



# 10 +1 keinoa pysyä pystyssä

Maarit Piirtola

Vanhempi tutkija, dosentti,  
UKK-instituutti ja Helsingin yliopisto

**Lämmin kiitos yhteistyöstä**

Hankekoordinaattori Julia Ben Khalifa, UKK-instituutti  
Erikoistutkija Saija Karinkanta, KELA

# Muistatko, tilanteen kun sinä tai läheisesi kaatui?

- Milloin se tapahtui?
- Missä se tapahtui?
- Oliko aamu, päivä, ilta vai yö?
- Miksi kaatuminen tapahtui?
- Olisiko kaatumisen voinut jotenkin estää?



# Miksi kaatumisia pitäisi ehkäistä?

## 1. Kaatuminen on yleistä




- Joka 4. yli 65-v. ja joka 2. yli 80-v. kaatuu vuosittain
  - Puolet kaatuu vuoden aikana toistamiseen
  - 15 % vähintään 3 kertaa vuodessa

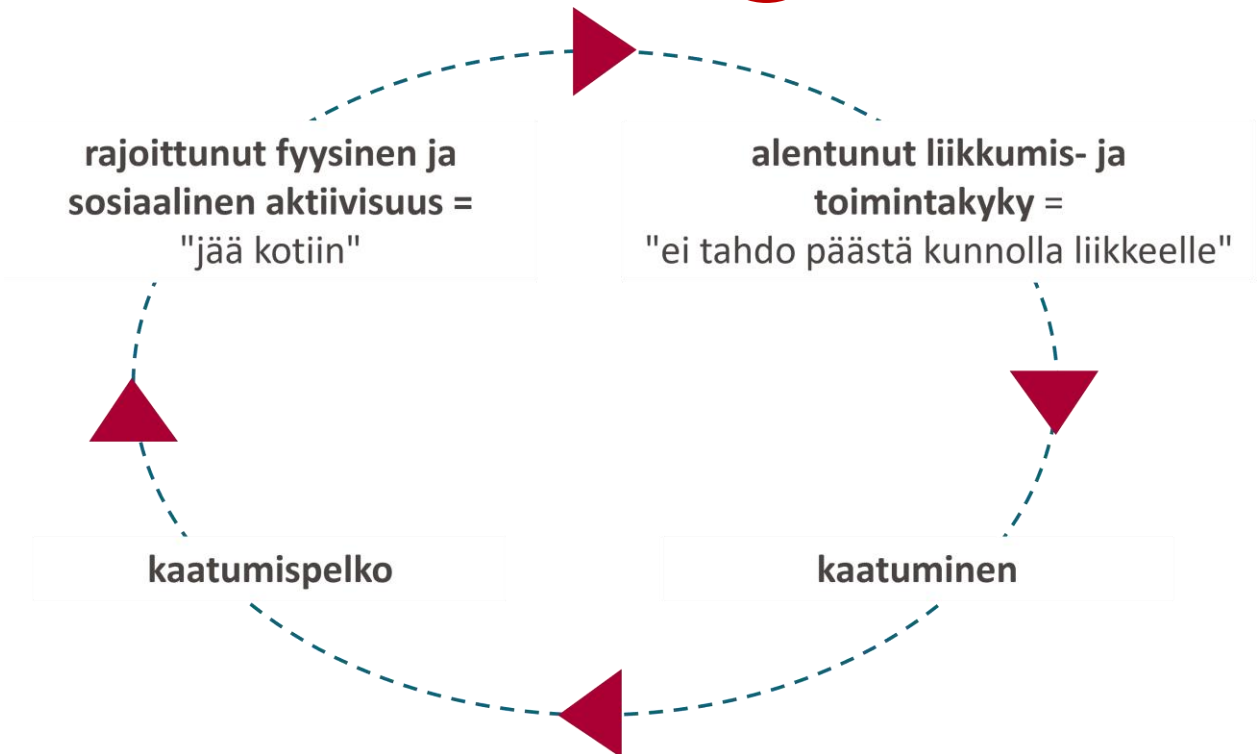
## 2. Kaatuessa sattuu

- Joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkin vamman
- Noin joka kolmas kaatuminen johtaa terveydenhuollon kontaktiin
- Yli 1000 kaatumiskuolemaa vuosittain



# Kaatumiset aiheuttavat myös

- inhimillistä kärsimystä, 
- toimintakyvyn heikkenemistä ja 
- kaatumispelkoa. 





# Kaatumisia voidaan ehkäistä

- vähintään joka viides
- tyypillisesti joka kolmas
- joskus jopa puolet





**Mistä  
aloittaa?**

**Monipuolinen liikuntaharjoittelu  
on tehokkain  
yksittäinen interventio, mutta  
yksinään se ei riitä mikäli toimintakyky  
on oleellisesti alentunut!**

**Jokaisen ikäihmisen tulee  
tietää omat vaaratekijänsä  
ja tietää miten voi vähentää  
omalta kohdaltaan  
kaatumisvaaraa!**





# Kaatumisvaaran arviointi

## Keino 1

# Kaatumisvaaran arviointilomake

- KaatumisSeula®-hankkeessa kehitetty itsearviointilomake

Tämän lomakkeen tarkoituksena on karkealla tasolla arvioida kuinka suuressa kaatumisen vaarassa olette. Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin rastittamalla teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Rastittakaa vain yksi vaihtoehto kysymystä kohden.

### 1. Mihin ikäryhmään kuulutte?

- alle 75 v. (0 p.)  
 75–84 v. (1 p.)  
 85 v. tai vanhempi (2 p.)

### 2. Oletteko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana?

(Kaatumisella tarkoitetaan mm. liukastumista, kompastumista, putoamista)

- En (0 p.)  
 Kyllä, 1 kerran (2 p.)  
 Kyllä, 2 kertaa tai useammin (4 p.)

### 3. Koetteko tasapainonne hyväksi ja liikkumisenne varmaksi?

- Kyllä, liikkumiseni on varmaa ilman apuvälineitä sekä sisällä että ulkona (0 p.)  
 Kyllä, apuvälineen kanssa (1 p.)  
 En, koen epävarmuutta tasapainoni ja/tai liikkumiseni suhteen (2 p.)

### 4. Tarvitsetteko apua päivittäisistä askareista ja toiminnoista selviytymisessä?

(pukeutuminen, peseytyminen, kotityöt, kuten ruoanlaitto ja siivous, kaupassa käynti ja asioiden hoito)

- En, selviydyn kaikesta itse (0 p.)  
 Kyllä, tarvitsen jonkin verran apua joissakin askareissa (1 p.)  
 Kyllä, tarvitsen paljon apua (2 p.)

### Osa sairauksista lisää kaatumisvaaraa.

#### Näitä ovat (mm.):

- sydänsairaus
- diabetes
- Parkinsonin tauti
- huimaus
- osteoporoosi
- heikentynyt näkö
- muistisairaus
- aivohalvaus
- hengityselinsairaus
- tuntopuutokset alaraajoissa
- tuki- ja liikuntaelämistön sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekonivelet)

### 5. Onko teillä jokin yllä mainituista sairauksista?

- Ei (0 p.)  
 Kyllä, yksi (1 p.)  
 Kyllä, kaksi tai useampi (2 p.)

### 6. Kuinka usein harrastatte liikuntaa?

- 3 kertaa viikossa tai useammin vähintään 30 minuuttia kerrallaan (0 p.)  
 1–2 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan (1 p.)  
 Satunnaisesti tai en ollenkaan (2 p.)

### Laskekaa kaikista kysymyksistä saadut pisteet yhteen. \_\_\_\_\_ pistettä

- 0 p. Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut.  
1–5 p. Kaatumisvaaranne on kohonnut.  
6–8 p. Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut. *Suosittelaa ammattilaisen arviota.*  
9–14 p. Kaatumisvaaranne on suuri. *Vaatii ammattilaisen arvion.*

# Kaatumisvaaran arviointilomake

- KaatumisSeula<sup>®</sup>-  
hankkeessa kehitetty  
itsearviointilomake  
versio 1

Laskekaa kaikista kysymyksistä  
saadut pisteet yhteen. \_\_\_\_\_ pistettä

- 0 p. Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut.
- 1–5 p. Kaatumisvaaranne on kohonnut.
- 6–8 p. Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut.  
*Suosittellaan ammattilaisen arviota.*
- 9–14 p. Kaatumisvaaranne on suuri.  
*Vaatii ammattilaisen arvion.*

pisteytys ohjaa  
jatkotoimenpiteitä

Lomakkeen antaja täyttää:

pvm \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_

- ei tarvetta lisätoimenpiteille
- ohjeistettu lisäämään liikuntaa (liikuntaohje)
- kerrottu sopivista liikuntaryhmistä
- annettu aiheeseen liittyvää materiaalia
- suositeltu hakeutumaan tarkempaan kaatumisvaaran arviointiin







# 10 lisäkeinoa kaatumisten ehkäisyyn

# 1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti

Yksittäisistä keinoista  
liikunta on tehokkain!

- ✓ Liikkeellä päivittäin
- ✓ Tasapaino ja ketteryys-, lihasvoima-, liikkuvuus- ja kävelyharjoitteet



Myös muistisairautta sairastavat  
hyötyvät liikuntaharjoittelusta!

## ORIGINAL INVESTIGATION

### Effects of the Finnish Alzheimer Disease Exercise Trial (FINALEX)

*A Randomized Controlled Trial*

Kaisu H. Pitkälä, MD, PhD; Minna M. Pöysti, MD, PhD; Marja-Liisa Laakkonen, MD, PhD; Reijo S. Tilvis, MD, PhD; Niina Savikko, RN, PhD; Hannu Kautiainen, PhD; Timo E. Strandberg, MD, PhD

**Importance:** Few rigorous clinical trials have investigated the effectiveness of exercise on the physical functioning of patients with Alzheimer disease (AD).

**Objectives:** To investigate the effects of intense and long-term exercise on the physical functioning and mobility of home-dwelling patients with AD and to explore its effects on the use and costs of health and social services.

**Design:** A randomized controlled trial.

**Results:** All groups deteriorated in functioning during the year after randomization, but deterioration was significantly faster in the CG than in the HE or GE group at 6 ( $P=.003$ ) and 12 ( $P=.015$ ) months. The FIM changes at 12 months were  $-7.1$  (95% CI,  $-3.7$  to  $-10.5$ ),  $-10.3$  (95% CI,  $-6.7$  to  $-13.9$ ), and  $-14.4$  (95% CI,  $-10.9$  to  $-18.0$ ) in the HE group, GE group, and CG, respectively. The HE and GE groups had significantly fewer falls than the CG during the follow-up year. The total costs of health and social services for the HE patient-caregiver dyads (in US dollars) were significantly lower than those of the CG.

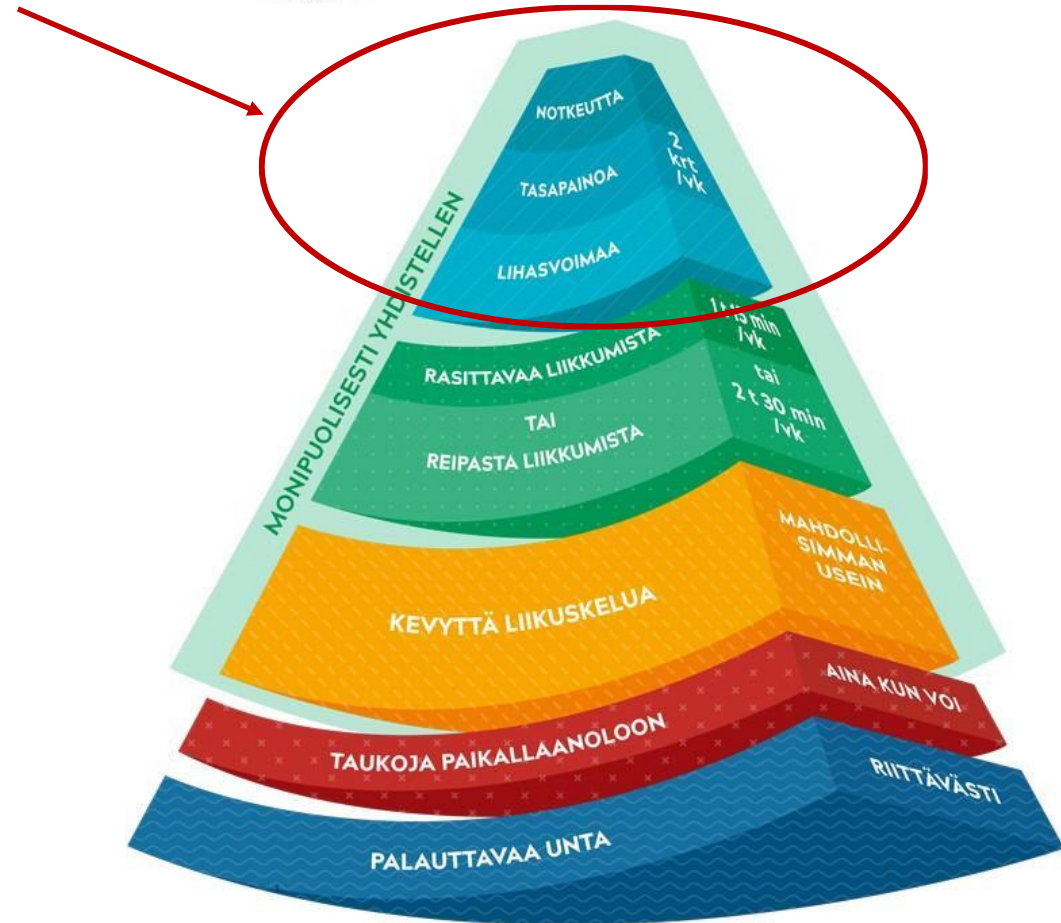
Lähde: Pitkälä K et al. JAMA Intern Med 2013;173(10):894-901.



# VIREYTTÄ LIKKUMALLA

## Liikunnalla voidaan

- ylläpitää toimintakykyä,
- hidastaa ikääntymiseen liittyvää toimintakyvyn heikkenemistä ja
- parantaa ”romahtanutta” toimintakykyä.



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

 UKK-instituutti  
[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

# Vinkkejä liikkumisen aloittamiseen

**Pohdi**



**Kokeile**



**Suunnittele**



**Päätä**



**Anna  
tunnustusta**



**Varaudu  
ja ennakoi**



## 2. Muista hyvät jalkineet

- Huonot ja epäsopivat jalkineet altistavat kaatumisille
- Hyvä jalkine on
  - pohjastaan luistamaton
  - tukeva muttei jäykkä
  - sallii jalan lihasten toiminnan
  - ei liian paksupohjainen, erityisesti talvikengässä pohjan on oltava pehmeä ja kunnolla kuvioitu
  - helposti kiinnitettävä



### 3. Käytä liukkaalla kelillä liukuesteitä

- **Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet ehkäisevät liukastumista talvikeleillä ulkona**
  - Sisälle mentäessä liukuesteet tulee ottaa välittömästi pois – ovat todella liukkaat esim. kaupan lattialla
- **Myös nastakengät ovat hyvä valinta talviulkoiluun**



Pidä luusto ehjänä

# Ennakoi liukkaat kelit

Liikunta



Hyvät jalkineet



Kiire pois



Keskity



Kotipihan  
turvallisuus



Liukuesteet



## 4. Huolehdi kotiympäristön turvallisuudesta

- Liikkumisen helppous mm.
  - Kynnyksien poisto / huomiointi
  - Mattojen alle liukuesteet
  - Huonekalujen asettelu
  - Sähköjohdot ja tarpeettomat tavarat pois kulkureiteiltä
- Riittävä valaistus - myös yöaikaan liikkuesssa
- Tukikaiteiden tarve?
  - Pesu- ja wc-tilat
  - Pitkät käytävät
  - Portaiden turvallisuus
- Apuvälineiden tarve?
- Lattiamateriaalien liukkaus
- **Pääsy turvallisesti ulos!**



# 5. Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta

- Tasaiset ja hyvin hoidetut kulkuväylät
- Hyvä ulkovalaistus

## VINKKI!

Ota talvella aamulla postilaatikolle mennessä pieni hiekoituspusi mukaan ja hiekoita mennessäsi reitti



## 6. Syö monipuolisesti ja riittävän usein, huolehti myös nesteen saamisesta

- Terveellinen ruoka on hyvän toimintakyvyn perusta
- Säännöllinen ruokailu
  - Vähintään kolme ateriaa päivässä
  - Riittävä proteiinien saanti
  - Maitotaloustuotteita päivittäin!
- Juo nesteitä 1-1,5 litraa päivässä
- Tahaton painonlasku on hälytysmerkki



# 7. Varmista riittävä D-vitamiinin saanti

- **Ruokavalion tulisi sisältää**
  - Kalaa vähintään kahdesti viikossa
  - Vitaminoitunut rasva
  - Vitaminoitu maito
- **D-vitamiinilisä ympäri vuoden**
  - Ikäihmisille suositellaan 20 µg
  - Maltti mukana - ylisuurista annoksista ei ole kaatumisten ehkäisyssä hyötyä!

## Terveys

### D-vitamiinista: runsas saanti on yhteydessä pienempään kaatumisriskiin

Runsas D-vitamiinin saanti on yhteydessä pienempään kaatumisriskiin, osoittaa australialaistutkimus.

Ilta-Sanomat 9.12.2021

Uutispalvelu Duodecim



*”Sairaalahoittoa vaativat kaatumiset olivat noin neljänneksen harvinaisempia naisilla, joiden veren D-vitamiinipitoisuus oli **yli 75 nmol/l** kuin naisilla, joiden pitoisuudet olivat alle 50 nmol/l, tulokset osoittivat.”*

*”Seerumin 1,25(OH)<sub>2</sub>-D-vitamiinin pitoisuuden tavoitteena pidetään yli 50 nmol/l:n pitoisuuksia.”*

## 8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä

- Ikääntyessä alkoholin sietokyky heikkenee ja haittavaikutukset korostuvat
- Suositeltava enimmäismäärä **ilman pitkäaikaissairauksia**:
  - Maksimissaan 2 annosta kerrallaan
  - Maksimissaan 7 annosta viikossa
  - Jos perussairauksia maksimissaan puolet yllä olevasta.
  - Alkoholi on juhla juoma ja kokonaan ilmankin pärjää mainiosti.
- Huomioi myös alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset!



## 9. Huolehdi terveydentilastasi

- Useat sairaudet lisäävät kaatumisvaaraa
- Sairauksien hyvä hoito ja kuntoutus on myös kaatumisten ehkäisyä
- Terveydentila on hyvä tarkistuttaa vuosittain
- Muista tarkistuttaa myös näkö!



# 10. Huolehdi, että lääkitys on ajantasainen

- Monilääkitys lisää kaatumisvaaraa
  - Samoin useat keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, kuten rauhoittavat ja unilääkkeet
  - Vain lyhytaikainen käyttö suositeltava
- Keskustele haittavaikutuksista, kuten huimaus, väsymys tai lihasheikkous, lääkärin kanssa
- Käytössä olevan lääkityksen tarkistus vuosittain!





”Terveen ja arvokkaan ikääntymisen lähtökohtana on, että ihmisellä on toimintakyky toteuttaa ja tehdä asioita, mitkä hän kokee itselleen tärkeäksi ja arvokkaaksi”

Montero-Odasso ym. 2022







# Kiitos!

Lisätietoja kaatumisten ehkäisystä UKK-instituutin nettisivuilta  
[ukkinstituutti.fi](https://ukkinstituutti.fi)

