää ruokaa. Syö vähintään 3 ateriaa päivittäin ja juo 1–1,5 litraa nesteitä. Huolehdi myös riittävästä D-vitamiinin saannista. Osteoporoosia sairastavalle lääkäri määrää henkilökohtaisen D-vitamiinilisän veren D-vitamiinitason perusteella. Jos käytät alkoholia, käytä vain kohtuudella.

4

Käytä mukavia ja tukevia kenkiä. Kengissä tulee olla matala ja liukastumista estävä pohja, ja niiden on hyvä olla kantapäästä umpinaiset. Käytä talvisin ulkona liukuesteitä tai nastakenkiä. Mikäli käytät liikkumisessa apuvälineitä, muista niiden säännöllinen huolto ja tarkistus. Myös apuvälineiden turvallisuus talven liukkailla on tärkeää huomioida.

7

Huolehdi terveydestäsi ja käytä sinulle määrättyjä lääkkeitä ohjeen mukaan. Terveenä olet toimintakykyisempi. Kerro terveydenhuollon ammattilaiselle mahdollisista kaatumisista tai jos tunnet huimausta. Tiedustele, voisiko lääkityksesi lisätä riskiä kaatumisiin. Pyydä lääkäriäsi tarkistamaan, ovatko kaikki nykyiset lääkkeesi edelleen tarpeellisia.

VINKKEJÄ KAATUMISRISKIN VÄHENTÄMISEEN: KODIN TURVATARKASTUS

Varmista kotisi turvallisuus

Tarkasta kotisi turvallisuus esimerkiksi alla olevan muistilistan avulla. Pyydä tarvittaessa apua terveydenhuollon ammattilaiselta, fysioterapeutilta, läheisiltäsi, ystäviltäsi tai naapureiltasi.

Mikäli asunnossasi tulee tehdä muutostöitä, voit ottaa yhteyttä hyvinvointialueeseesi palvelutarpeen arviointia varten. Hyvinvointialue voi myöntää tarvittavia välineitä tai laitteita sekä tukea asunnon muutostöiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Joissain tapauksissa myös vakuutus voi korvata muutostöitä.

Yleistä

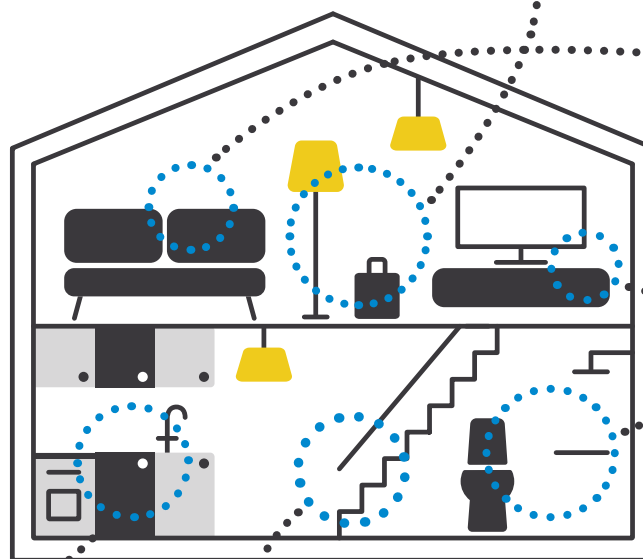
- Ovatko kulkuväylät riittävän leveitä? Poista ylimääräiset tavarat lattialta ja järjestä huonekalut tarvittaessa uudelleen
- Käytä mattojen alla liukuesteitä ja käytä vain mattoja, jotka pysyvät tasaisesti kiinni lattiassa
- Huomioi kynnykset ja portaat ja merkitse korkeat askelmat tai tasoerot näkyvästi
- Jos lattiaa huolletaan vahaamalla, valitse aina mattapintainen vaha
- Varmista, että tilojen valaistus on riittävä

Ulkoportaat ja kulkuväylät

- Varmista, että ulkoportaiden ja kulkuväylien valaistus on riittävä
- Huolehdi talvisin ulkoportaiden ja pihan kulkuväylien lumitöistä, jäänpoistosta ja hiekotuksesta ja tilaa kunnossapito tarvittaessa ulkopuoliselta

Keittiö

- Pidä päivittäin käyttämäsi astiat ja keittiövälineet helposti saatavilla
- Kuivaa mahdolliset roiskeet lattialta välittömästi



Portaat

- Varmista, että porraskaide on hyvin kiinnitetty
- Pidä käsijohteesta kiinni aina portaita noustessasi. Käsijohde portaiden molemmin puolin lisää turvallisuutta
- Varmista, että portaissa on liukuesteet

Olohuone

- Käytä vain ehjiä ja tukevia huonekaluja, joista voit tarvittaessa ottaa myös tukea liikkuessasi
- Kiristä tuolien jalkojen ruuvit säännöllisesti

Kylpyhuone

- Asenna tukikaide suihkun ja ammeen välittömään läheisyyteen
- Käytä lattialla liukuestemattoja
- Pidä lattiakuivain helposti saatavilla ja kuivaa lattia aina viipymättä suihkun jälkeen

Muistiinpanoja:

VINKKEJÄ KAATUMISRISKIN VÄHENTÄMISEEN: LIIKUNTA

Liikunta vähentää kaatumisriskiä!



Voit vähentää kaatumisriskiäsi pitämällä huolta lihaskunnostasi sekä hyvästä tasapainosta. Tauota paikallaanoloa mahdollisimman usein. Lisäksi lihaskuntoa ja tasapainoa tulisi harjoittaa vähintään kahdesti viikossa.

Tasapainoharjoitukset



Yksinkertaiset harjoitukset, kuten varpaille nousut tai yhdellä jalalla seisominen, auttavat kehittämään tasapainoa. Liikkuminen, jossa tehdään eri toimintoja yhtäaikaaisesti (esim. tanssi), kehittää tasapainoa tehokkaasti. Tasapainoa harjoittaessa on tärkeää huomioida turvallisuus.

Tasapainoa voi kehittää monella eri tavalla, niin yksin kuin ryhmässäkin. Esimerkiksi metsäkävely, jooga ja pilates haastavat ja kehittävät tasapainoa monipuolisesti.

Lihaskuntoharjoittelu



Lihaskuntoharjoittelua voi tehdä monin eri tavoin. Voit hyödyntää vastuksena esimerkiksi oman kehosi painoa, lisäpainoja, kuntosalilaitteita tai vastuskuminauhaa. Tärkeintä on löytää itselle mieluisin tapa liikkua. Lisää harjoittelun haastetta vähitellen.

Liikunta ja kaatumisen ehkäisy ovat myös osa osteoporoosin omahoitoa. Lisätietoa luustosta ja osteoporoosista sekä osteoporoosin omahoidosta, kaatumisten ehkäisystä ja liikunnasta löydät Luustoliiton verkkosivuilta.

Osallistu liikuntaryhmiin



Liikuntaryhmiä järjestävät niin yritykset, kunnat kuin yhdistykset. Kotipaikkakunnallasi voi toimia esimerkiksi luustoyhdistyksen liikuntaryhmä. Osallistumalla ryhmään voit samalla saada myös vertaistukea.

Keskustele ammattilaisen kanssa



Jos sinulla on osteoporoosi tai jos olet kaatunut useammin kuin kerran kuluneen vuoden aikana, puhu kaatumisen ehkäisystä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Kysy neuvoa ja ohjeita siihen, mitä voisit tehdä kaatumisten ehkäisemiseksi. Jos käytössäsi on säännöllinen lääkehoito, pyydä lääkärä tarkistamaan käyttämäsi lääkkeet. Osa lääkkeistä lisää kaatumisen riskiä. Pyydä samalla kaatumisen riskiarviointia.

Tilaa liikuntamateriaalia



Luustoliiton verkkokaupasta voit tilata maksuttomia liikuntaoppaita, -esitteitä ja -ohjeita. Verkkosivuiltamme löydät myös muuta lisätietoa liikunnasta ja kaatumisen ehkäisystä. Verkkokaupan ja kaikki tilattavat materiaalit löydät osoitteesta luustoliitto.fi/materiaalit.

 **Luustoliitto**

www.luustoliitto.fi



Lähteitä:

- Suomen Fysioterapeutit – Finlands Fysioterapeuter ry. Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus: terveysportti.fi/apps/dtk/sfs/article/sfs00003?toc=900
- UKK-instituutti. Liikkumisen turvallisuus: ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus