



**KEUSOTE**

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

# Kaatumisten ehkäisy

## Osallisuus

Hanne Kemppinen, Marika Rantalainen

/Vanhusneuvosto 6.2.2024

**KEUSOTE.FI**

# Tausta

Ikääntyneiden kaatumiset ovat valitettavan yleisiä

Vähintään 1/3 kaatumista olisi ehkäistävissä

Kaatumisvammat: lakkaiden lonkkamurtumista 97% aiheutuu kaatumisista, aivomammoista lähes kaikki

Kaatumiset aiheuttavat suurimman osan ikääntyneiden tapaturmaisista kuolemista

Jopa puolet kaatumisen aiheuttamista murtumista olisi ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla



# Miksi kaatumisia pitää ehkäistä?

## Kaatumiset aiheuttavat

- ☹️ Inhimillistä kärsimystä: lonkkamurtumia, aivovammoja, kipua, turhia hoitopäiviä, itsenäisen toimintakyvyn pysyvää heikkenemistä, kuolemia
- 😱 Kaatumispelkoa, joka helposti alkaa heikentämään toimintakykyä ja kaventamaan elinpiiriä
  - Kaatumispelon noidankehä
- 🏠 Merkittäviä kustannuksia yhteiskunnalle

Kaatumisten ehkäisy on osa laadukasta toimintaa, hoitoa ja hoivaa



Pohdittavaksi: onko harmitonta ikääntyneen kaatumista olemassa?

# Keski-Uusimaa (arvio)



40 600 +65 hlö

20 % väestöstä



Keskimäärin 12 000 kaatuu vuosittain (30 %)

6000 kaatuu vähintään 3 kertaa vuodessa (15 %)



281 lonkkamurtumaa vuonna 2022 (2020:202; 2021:240)



Lonkkamurtumien kustannukset vähintään 8,4 milj.€ (yksi 30 000€)



1219 Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvää hoitojaksoa

# Mikä on olennaista kaatumisten ehkäisytyössä??



Tunnistetaan kaatumisvaarassa olevat henkilöt



Pyritään vaikuttamaan (ennakoimaan, poistamaan, vähentämään) niitä kaatumisten riskitekijöitä, joihin on mahdollista vaikuttaa



Arviointia ja toimenpiteitä tehdään järjestelmällisesti, suunnitelmallisesti ja moniammatillisena yhteistyönä. Yhteistyössä ikääntyneen ja omaisten kanssa



Lihastoiminta- ja tasapainoharjoittelun tulisi olla aina osa kaatumisten ehkäisyä



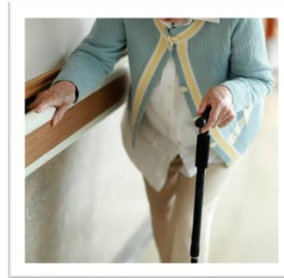
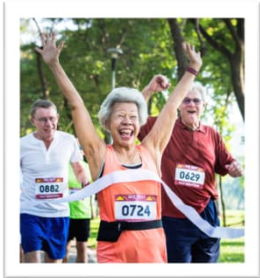
Seuranta ja uudelleenarviointi!

Yleisimpiä kaatumisten vaaratekijöitä iäkkäillä henkilöillä:

aiemmat kaatumiset  
heikentynyt liikkumiskyky  
heikentynyt lihasvoima ja tasapaino  
sairaudet  
lääkitys

heikentynyt näkö  
kaatumisen pelko  
liikkumisapuvälineen käyttö  
Liikkumattomuus  
yli 80 -vuoden ikä

# Kaatumisten ehkäisy ja toimintakyky



Toimintakyky hyvä,  
kaatumisriski vähäinen,  
yksilön vastuu korostuu

Toimintakyky heikko,  
kaatumisriski korkea,  
Ammattilaisten ja omaisten  
vastuu ja rooli suuri



Kaikille eivät sovi samanlaiset ohjeet ja toimenpiteet.  
Yksilöllisyys!



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

# Tilanne Keusotessa 2023:

## Tunnistetut haasteet ja riskit kaatumisten ehkäisyssä

Yhtenäinen toimintamalli puuttuu	Ammattilaisilla on tietopuutteita	Yhteistyö on vaihtelevaa
Kaatumisten ehkäisyä tehdään, mutta työ ei ole systemaattista ja yksiköiden välillä on eroja	Kaatumisten ehkäisyn ei koeta kuuluvan kaikille	Yhteistyö vähäistä niin organisaation sisällä kuin alueellisesti
Kaatumisen syyt jäävät usein selvittämättä, hoidetaan seurausta	Kaatumisten ehkäisy ei ole osa perehdytystä	Moniammatillisen yhteistyön erilaiset mahdollisuudet eri yksiköissä
Riskinarviointi saattaa jäädä irralliseksi, ei johda mihinkään tai se saatetaan kokea turhana	Kaatumisia saatetaan pitää normaalina osana ikääntymistä	Kaatumisten ehkäisy ei teemana pysy "pinnalla"
	Kaatumisia saatetaan pitää monessa tilanteessa väistämättöminä, eikä tunnisteta ehkäisyn mahdollisuuksia	

# Kaatumisten ehkäisyssä onnistumista edesauttaa:

-Poimintoja benchmarkkauksesta 2023





# Tavoitteet, hankeaika 2023-2025

Kaatumisten ehkäisyn  
sisäinen ja alueellinen  
työryhmä

Kaatumisten ehkäisy on jatkuvaa toimintaa. Ilman pysyviä yhteistyöryhmiä on riski, että kaatumisten ehkäisy unohtuu. Olennaista jatkuvuuden varmistaminen.

Kaatumisten ehkäisyn  
toimintamalli

• Tarvitaan toimintamalli, jotta kaatumisten ehkäisy on vaikuttavaa, järjestelmällistä ja systemaattista, eikä jää yksittäisten ihmisten aktiivisuuden ja tietämyksen varaan. Perustuu suosituksiin ja hyväiksi havaittuihin käytänteisiin.

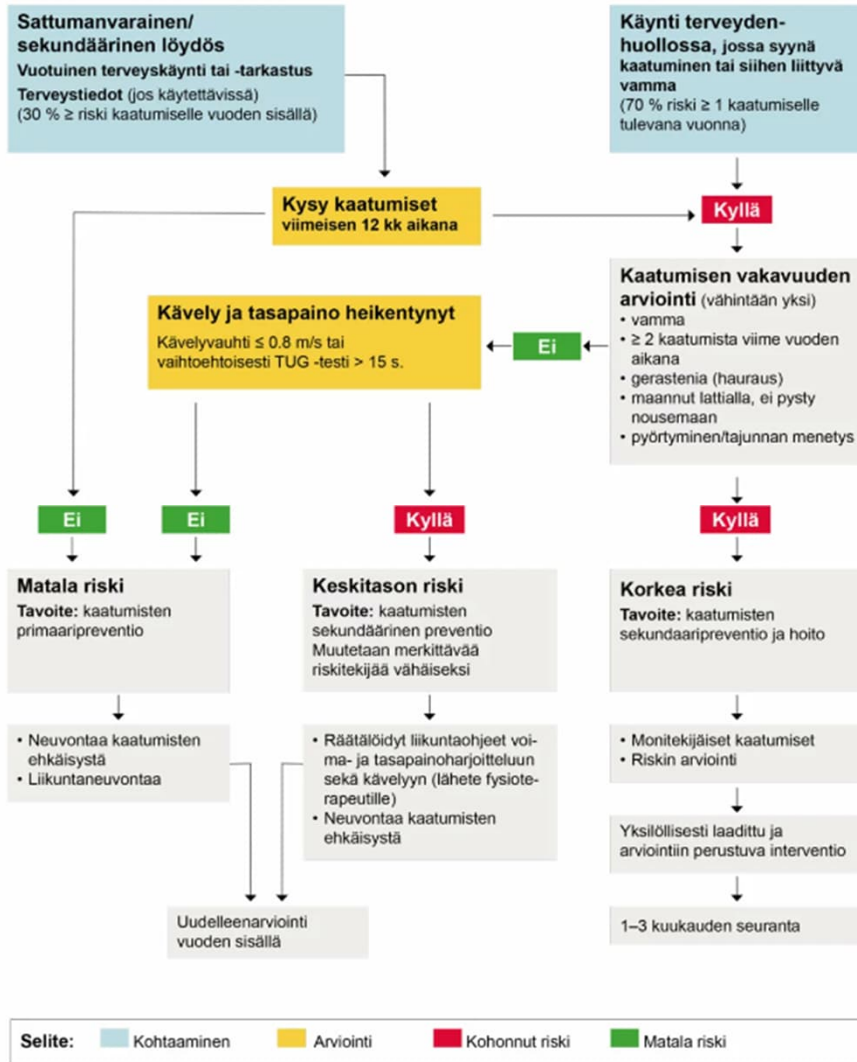
Käyttöönottosuunnitelma ja  
käyttöönoton aloittaminen

• Suunnitelma siitä, miten ja millä aikataululla eri yksiköissä otetaan käyttöön  
• Pilotointi ennen laajempaa käyttöönottoa?

Kuka tekee, mitä tekee,  
miten tekee, milloin tekee?  
Miten ja milloin arvioidaan?

Keusoten sisäinen kaatumisten  
ehkäisyn työryhmä on aloittanut  
työskentelyn 1/2024

## Kaatumisten ehkäisyn toimintapolku



Kaatumisriskin arvioinnin ja toteutuksen eteneminen maailmanlaajuisen iäkkäiden kaatumisen ehkäisyn suosituksen (2022) mukaan.

## Kaatumisten ehkäisyn toimintapolku, maailmansuositukset

- Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyttä julkaistiin vuonna 2022, Suomeen sovitettuna syksyllä 2023
- Osana suosituksia on kuvattu kaatumisten ehkäisyn toimintapolku
- Seulonnan avulla pyritään jaottelemaan matalan, keskitason ja korkean riskin ryhmiin ja tekemään toimenpiteitä näiden mukaisesti
- Toimintapolussa on määritelty ikään kuin "minimitaso", mutta hyvinvointialueet voivat halutessaan toki tehdä enemmän
- Suositukset löytyvät tästä linkistä:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/maailmanlaajuiset-suositukset-kaatumisten-ehkaisyyn/>

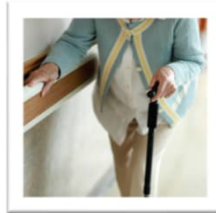
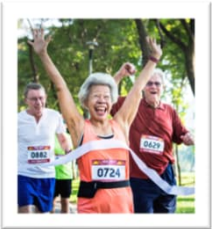
# Keskustelua

Kaatumisten ehkäisyn tulevasta  
toimintamallista

Osallisuudesta

# Keskustelua kaatumisten ehkäisyn tulevasta toimintamallista

(Alla oleva kuva vielä havainnollistamaan, kuinka ehkäisytyötä tulisi tehdä monessa eri kohdassa)



Yleinen neuvonta

Liikuntaneuvonta

Alueellinen yhteistyö (kunnat, järjestöt ym.)

Tehostettu tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu

Yleinen neuvonta

Liikuntaneuvonta

Alueellinen yhteistyö (kunnat, järjestöt ym.)

Yksilöllinen ja monialainen interventio

- |             |                         |
|-------------|-------------------------|
| Lääkitys    | Liikkuminen, tasapaino  |
| Ravitsemus  | Ympäristön turvallisuus |
| Apuvälineet | Sairauksien hyvä hoito  |

Mitä toivoisitte, että tulevassa toimintamallissa otetaan huomioon?  
Alueellinen yhteistyö?  
Omaisien/läheisen rooli?  
Terveiset työryhmälle?

# Keskustelua osallisuuden teemasta

Miten toivoisitte/näkisitte, että alueen ikääntyneet osallistuisivat toimintamallin suunnitteluun?

Kiitos!

**KEUSOTE.FI**