



OIVALLA
& KEHITÄ

KUNTA-
JOHTO

Panostamalla
toimintakykyyn
vähennetään
sote-kustannuksia

Kaatumisten ehkäisy 65 vuotta täyttäneillä

MITÄ?

Kaatumisten ehkäisy kannattaa inhimillisesti ja taloudellisesti. Ehkäisemällä kaatumisia vähennetään myös lonkkamurtumia. Kaatumisten ehkäisy on hyvinvointialueiden ja kuntien yhteinen asia ja tärkeä osa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden (HYTETU) edistämistä. HYTETU on kokonaisuudessaan keskeinen kuntien ja hyvinvointialueiden välinen yhdyspinta eli yhteistyötä vaativa kokonaisuus Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämislain (612/2021/§7 ja §8) mukaan.

MIKSI?

Väestön ikääntyessä kaatumiset yleistyvät. Yli 65-vuotiaista joka kolmas kaatuu vuosittain, mistä seuraa yli 27 000 sairaalahoitajaksoa, satojatuhansia avohoitokäyntejä sekä yli 1 100 enneaikaista kuolemaa.

Kaatumisista aiheutuvat vakavat vammat, kuten lonkkamurtumat, ovat yleisiä. Ne voivat johtaa pysyvään toimintakyvyn heikkenemiseen ja avuntarpeen kasvuun sekä merkittäviin hoidon ja hoivan kustannuksiin. Yhden lonkkamurtuman hoito maksaa yhteiskunnalle vähintään 30 000 euroa.

65 vuotta täyttäneiden kaatumishoitajakset ovat kuntien hyte-tulosindikaatorina ja lonkkamurtumat puolestaan hyvinvointialueilla.

MITEN?

Kuntajohdon sitoutuminen on ensiarvoisen tärkeää. On hyvä laatia koko hyvinvointialueen ja sen kuntakenttää kattava yhteinen kaatumistapaturmien ehkäisystrategia ja toimeenpanosuunnitelma. Näyttöön perustuvien toimintakäytäntöjen jalkautuminen osaksi kunnan eri toimialoja edellyttää johdon tukea.

Kunnan toimenpiteet kaatumisten ehkäisemiseksi

Kunta voi toimia monin tavoin kaatumisten ehkäisemiseksi laajalla yhteistyöllä. Se voi edistää kaikkien ikääntyneiden kuntalaisten terveyttä ja toimintakykyä, etsiä kohonneessa kaatumisriskissä olevat kuntalaiset ja suunnata heihin toimenpiteitä sekä ehkäistä myös aiemmin kaatuneiden uusia kaatumistapaturmia.

Kunta voi tukea toiminnallisesti ja taloudellisesti järjestöjä ja seurakuntia iäkkäille kuntalaisille suunnatussa toiminnassa sekä tarjota yhteistyön- ja viestinnän mahdollisuuksia. Lisäksi kunta voi tukea ikääntyneitä kuntalaisia terveyden ja toimintakyvyn ylläpidossa ja kehittämisessä, viestiä kaatumisen ehkäisystä sekä rohkaista omahoidon toteuttamiseen.

Terveyden ja toimintakyvyn edistäminen

Kohonneen kaatumisriskin tunnistaminen

Uusien kaatumistapaturmien ehkäisy

Kunnan ja hyvinvointialueen yhdyspintatyö

- yhteiset kaatumisen ehkäisyn tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit sekä kehittämistyö
- yhteistyö vanhus- ja vammaisneuvostojen kanssa

- yhteistyö ja toimenpiteet kohonneessa kaatumisriskissä olevien osalta

- kaatumishoitojakso-tilastojen seuranta ja raportointi hyvinvointikertomuksessa

Kunnan eri sektorit

- suunnittelu, rakentaminen ja kunnossapito: kulkuväylät, puistot ja muut yleiset alueet, liikuntapaikat
- liikunta- ja vapaa-ajantoimen tarjonta
- viestintä: oma, järjestöjen, seura-kuntien ja yritysten tarjonta
- yhteistyörakenne ja tuki järjestöjen toimintaan (tilat, taloudellinen tuki)

- liikuntaneuvonta / palvelu-ohjaus: kaatumisvaaran arviointi ja yksilölliset ehkäisytoimet
- asukkaiden ohjaus kunnan ja hyvinvointialueen palveluihin
- kuntalaisten toimintakyvyn mukaiset liikuntaryhmät
- viestintä kaatumisen ehkäisystä ja liukkaista keleistä sekä kaatumisen ehkäisyn tarjonnasta

- palvelu-, hoito- ja kuntoutuspolkujen jatkuminen iäkkään arkeen laajalla yhteistyöllä

Kunta

Hyvinvointialue

Järjestöt, seurakunnat ja yritykset

- liikunta- ja harrasteryhmät
- tiedon tarjoaminen

- etsivä työ
- kaatumisriskin kartoitus
- kaatumisten ehkäisyryhmät

- omahoidon tuki, vertaistuki ja omaisten tuki
- kohdennetut liikuntaryhmät

Kuntalaiset

- oma arjen aktiivisuus
- monipuolinen liikuntaharjoittelu
- digisovellusten hyödyntäminen

- omat ja omaisten toimet kaatumisen ehkäisemiseksi

- hakeutuminen omahoidon ohjaukseen, sitoutuminen omahoitoon ja omaisten tuki

©Luustoliitto

LISÄTIETOJA

- [Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma & selvitys kustannuksista](#)
- [Liikenneturvallisuustyö kunnissa](#)

- [Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävät kunnissa](#)
- [Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus](#)

- [Kaatumisen ehkäisystä kuntalaiselle](#)
- [Kaatumisten ehkäisy iäkkäille ja läheisille](#)