

## Eduskunnan osteoporoosiryhmä: Kunnissa laitetaan MURTUMAT KURIINIIN!

Kuntien tehtävä on kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen eli hyte. Kuntavaalien jälkeen uusien kuntapäätäjien on tärkeää kääriä hihat kaatumisten ehkäisemiseksi, sillä:

### KAATUMISET JA MURTUMAT:

- toimintakyky
- hoito ja hoiva
- kustannukset



IÄKKÄISTÄ **KUOLEE**  
YLI 1 000/V. KAATUMISISSA



Kunnissa voidaan ehkäistä kaatumistapaturmia mm. seuraavilla toimenpiteillä:

1. Liikunta: tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino kotona asuville iäkkäille
2. Ympäristö kuntoon: jalankulku, valaistus, talvella hiekoitus, liukkausvaroitukset ja liukuesteet
3. Tukea yhdistyksille, jotka tarjoavat palveluita iäkkäille ja osteoporoosia sairastaville: liikunta- ja muut tilat, liikunnan vetäjät, viestintätuki, taloudellinen tuki
4. Kunnan tuki osteoporoosin hyvälle hoidolle: tavoitteellinen ryhmätoiminta osteoporoosia sairastaville ([www.luustoliitto.fi/ammattilaisille](http://www.luustoliitto.fi/ammattilaisille))
5. Kaatumisen ehkäisy kunnan hyvinvointisuunnitelmaan.

### Eduskunnan Osteoporoosiryhmän kokouksessa:

- Tutkija Kari Haikonen (THL) esitteli kaatumistapaturmiin ja lonkkamurtumiin liittyviä tilastoja. Ehkäisemällä kaatumistapaturmia, myös moni lonkkamurtuma voidaan ehkäistä.
- Professori Timo Strandberg (Helsingin yliopisto) kertoi osteoporoosin olevan alilääkitty sairaus. Koska kaatumistapaturmia ei aina voi estää, voidaan kuitenkin murtumia ehkäistä vahvistamalla luustoa: riittäväällä D-vitamiinin saannilla ja osteoporoosin hyvällä hoidolla.
- Liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen (Luustoliitto) kertoi liikunnan olevan tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kotona asuvien iäkkäiden kaatumisia.

Eduskunnan osteoporoosiryhmän puheenjohtaja kansanedustaja **Paula Risikon** mukaan on tärkeää, että kuntavaalien jälkeen päättäjät ymmärtävät oman roolinsa terveyden edistämisessä ja ryhtyvät toimeen kaatumistapaturmien ehkäisemiseksi:

- *Monissa kunnissa iäkkäiden määrä kasvaa lähivuosina ja samalla kasvaa kaatumistapaturmien määrä. Kaatumiset aiheuttavat runsaasti kärsimystä. Ne ovat myös kalliita yhteiskunnalle lisäen hoidon ja hoivan tarvetta. Lisäksi vuosittain yli 1000 iäkästä kuolee kaatumistapaturmissa, muistuttaa Risikko ja jatkaa:*

- *Uusien kuntapäätäjien on tärkeää kääriä hihat ja panostaa kaatumistapaturmien ehkäisyyn. Kunnissa voidaan ehkäistä kaatumistapaturmia: laitetaan yhdessä murtumat kuriini!*

- Lisätietoja kuntien hyte-toimintaan: [www.luustoliitto.fi/murtumatkuriin](http://www.luustoliitto.fi/murtumatkuriin)
- Lisätietoja kunnan tukeen osteoporoosin hyvälle hoidolle: [www.luustoliitto.fi/ammattilaisille/luustokurssin-ohjaaja/](http://www.luustoliitto.fi/ammattilaisille/luustokurssin-ohjaaja/)

Toiminnanjohtaja Ansa Holm, [ansa.holm@luustoliitto.fi](mailto:ansa.holm@luustoliitto.fi), 050 303 8129, [www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)