

A photograph of three people wearing helmets and cycling gear, standing with their bicycles on a paved path next to a body of water. The image is overlaid with a semi-transparent dark blue rectangle containing white text.

Kaatumisvaaran arviointi ja kaatumisten ehkäisy

Elämää osteoporoosin kanssa -etäluentosarja
Kaatumisten ehkäisyn asiantuntija
Tanja Kulmala, TtM, ft

lääkkäistä kerran vuodessa kaatuu

yli 65-vuotiaista joka kolmas



yli 80-vuotiaista joka toinen



Joka toinen kaatuu vuoden aikana toistamiseen.

15 % kaatuu vähintään kolme kertaa vuodessa.

 UKK-instituutti

Ikääntyneiden kaatumiset vuosittain

IKÄÄNTYNEIDEN KAATUMISET SUOMESSA

35 000



kaatumistapaturmaa vuodessa

7 000



lonkkamurtumaa vuodessa

1/10

kotona asuneista
lonkkamurtuma-
potilaista jää pysy-
västi laitoshoitoon



1/3

lonkkamurtumista
olisi ehkäistävissä
terveyden kannalta
riittävällä liikunnalla

Kaatuessa välillä sattuu

- Joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkin vamman.
- 20–30 % johtaa terveydenhuollon kontaktiin.
- Lähes kaikki lonkkamurtumat ovat kaatumisen aiheuttamia.



Kaatumisten seurauksia

Joka toinen
kaatuminen aiheuttaa
jonkun vamman.



20–30 % kaatumisista
johtaa
terveydenhuollon
kontaktiin.



5–10 % kaatumisista
aiheuttaa murtuman.



1–2 % kaatumisista
aiheuttaa
lonkkamurtuman.



Yli 1000 iäkkäiden
kaatumiskuolemaa
vuosittain.



Sairaalahoitopäivien
kustannukset ovat n.
200 miljoonaa euroa
vuodessa.



Kaatumishuolestuneisuus

Liikkumisen rajoittaminen



Liikkumis- ja toimintakyvyn heikkeneminen



Kaatuminen



Kaatumishuolestuneisuus



 UKK-instituutti

Kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen

- Kaatumisten taustalta on löydettävissä **useita** erilaisia **vaaratekijöitä**.
- Vaaratekijät ovat **yksilöllisiä**
 - sisäisiä, ulkoisia ja tilanne- ja käyttäytymistekijöitä.
- **Suurimpaan osaan** vaaratekijöistä **voidaan vaikuttaa** ja siten **ehkäistä** niistä johtuvia **kaatumisia**.

Toteutuvatko nämä sinun arjessasi?

Suurin osa iäkkäiden kaatumisista tapahtuu kotona, aktiiviseen päiväsaikaan päivittäisten toimintojen yhteydessä.



Tukikaiteet
kylpyhuoneessa
ja eteisessä

Riittävä
yövalaistus

Liukuesteet
kylpytiloissa

Liukuesteet
mattojen
alla

Kunnolliset
sisäjalkineet

Tukeva
keittiöjakkara

Turvalliset
ulkojalkineet

Palvanen ym. 2014

Kaatumisia voidaan ehkäistä!

- Vähintään joka viides, **tyypillisesti joka kolmas** ja joskus jopa puolet kaatumisista **voidaan ehkäistä** oikeanlaisilla toimenpiteillä.
- **Tehokkain** yksittäinen keino väestötasolla on **monipuolinen liikuntaharjoittelu**.
- Jos kaatumisen **vaaratekijöitä on useita**, tarvitaan **laaja-alaista kaatumisvaaran arviointia** ja **yksilöllisesti suunniteltuja sekä toteutettuja ehkäisytoimia**.

Kaatumisten ehkäisy on mahdollinen tehtävä

- Ennaltaehkäisyyn näkökulmasta jokaisen ikäihmisen tulisi tietää,
 - **mitkä tekijät** juuri hänen kohdallaan **lisäävät kaatumisvaaraa**
 - **miten** hän omalta osaltaan **voi vähentää kaatumisvaaraansa**.
- Kaatumisten **ehkäisy perustuu yksilöllisten vaaratekijöiden arviointiin**.

Kuka kaatumisvaaran arviointia voi tehdä?

- Kaatumisvaaran arviointia tekevät perinteisesti sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset
- UKK-instituutissa on kehitetty itsearviointiin perustuva kaatumisvaaran arviointilomake.
- Lomake sopii myös järjestö- ja yhdistystoimintaan esimerkiksi erilaisten ryhmien vertaisohjaajille.

Kaatumisvaaran itsearviointi -lomake

Maksutta saatavilla:
www.kaatumisseula.fi



Kaatumisvaaran arviointi

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
- aivohalvaukset
- hengityselinsairaus
- tuntuu puuttokset alaraajoissa
- tuki- ja liikuntaelinten 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. Suositellaan ammattilaisen arviota.
9–14 p. Kaatumisvaaranne on suuri. Vaatii ammattilaisen arvon.

Lomakkeen antaja täyttää:

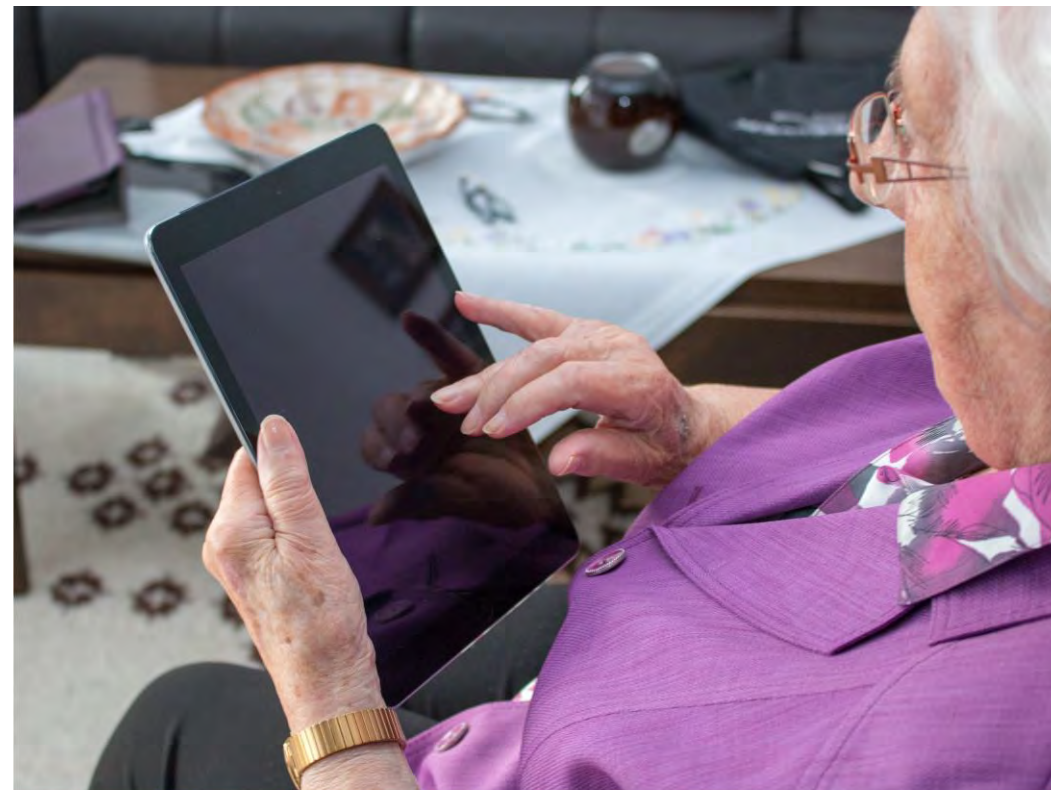
- ☐ ei tarveta lisätoimenpiteille
☐ ohjeistettu lisäämään liikuntaa (liikuntaohje)
☐ kerrottu sopivista liikuntaryhmistä
☐ annettu aiheeseen liittyvää materiaalia
☐ suositeltu hakeutumaan tarkempaan kaatumisvaaran arviointiin

pvm ____/____/20____



Sähköinen kaatumisvaaran itsearviointi

Maksutta saatavilla:
www.kaatumisseula.fi
TAI
bit.ly/kaatumisvaara



**Sähköinen kaatumisvaaran
itsearviointi**

Testaa: bit.ly/kaatumisvaara

10 keinoa kaatumisten ehkäisyyn

Kymmenen keinoja **KAATUMISTEN EHKÄISYYN**

1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti

- Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.

2. Muista hyvät jalkineet

- Tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.

3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuesteit

- Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet estävät liukastumisen. Myös nastakengät ovat kätevät.

4. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen

- Riittävä valaistus, myös öiseen aikaan, lisää sisällä liikkumisen turvallisuutta.
- Kodin kulkuväylien tyhjentäminen tavaroista vähentää kaatumisriskiä.
- Matot, joiden reunoihin ei kompastu, luovat turvallisemman kotiympäristön. Liukkaiden mattojen alle on hyvä hankkia liukuesteet

5. Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta

- Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.

6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista

- Vähintään kolme ateriaa päivässä pitää verensokerin tasaisena.
- Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä).
- Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.

7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti

- D-vitamiinilisä ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
- Yli 65-vuotiaille suositus on 20 mikrogrammaa päivässä.

8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä

- Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä.
- Viikoittainen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholiannosta.
- Kerralla nautitun alkoholin määrä ei saisi ylittää kahta annosta.

9. Muista huolehtia terveydentilastasi

- Terveystila on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.
- Myös näön tarkastaminen säännöllisesti on tärkeää.

10. Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen

- Osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa.
- Käytössä olevan lääkityksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.



 **KAATUMISSEULA**



www.kaatumisseula.fi

1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti

- Yksittäisistä keinoista liikunta on tehokkain!
- On tärkeä olla liikkeellä päivittäin.
- Liikkumisen suosituksen vähimmäismäärä tasapaino-, ketteryys-, lihasvoima-, liikkuvuus- ja kävelyharjoitteita.





VIREYTTÄ LIKKUMALLA



MONIPUOLISESTI LIKKUMALLA TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ

Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät



Kevyttä liikuskelua

Mahdollisimman usein
Jokainen askel kannattaa:
kotiaskareet, ulkoilu, kauppareissut
ja muut tavalliset puuhat.



Reipasta liikkumista TAI

Ainakin 2 t 30 min viikossa
Kaikki sydämesi sykettä
nopeuttava liikkuminen kelpaa.

> Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.



Rasittavaa liikkumista

Ainakin 1 t 15 min viikossa
Saat samat terveyshyödyt
lyhyemmässä ajassa, kun
lisäät liikkumisesi tehoa.

> Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.



LISÄKSI Lihasksi voimaa, tasapainoa ja notkeutta

Ainakin 2 krt viikossa
Kuormita lihaksiasi ja haasta
tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen
venyttelyä. Valitse oma tapasi:
kuntosali, ryhmäliikunta, jooga,
vesiliikunta, tanssi, kotivoimistelu,
porraskävely.

Ikääntyneiden liikkuminen Suomessa

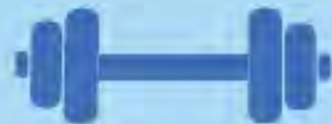
YLI 75-VUOTIAIDEN LIIKKUMINEN

10%

kestävyysliikuntaa



6%



lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua

2%



molemmat suositukset

Yli 65-vuotiaiden terveystiikuntasuosituksen mukaisesti viikottain riittävästi liikkuvien osuus yli 75-vuotiaista suomalaisista.

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.

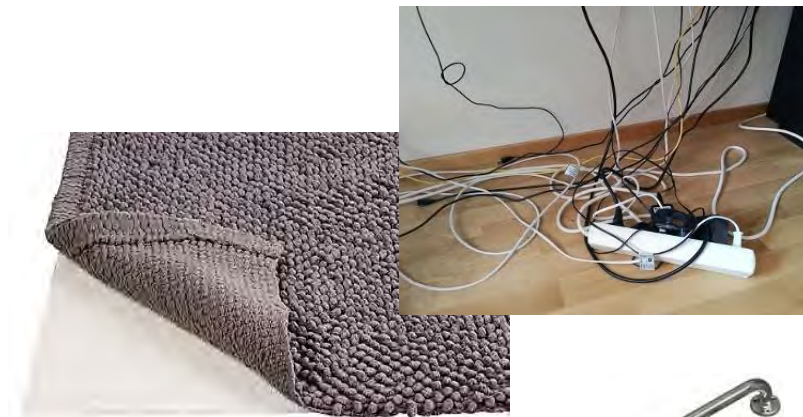


3. Käytä liukkaalla kelillä liukuesteit

- 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.



4. Huolehdi kotiympäristön turvallisuudesta



- Kodin ja/tai asuinpaikan turvallisuus
 - liikkumisen helppous mm.
 - kynnyksien poisto / huomiointi
 - mattojen alle liukuesteet
 - huonekalujen asettelu
 - sähköjohdot ja tarpeettomat tavarat pois kulkureiteiltä.
 - riittävä valaistus - myös yöaikaan liikkuessa

- 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 hiekoituspusse mukanaan ja hiekoita mennessäsi reitti.



6. Syö monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi 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 D-vitamiinin riittävä saanti

- Ruokavalio, mm.
 - kalaa vähintään kahdesti viikossa
 - vitaminoidut rasvat
 - vitaminoitu maito.
- D-vitamiinilisä ympäri vuoden!
 - Ikäihmisille suositellaan 20 µg.
 - Maltti mukana - ylisuurista annoksista ei ole kaatumisten ehkäisyssä hyötyä!

8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä

- Ikääntyessä alkoholin sietokyky heikkenee ja haittavaikutukset korostuvat
- Suositeltava enimmäismäärä:
 - Maksimissaan 2 annosta kerrallaan
 - Maksimissaan 7 annosta viikossa
- Huomioi myös alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset!

9. Huolehdi terveydentilastasi

- Useat sairaudet lisäävät kaatumisvaaraa.
- Sairauksien hyvä hoito ja kuntoutus ovat 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!

www.kaatumisseula.fi

Tarkistuslista (kaatumisten vaaratekijöistä, joihin voi itse vaikuttaa)

Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Liikutkeko lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti (hieman hengästyttää ja hikoiluttaa)?	Kyllä	Ei
Teettekö tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua kotona tai ryhmässä vähintään kahdesti viikossa?	Kyllä	Ei
Ovatko jalkineenne tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?	Kyllä	Ei
Onko teillä talvella käytössänne liukuesteet kenkiin?	Kyllä	Ei
Onko kotonanne riittävä valaistus – myös öiseen aikaan?	Kyllä	Ei
Onko kotonanne kulkuväylät jätetty vapaaksi tavaroista?	Kyllä	Ei
Ovatko mattonne sellaisia, ettei niiden reunoihin kompastu?	Kyllä	Ei
Onko mattojenne alla liukuesteet?	Kyllä	Ei
Ovatko kotipihanne kulkuväylät tasaisia ja hyvinhoidettuja?	Kyllä	Ei
Onko lähialueidenne ulkoväylien hiekoitus hoidettu talvisaikaan hyvin?	Kyllä	Ei
Syöttekö kolme ateriaa päivittäin tai lähes joka päivä (aamiainen, lounas, päivällinen)?	Kyllä	Ei
Juotteko päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nesteitä)?	Kyllä	Ei
Syöttekö päivittäin maitotaloustuotteita (mm. maito, piimä, jogurtti, viili, juusto, rahka)?	Kyllä	Ei
Käytättekö D-vitamiinilisää ympäri vuoden?	Kyllä	Ei
Onko alkoholin käyttönne kohtuullista (korkeintaan kaksi annosta kerralla, korkeintaan seitsemän annosta viikossa)?	Kyllä	Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuutenne parantamiseksi. Tutustukaa kaatumisten ehkäisyyn liittyvään materiaaliin (mm. Turvallisia vuosia -opas). Lisätietoa löytyy myös verkosta: www.kaatumisseula.fi, www.thl.fi/tapaturmat ja www.kotitapaturma.fi



Tarkistuslista (kaatumisten vaaratekijöistä, joihin voi itse vaikuttaa)

Muita huomioon otettavia kaatumisten vaaratekijöitä

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Onko terveydentilanne tarkistettu säännöllisesti?	Kyllä	Ei
Mikäli teillä on käytössänne säännöllinen lääkitys, onko lääkityksenne tarkistettu viimeisen vuoden aikana?	Kyllä	Ei
Onko näkönnne tarkistettu viimeisen vuoden aikana?	Kyllä	Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, teidän olisi hyvä laittaa myös nämä asiat kuntoon sekä tarvittaessa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa tilanteestanne.



Tarkistuslista (kaatumisten vaaratekijöistä, joihin voi itse vaikuttaa)

Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatkaa kysymyksiin valitsemalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Liikuttko lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti (hieman hengästyttää ja hikoiluttaa)?	☐ Kyllä	☒ Ei
Teettekö tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua kotona tai ryhmässä vähintään kahdesti viikossa?	☐ Kyllä	☒ Ei
Ovatko jalkineenne tukevat, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?	☒ Kyllä	☐ Ei
Onko teillä talvella käytössänne liukuesteet kenkiin?	☒ Kyllä	☐ Ei
Onko kotonanne riittävä valaistus – myös öiseen aikaan?	☒ Kyllä	☐ Ei
Onko kotonanne kulkuväylät jätetty vapaaksi tavaroista?	☐ Kyllä	☒ Ei
Ovatko mattonne sellaisia, ettei niiden reunoihin kompastu?	☒ Kyllä	☐ Ei
Onko mattojenne alla liukuesteet?	☒ Kyllä	☐ Ei
Ovatko kotipihanne kulkuväylät tasaisia ja hyvinhoidettuja?	☒ Kyllä	☐ Ei
Onko lähialueidenne ulkoväylien hiekoitus hoidettu talvisaikaan hyvin?	☐ Kyllä	☒ Ei
Syöttekö kolme ateriaa päivittäin tai lähes joka päivä (aamiainen, lounas, päivällinen)?	☒ Kyllä	☐ Ei
Juotteko päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nesteitä)?	☐ Kyllä	☒ Ei
Syöttekö päivittäin maitotaloustuotteita (mm. maito, piimä, jogurtti, viili, juusto, rahka)?	☐ Kyllä	☒ Ei
Käytättekö D-vitamiinilisää ympäri vuoden?	☒ Kyllä	☐ Ei
Onko alkoholin käyttönne kohtuullista (korkeintaan kaksi annosta kerralla, korkeintaan seitsemän annosta viikossa)?	☒ Kyllä	☐ Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuutenne parantamiseksi. Tutustukaa kaatumisten ehkäisyyn liittyvään materiaaliin (mm. Turvallisia vuosia -opas). Lisätietoa löytyy myös verkosta: www.kaatumiseseula.fi, www.thl.fi/tapaturmat ja www.kotitapaturma.fi



10 keino kaatumisten ehkäisyyn

Kymmenen keino KAATUMISTEN EHKÄISYYN

1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti

- Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.

2. Muista hyvät jalkineet

- Tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.

3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuesteitä

- Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet estävät liukastumisen. Myös nastakengät ovat kätevät.

4. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen

- Riittävä valaistus, myös öiseen aikaan, lisää sisällä liikkumisen turvallisuutta.
- Kodin kulkuväylien tyhjentäminen tavaroista vähentää kaatumisriskiä.
- Matot, joiden reunoihin ei kompastu, luovat turvallisen kotiympäristön. Liukkaiden mattojen alle on hyvä hankkia liukuesteet



5. Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta

- Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.

6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista

- Vähintään kolme ateriaa päivässä pitää verensokerin tasaisena.
- Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä).
- Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.

7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti

- D-vitamiinilisä ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
- Yli 65-vuotiaalle suositus on 20 mikrogrammaa päivässä.

8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä

- Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä.
- Viikoittainen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholiannosta.
- Kerralla nautitun alkoholin määrä ei saisi ylittää kahta annosta.

9. Muista huolehtia terveydentilastasi

- Terveydentila on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.
- Myös näön tarkastaminen säännöllisesti on tärkeää.

10. Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen

- Osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa.
- Käytössä olevan lääkityksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.

Liikuntaohje

Liikunta ehkäisee kaatumisia ja kaatumisvammoja

Aina on oikea aika aloittaa

- Vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle.
- Aloita liikkuminen maltilla ja lisää määrää pikkuhiljaa.
- Kävely sopii kaikille – oikea apuväline tuo turvallisuutta.
- Tauota paikallaanoloa aina kun voit ja lisää liikkumista päivärutiiniin. Liikusketelemalla mahdollisimman usein aktivoit lihaksiasi ja pidät yllä liikkumiskyäsi.

Kun olet kevyemmän liikkuskelun lisäämisen kautta päässyt hyvään alkuun, voit asettaa tavoitteeksi yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen. Se sisältää paikallaanolon tauotuksen ja kevyen liikkuskelun lisäksi:

- 2 t 30 min viikossa reipasta liikkumista
- SEKÄ**
- kahdesti viikossa tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta lisäävää liikkumista.

Ikääntyessä tasapainon ja alaraajojen lihasvoiman heikkeneminen altistaa kaatumisille. Tasapainoa ja lihasvoimaa on siis tärkeä harjoittaa. Näillä liikkeillä pääset harjoittelussa alkuun. Tee liikkeet useampana päivänä viikossa.



Tuoliilta ylösnousu

Istu tuolilla, jalkapohjat tukevasti maassa. Nouse seisomaan ojentaen myös selkä suoraksi. Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan. Toista 10 kertaa.



Yhdellä jalalla seisominen

Seiso selkä suorana, jalat pienessä haara-asennossa ja kädet rennosti vartalon vierellä. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi pöydästä. Seiso hetki yhdellä jalalla ja vaihda sitten jalkaa. Toista 10 kertaa molemmille puolille.

Liikuntaohje



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi



kaatumisseula.fi - verkkosivusto

- Sivusto on jaettu kolmeen osioon:
 - sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaiset
 - iäkkäät ja heidän läheisensä
 - järjestö- ja yhdistystoimijat.
- Kaatumisten ehkäisyn VaKaa-verkosto
- Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutus



Kiitos!

Aurinkoista ja turvallista kevättä!

tanja.kulmala@ukkinstituutti.fi

 [@tanja_kulmala](https://twitter.com/tanja_kulmala)