

# ePooki

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 63/2019

## Kaatumisten ehkäisy -tapahtumilla turvallisuutta kotona asuville ikääntyneille

Isoaho Mari, Sikala Kaisa, Visuri Leila, Jounila-Hola Päivi, Vihelä Mari  
18.10.2019 ::

Tutkimusten mukaan yli 65-vuotiaista joka kolmas ja yli 80-vuotiaista joka toinen kaatuu vähintään kerran vuodessa. 75-vuotiaille ja sitä vanhemmille tapahtui vuosien 2013–2015 keskiarvon mukaan noin 30 000 sairaalahoitoa vaativaa kaatumistapaturmaa. Kaatumisten ehkäisy on kokonaisvaltaista ikääntyneen hoitoa, jolla voidaan vähentää kaatumisen pelkoa, parantaa elämänlaatua, tukea kotona selviytymistä entistä pidempään ja vähentää kaatumisten yhteiskunnalle aiheuttamia kustannuksia.

### Miksi ikääntyneiden kaatumisia tulisi ehkäistä?

Ikääntyneiden kaatumisia kannattaa ehkäistä, koska kaatumiset heikentävät ikääntyneen elämänlaatua ja lisäävät yhteiskunnallisia kustannuksia <sup>[1]</sup>. Kaatuminen voi johtaa ikääntyneen aktiivisuuden vähenemiseen, lisääntyneeseen hoidon tarpeeseen tai jopa kuolemaan <sup>[2]</sup>. Suomessa yli 64-vuotiailla kaatumisista tai putoamisista johtuvia kuolemaan johtaneita tapaturmia on tilastoitu noin 1 000 tapaus vuodessa vuosien 2014–2016 keskiarvon mukaan. Ikääntyneiden tapaturmaisista kuolemista 68 prosenttia johtuu kaatumisista tai putoamisista. <sup>[2]</sup>

Suomessa hoidetaan vuosittain noin 600 lonkkamurtumaa, joista noin 90 prosenttia johtuu kaatumisista <sup>[3]</sup>. Lonkkamurtumien määrä ei ole enää muutama vuoteen kasvanut suhteessa ikääntyneiden määrään. Tämä kertoo siitä, että kaatumisten ehkäisyä on toteutettu oikein. <sup>[4]</sup> Lonkkamurtumapotilaan hoito maksaa kuitenkin murtuman jälkeisenä ensimmäisenä vuotena noin 30 900 euroa potilasta kohden ja laitoshoidon kulut ovat vielä suuremmat <sup>[5]</sup>.

Korkea ikä lisää kaatumisen vaaraa muun muassa ikääntymismuutosten ja kaatumisille altistavien sairauksien vuoksi <sup>[6]</sup>. Osteoporoosia sairastaa Suomessa 400 000 ihmistä <sup>[7]</sup>, joilla kaatumisriski on usein kohonnut ja luuston lujuus heikentynyt. Muistisairaiden kaatumisalttiutta lisäävät muistamattomuus, vireystilan vaihtelu, sekavuus ja sairauden hoitoon käytettävät lääkkeet. <sup>[8]</sup> Osteoporoosia sairastavien ja muistisairaiden kaatumisten ehkäisyyn tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

Kaatumistapaturmien ehkäisy on ajankohtaista, koska yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä nousee 20 prosentista 29 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä. Tämä ennustaa kaatumisien ja kaatumistapaturmien kasvua sekä kansanterveydellisiä ja -taloudellisia haasteita, jos kaatumisia ei ennaltaehkäistä. <sup>[9]</sup> (Kuva 1.) Peruspalvelukuntayhtymä (PPKY) Kallion alueella on tiedostettu kaatumisten ehkäisyn tarve. Kaatumisia ehkäisevällä projektilla osallistuttiin PPKY Kallion ja Alva (alueellinen vapaaehtoistoiminta) -hankkeen kaatumisten ehkäisy -kampanjaan sekä vastattiin haasteisiin parantaa ikääntyneiden turvallisuutta ja vähentää yhteiskunnallisia sairaanhoidollisia kustannuksia. Vaikka kaatumisvaara lisääntyy ikääntyneen toimintakyvyn ja kognition (havaitseminen, muistaminen, oppiminen) heikentyessä, ovat monet kaatumistapaturmat ehkäistävissä tehokkaalla ennaltaehkäisyllä <sup>[4]</sup>. Kaatumisen ehkäisyllä pyritään lisäämään ikääntyneiden omaehtoista toimintaa, aktiivisuutta, arjessa pärjäämistä ja ehkäisemään kaatumispelkoa, kaatumisia, sairaalaja laitoshoidoa sekä yhteiskunnasta syrjäytymistä. <sup>[10]</sup>



KUVA 1. Kaatumiset heikentävät ikääntyneen elämänlaatua aiheuttamalla muun muassa lonkkamurtumia (kuva: Visuri Leila)

## Kaatumisen ehkäisy -tapahtumat Ylivieskassa, Nivalassa ja Sievissä

Opinnäytetyönä [\[10\]](#) tehdyn toiminnallisen projektin puitteissa pidettiin yhteensä kolme eri kaatumisten ehkäisy -tapahtumaa Ylivieskassa, Nivalassa ja Sievissä. Tapahtumien tavoitteena oli vähentää ikääntyneiden kaatumisia viemällä tietoa kaatumisten ehkäisystä ja vaaratekijöistä ikääntyneille, heidän omaisilleen ja PPKY Kallion kotihoidon työntekijöille. Tavoitteena oli saada ikääntyneet huomaamaan yksilölliset kaatumisriskille altistavat tekijät ja löytämään niille parannuskeinot.

Tapahtumat pidettiin kahdella eri tapahtumamallilla: Open Space -menetelmällä keskustellen ja lyhyellä esityksellä. Opinnäytetyön toimeksiantaja ehdotti Open Space -menetelmän käyttämistä kaikissa tapahtumissa, mutta Nivalassa ja Sievissä se ei aikataulullisista syistä ollut mahdollista. Siellä kaatumisten ehkäisystä kerrottiin lyhyellä esityksellä. Nivalassa ja Sievissä tapahtumissa oli yhteensä noin 118 osallistujaa.

Tapahtumissa kerrottiin liikunnan, ympäristön turvallisuuden, ravinnon ja nesteytyksen, apuvälineiden, lääkityksen ja alkoholin merkityksestä kaatumisen ehkäisyssä. Kaatumisten vaaratekijöitä käsiteltiin tarkoituksella laajasti, koska kaatumisriskiä kasvattavat syyt ovat yksilöllisiä. Tapahtumilla pyrittiin siihen, että mahdollisimman moni ikääntynyt huomaisi itseltään löytyvät vaaratekijät ja ehkäisykeinot niille. Esityksen puolessavälissä pidettiin osallistujille tuolijumppa. Tapahtuman lopussa kerättiin palautteet, esiteltiin kaatumisen ehkäisyn apuvälineitä ja jaettiin osallistujille huoneentaulut sekä muuta materiaalia kaatumisten ehkäisystä. [\[10\]](#)

Ylivieskassa tapahtuma pidettiin Tuokiotuvalla, joka on ikäihmisten yhteinen kokoontumispaikka. Osallistujia oli noin 15 henkilöä ja tapahtuma eteni käyttämällä Open Space -menetelmää, jossa jokainen sai osallistua keskusteluun. Tapahtuma aloitettiin näytelmällä, jossa oli ikääntynyt ja hänen omaisensa. Näytelmässä nousi esille useita kaatumisen vaaratekijöitä, jotka johdattelivat aiheeseen. Näytelmän jälkeen osallistujat keskustelivat esille nostamistaan kaatumisen ehkäisyyn liittyvistä asioista. Keskustelu oli erittäin antoisaa ja

siinä nousi esille kattavasti eri kaatumisille altistavia tekijöitä sekä niiden ehkäisykeinoja. Keskustelussa esille nousseita asioita olivat muun muassa ympäristön, valaistuksen, jalkineiden, sairauksien, ravitsemuksen ja unen merkitys kaatumisen ehkäisyssä. Keskustelun jälkeen kerättiin palautteet ja jaettiin huoneentaulut sekä muuta materiaalia kaatumisen ehkäisystä. Lopuksi juotiin kahvit ja keskustelu jatkui vielä kahvikupin äärellä. [\[10\]](#) (Kuva 2.)



KUVA 2. Tuokiotuvan tapahtuma aloitettiin näytelmällä, jossa ikääntynyt ja omainen keskustelivat kaatumisen riskitekijöistä (kuva: Visuri Leila)

## Huoneentaulu apuna ikääntyneiden kaatumisriskin arvioinnissa

Projektin yhtenä osana laadittiin huoneentaululomake (kuva 3), jossa oli taulukossa seitsemän eri kaatumisen riskitekijää, niiden ehkäisykeinot ja mahdollinen muutostarve. Huoneentaulusta löytyvät yleisimmät kaatumisen vaaratekijät ja niiden ennaltaehkäisykeinot. Huoneentaulut jaettiin ikääntyneille tapahtumissa. Huoneentauluista annettiin hyvää palautetta tapahtumissa.

# KAATUMISEN RISKITEKIJÄNI

MERKITSE ALLE OMAT MUUTOSTA TARVITSEVAT TEKIJÄT JA ALOITA EHKÄISEVÄN TOIMINNAN OHJEIN MUUTOS KOHTI TURVALLISEMPAA KOTONA-ASUMISTA.

## KAATUMISEEN VAIKUTTAVA TEKIJÄEHKÄISEVÄ TOIMINTAMUUTOSTARVE

Liikkuminen ja lihaskunto	Kaatumisia ehkäisevä liikunta on: -Reipasta ja päivittäistä (puoli tuntia/päivä) -Sisältää tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita (ainakin 2 kertaa viikossa)	
Jalkineet	Kaatumisia ehkäisevät jalkineet: -Tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat myös talvella -Talvella tarvittaessa liukuesteet kenkiin	
Terveystila	Terveystilan tarkastus säännöllisesti: -Näkö ja kuulo kerran vuodessa -Sairauksien hyvä hoito	
Kotiympäristö	Turvallinen kotiympäristö: -Riittävästi valaistu, myös öisin -Kulkuväylillä ei ylimääräisiä tavaroita -Hyvin paikallaan pysyvät matot (reunoihin ei kompastu, liukuesteet tarvittaessa) -Kotipiha ja lähiympäristö tasainen ja kulkuväylät hoidetut, talvisin hiekoitus -Tarvittavien apuvälineiden käyttö	
Ravitseminen Nesteytyminen	Riittävä ravitseminen ja nesteytyminen: -vähintään kolme ateriaa päivässä -vähintään 1-1,5 litraa nesteitä päivässä -Maitotaloustuotteita päivittäin -D-vitamiinia 20 mikrogrammaa päivässä	
Alkoholi	Käyttö kohtuullista: -korkeintaan 2 annosta kerralla -korkeintaan 7 annosta viikossa (1 annos: 1 pullo keskiolutta/siideriä, 1 lasillinen viiniä tai 1 viskipaukku) -Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä	
Lääkkeet	Ajantasainen lääkitys: -osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa -säännöllinen lääkitys hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa (lääkärin)	

KUVA 3. Huoneentaulu kaatumisen riskitekijöistä. Huoneentaulun avulla ikääntynyt voi miettiä kaatumisen riskitekijöitä rastittamalla lomakkeesta ne kohdat, joihin on tarvetta tehdä muutoksia [LU](#)

## Ikääntyneiden kaatumisten ehkäisy kannattaa

Huoneentaulun tarkoituksena on, että ikääntynyt miettii yksin tai yhdessä omaisensa kanssa omia kaatumisen riskitekijöitä rastittamalla lomakkeesta ne kohdat, joihin on tarvetta tehdä muutoksia. Muutokseen tarvittava

toimenpide näkyy keskimmaisessa sarakkeessa. Huoneentaulun avulla ikääntyneet voivat helpommin hahmottaa omia riskitekijöitään ja niihin tarvittavia muutoksia sekä liittää kaatumisten ehkäisyyn osaksi joka päivästä elämäänsä. Huoneentaulussa käytettiin lähteenä Kaatumisseulan, Alueellisen kaatumisten ehkäisyverkoston (AKE) ja Hoitotyön tutkimussäätiön (Hotus) yhteistä materiaalia. <sup>[10]</sup>

Kaatumisen ehkäisy -projektilla vastattiin haasteeseen parantaa ikääntyneiden turvallisuutta ja vähentää yhteiskunnallisia sairaanhoidollisia kustannuksia. Tavoitteena oli ehkäistä kaatumisia ja kaatumistapaturmia, mikä näkyy pitkällä aikavälillä. Seuraukset voivat näkyä tulevaisuudessa muun kaatumistyön ohella esimerkiksi PPKY Kallion alueen tapaturmatilastojen pienentymisellä. Kirjallisen palautteen mukaan osallistujat kokivat tapahtumat hyödylliseksi ja kaatumisia ehkäiseviksi. Tapahtumien ja palautteiden yhteenvedot raportoitiin PPKY Kallion kehittämisasiantuntijalle, joka voi hyödyntää niitä kaatumisten ehkäisytyön kehittämisessä. <sup>[10]</sup>

Tapahtumissa käsitellyt kaatumisten ehkäisyasiat auttavat myös omaisia ja hoitajia ehkäisemään ikääntyneiden kaatumisia. Omaiset ja hoitohenkilökunta voivat käyttää Huoneentaulua apuna ikääntyneiden kaatumisen vaaratekijöiden kartoittamisessa ja vaaratekijöiden minimoimisessa.

## Lähteet

1. <sup>△</sup>Piirtola, M., Havulinna, S. & Karinranta, S. 2017. Liikuntaharjoittelu iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn fysioterapiasuosituksessa. Fysioterapia 64 (7), 21.
2. <sup>^ ab</sup>Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2018. Ikääntyneiden tapaturmatilastot. Hakupäivä 7.5.2018.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen...>
3. <sup>△</sup>Tarnanen, K., Huusko, T., Jämsen, E., Holm, A., Malmivaara, A. & Mattila, V. 2018. Lonkka murtui – tavoitteena takaisin kotiin. Duodecim Terveyskirjasto. Hakupäivä 31.1.2018.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00055](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00055)
4. <sup>^ ab</sup>Ventelä, A. 2016. Kaatuminen ei kuulu vanhuuteen. Tesso 8 (2), 32–33.
5. <sup>△</sup>Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Ortopediayhdistyksen asettama työryhmä. 2017. Käypä-hoito suositus: Lonkkamurtuma. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Hakupäivä 16.10.2017.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50040>
6. <sup>△</sup>Terveysverkko. 2019. Kaatumistapaturmien ehkäisy. Hakupäivä 17.1.2019.  
<https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta...>
7. <sup>△</sup>Taura-Jokinen, E. 2015. Osteoporoosi on tosiasia useammin kuin uskotaan. Fysioterapia 62 (2), 25.
8. <sup>△</sup>Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisen ehkäisy. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere.
9. <sup>△</sup>Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Iäkkäiden laitoshoidon perusteet. Iäkkäiden pitkäaikaisen laitoshoidon perusteiden alatyöryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 30. Helsinki. Hakupäivä 17.1.2019.  
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/80238>
10. <sup>^ abcdef</sup>Isoaho, M., Sikala, K. & Visuri, L. 2019. Ikääntyneiden kaatumisten ehkäisy. Kaatumisten ehkäisy tapahtumat Peruspalvelukuntayhtymä Kallion alueella. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 20.6.2019.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019051810492>

## Kuvalähteet

1. <sup>△</sup>KUVA 3. Huoneentaulu kaatumisen riskitekijöistä. Huoneentaulun avulla ikäännytynyt voi miettiä kaatumisen riskitekijöitä rastittamalla lomakkeesta ne kohdat, joihin on tarvetta tehdä muutoksia. Teoksessa UKK-Instituutti. 2019. Kaatumisseula. Hakupäivä 11.10.2019. <https://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula>

## Metatiedot

**Nimeke:** Kaatumisten ehkäisy -tapahtumilla turvallisuutta kotona asuville ikääntyneille

**Tekijä:** Isoaho Mari; Sikala Kaisa; Visuri Leila; Jounila-Ilola Päivi; Vihelä Mari

**Aihe, asiasanat:** eläkeläiset, ennaltaehkäisy, ikääntyneet, kaatuminen, kotitapaturmat, riskitekijät, tasapaino, tapaturmat, vanhuksset

**Tiivistelmä:** Tutkimusten mukaan yli 65-vuotiaista joka kolmas ja yli 80-vuotiaista joka toinen kaatuu vähintään kerran vuodessa. 75-vuotiaille ja sitä vanhemmille tapahtui vuosien 2013–2015 keskiarvon mukaan noin 30 000 sairaalahoitoa vaativaa kaatumistapaturmaa. Suomessa hoidetaan vuosittain noin 600 lonkkamurtumaa, joista noin 90 prosenttia johtuu kaatumisista.

Lonkkamurtumapotilaan hoito maksaa murtuman jälkeisenä ensimmäisenä vuotena noin 30 900 euroa potilasta kohden ja laitoshoidon kulut ovat vielä suuremmat. Ikääntyneiden kaatumisia kannattaa ehkäistä, koska kaatumiset heikentävät ikääntyneen elämänlaatua ja lisäävät yhteiskunnallisia kustannuksia.

Peruspalvelukuntayhtymä (PPKY) Kallion alueella on tiedostettu kaatumisten ehkäisyn tarve. Kaatumisia ehkäisevällä projektilla osallistuttiin PPKY Kallion ja Alva (alueellinen vapaaehtoistoiminta) -hankkeen kaatumisten ehkäisy -kampanjaan pitämällä yhteensä kolme eri kaatumisten ehkäisy -tapahtumaa. Tapahtumien tavoitteena oli vähentää ikääntyneiden kaatumisia viemällä tietoa kaatumisten ehkäisystä ja vaaratekijöistä ikääntyneille, heidän omaisilleen ja PPKY Kallion kotihoidon työntekijöille.

Projektin yhtenä osana laadittiin huoneentaululomake, jossa on seitsemän eri kaatumisen riskitekijää, niiden ehkäisykeinot ja mahdollinen muutostarve. Huoneentaulut jaettiin ikääntyneille tapahtumissa. Huoneentaulun avulla ikääntyneet voivat helpommin hahmottaa omia riskitekijöitään ja tarvittavia muutoksia sekä liittää kaatumisten ehkäisyn osaksi joka päivästä elämänsä. Myös omaiset ja hoitohenkilökunta voivat käyttää huoneentaulua apuna ikääntyneiden kaatumisen vaaratekijöiden kartoittamisessa ja vaaratekijöiden minimoimisessa.

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

**Aikamääre:** Julkaistu 2019-10-18

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019062021530>

**Kieli:** suomi

**Suhde:** <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

**Oikeudet:** CC BY-NC-ND 4.0

**Näin viittaat tähän julkaisuun**

Isoaho, M., Sikala, K., Visuri, L., Jounila-Ilola, P. & Vihelä, M. 2019. Kaatumisten ehkäisy -tapahtumilla turvallisuutta kotona asuville ikääntyneille. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 63. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019062021530>.