

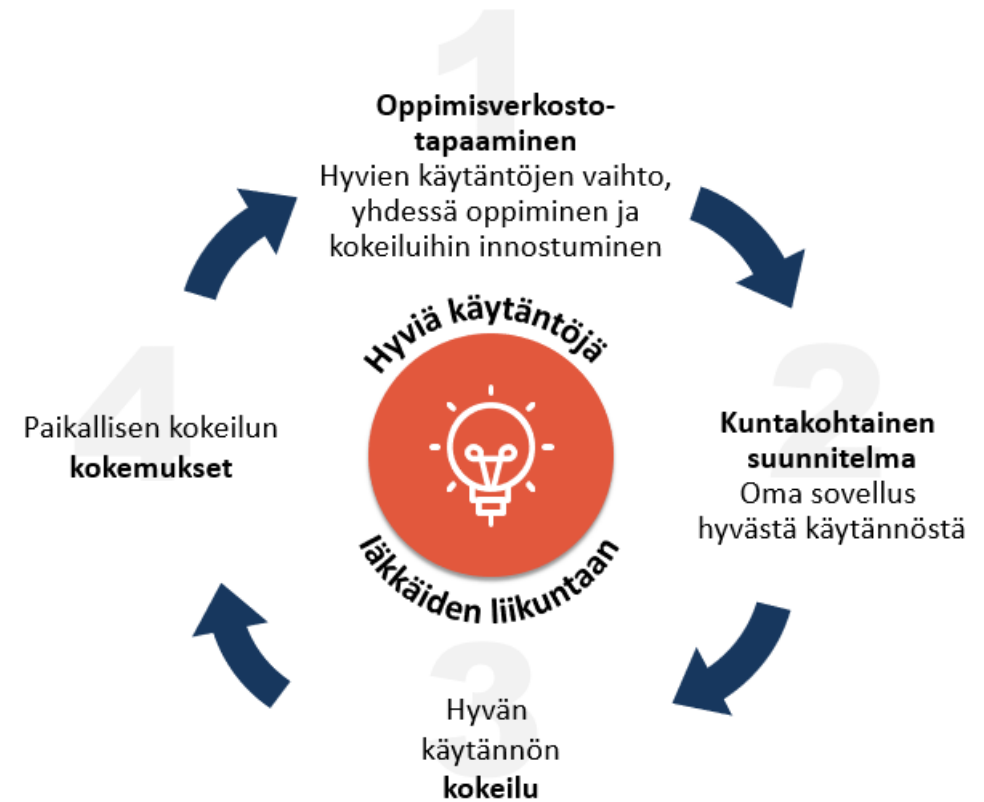
Ikiliikkuja- oppimisverkoston tapaaminen

pvm

Alueelliset oppimisverkostot

- Aiemmin Voimaa vanhuuteen – oppimisverkostot.
- Avoimia kaikille +65-ikäisten liikuntatoiminnan kehittämistä kiinnostuneille sote-, liikunta- ja järjestötoimijoille.
- Tavoitteena on lisätä tiedonvaihtoa kuntien ja hyvinvointialueen välillä sekä kannustaa uusien ideoiden kokeiluun.
- Teemoitettut tapaamiset alueittain 2 kertaa vuodessa kasvokkain tai etänä.
- Yhteensä 14 aluetta.

Oppimisverkoston prosessi



Tutkittua tietoa kotona asuvien iäkkäiden kaatumisten ehkäisystä



Ikäihmisten kaatumiset

Vuosittain kaatuu:

🦑 1/3 yli 65-vuotiaista



🦑 1/2 yli 80-vuotiaista



🦑 läkkäiden kaatumisten aiheuttama tautitaakka Suomessa koko läntisen Euroopan suurin (Haagsma ym. 2020)

🦑 Lonkkamurtumia 65 vuotta täyttäneillä yli 8000 (v. 2021, THL: Sotkanet.fi)

-> ilmaantuvuus 0,6 %

-> alueelliset erot suuria!

**Suomessa
lonkkamurtumia
tapahtuu n. yksi joka
tunti**

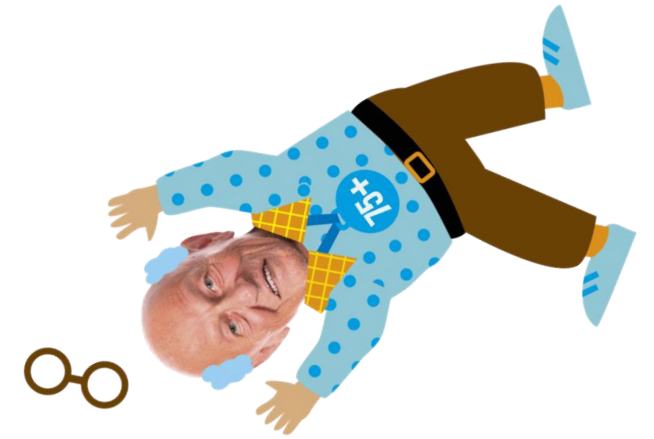
Miksi kaatumisten ehkäisy on tärkeää



- ☞ Kaatumiset ovat iäkkäille sattuvien tapaturmien ja niistä johtuvien vammojen yleisin syy
- ☞ Aiemmin kaatuneista iäkkäistä 21-80% pelkää kaatumista. Kaatumispelko johtaa usein liikkumisen vähentämiseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Kaatumispelko ennustaa uusia kaatumisia. Aiemmin kaatuneista jopa puolet kaatuu uudelleen.
- ☞ Kaikista murtumista 80-90% syntyy kaatumisen tai putoamisen seurauksena
- ☞ Vakavat pään vammat lisääntyneet
- ☞ Yli 1000 iäkkäiden kaatumiskuoletmaa vuosittain. Näistä yli 900 tapauksessa henkilö on yli 75-vuotias.
- ☞ Kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen
- ☞ Kaatumisia voidaan ehkäistä!! Tyypillisesti joka kolmas, jopa puolet.

Kaatumisvaaran arviointi

- 🦻 Perustuu aina yksilölliseen arviointiin
- 🦻 Suunnitellaan ja toteutetaan moniammatillisesti
- 🦻 Tavoitteena vaaratekijöiden poistaminen tai vähentäminen niin pieneksi kuin mahdollista
- 🦻 Edellyttää säännöllistä seuranta ja tuloksellisuuden arviointia
- 🦻 Kaatumisvaaran arviointi ja suunnitelma ehkäisytoimista on uusittava
 - kun iäkkään terveydentilassa tai liikkumiskyvyssä tapahtuu merkittäviä muutoksia
 - kun iäkäs siirtyy esimerkiksi kotoa hoitopaikkaan tai hoitopaikasta toiseen
- 🦻 Tehokasta ja tuloksellista kaatumisten ehkäisyä
- 🦻 Liikunta on tehokkain yksittäinen interventio



Liikunta ja kaatumisten ehkäisy

Liikunta (mikä tahansa) ja kaatumisten ehkäisy

- 23 % madaltunut riski kaatumiseen (high certainty evidence)
- 27 % madaltunut riski kaatumisesta johtuvaan murtumaan (low certainty evidence)

Tasapaino- ja toiminnallinen harjoittelu kaatumisen ehkäisyssä

- 24 % madaltunut riski kaatumiseen (high certainty evidence)
- 56 % madaltunut riski kaatumisesta johtuvaan murtumaan (low certainty evidence)

Lähde: Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, Clemson L, Hopewell S, Lamb SE. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 1. Art. No.: CD012424. DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2



Liikuntaharjoittelun suositukset toimintakyvyn edistämiseksi ikäihmisillä

	LIHASVOIMAHARJOITTELU	TASAPAINOHARJOITTELU	KESTÄVYYSHARJOITTELU
Kertaa/vko	2-3	1-7	3-7
Määrä	1–3 sarjaa, 8–12 toistoa	1–2 sarjaa, 4– 10 erilaista harjoitusta	20 – 60 min / kerta
Teho	Alkuun 30–40% 1RM, nousujohteinen harjoittelu -> 70–80% 1 RM (15–18 Borg asteikko) 1–3 minuutin lepo sarjojen välillä Nopeusvoimaharjoittelu 40 – 60% 1RM	Vaikeusasteiden lisääminen vähitellen. Monipuoliset tasapainoharjoitukset, aistiharjoittelu	12–14 Borg asteikolla (55–70 % / VO2 max)
Erityiset huomiot	Voimaharjoittelua eri muodoissa; konsentrisen, eksentrisen, kestävyys, nopeusvoima	Kaatumisten ehkäisy, turvallisuus	Maksimaalinen hapenottokyky Sykevaihtelu Sairaudet

HYTE-kerroin – kannustin kunnille

Kannustaa kuntia aktiiviseen toimintaan asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Kuntien HYTE-kerroin

Prosessi-indikaattorit

Kunnan toiminta väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi

Peruskoulut
(4)

Liikunta
(5)

Kulttuuri
(1)

Kuntajohto
(5)

Tulosindikaattorit

Kunnan väestön terveys ja hyvinvointi

Ylipaino

Koettu terveys

Koulu-pudokkaat

Työkyvyttö-myyseläke

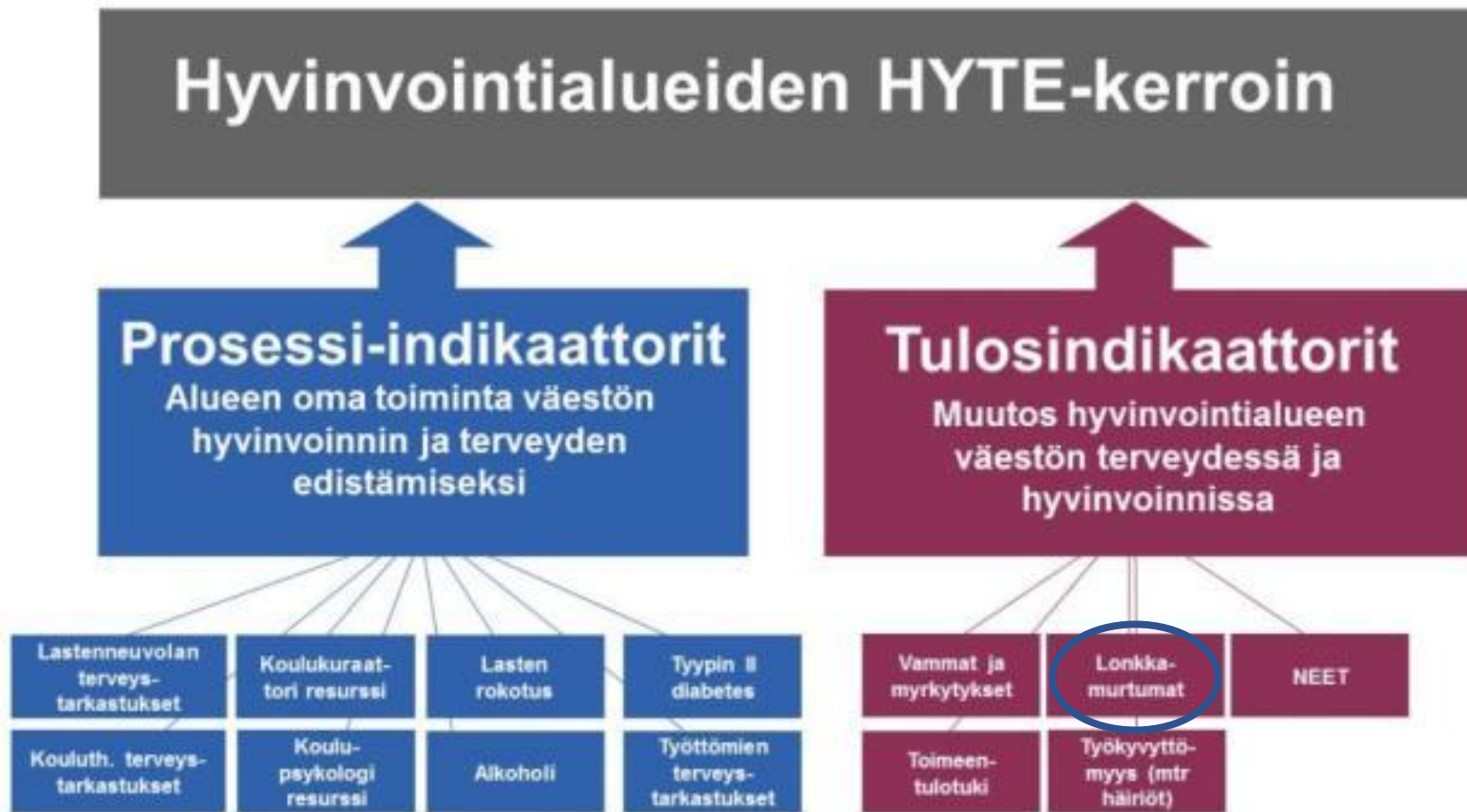
Kaatumis-hoitojaksot

Toimeen-tulotuki

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvän hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä v. 2021 (verrattuna 10 000 vastaavan ikäiseen henkilöön)

Lähde: Sotkanet

HYTE-kerroin - kannustin hyvinvointialueille



Kannustaa hyvinvointialueita huolehtimaan ehkäisevästä työstä sosiaali- ja terveyspalveluissa.

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä v. 2021 (% vastaavan ikäisestä väestöstä):

Lähde: Sotkanet

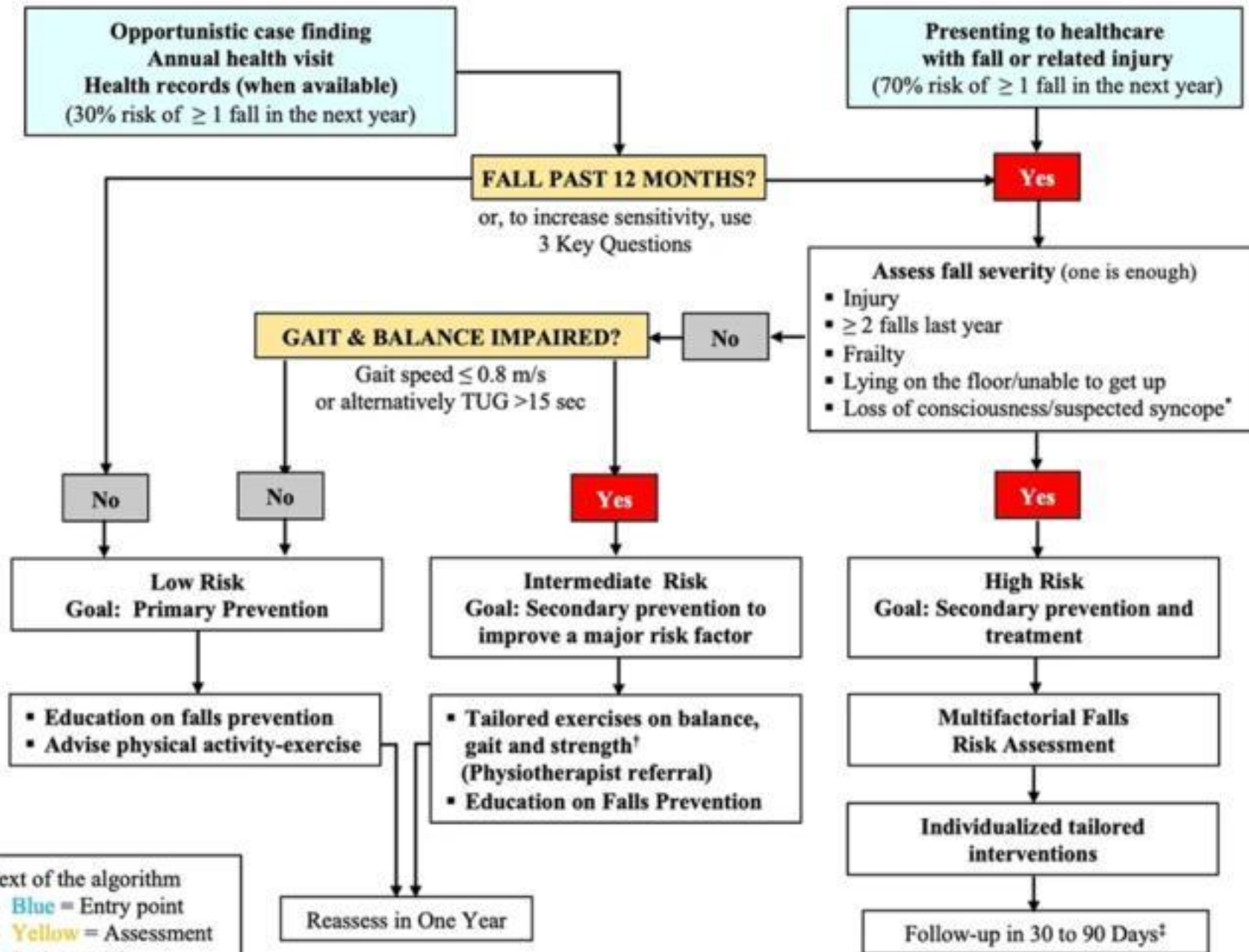
Globaali suositus iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn

- ☞ Kaikkien iäkkäiden tulisi saada ohjausta kaatumisten ehkäisyyn ja liikuntaan.
- ☞ Kaatumisriskin arvioimiseksi kotona asuvilta iäkkäiltä tulisi selvittää aiemmat kaatumiset rutiininomaisesti ja säännöllisesti.
- ☞ Keskeistä yksilökohtainen riskinarviointi ja ehkäisytöimien suunnittelu yksilöllisistä lähtökohdista, iäkästä itseään osallistaen.
- ☞ Kaatumisten riskitekijöihin vaikuttamalla tuetaan myös muuta terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua.



Montero-Odasso, M. ym. the Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults (2022) World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative, Age and Ageing, Volume 51, Issue 9, <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>

Malli iäkkään
kaatumisriskin
luokitteluun
-> lähtökohtia
ehkäisytoimien
suunnittelulle
yksilöllisen riskin
mukaan



Pysytään pystyssä - ryhmät Etelä-Karjalassa



Pysytään pystyssä -ryhmä päihkinäkuoressa

- Kohderyhmänä kaatumisvaarassa olevat ikäihmiset
- Kokooneminen 1 x /vk 90 min
- Yhteensä 10 kokoonumiskertaa
- Voima- ja tasapainoharjoittelua n. 60 min
- Keskustelua kaatumisten ehkäisystä n. 15-30 min (8 teemaa)
- Kannustus omatoimiseen harjoitteluun ryhmä ohessa
- Alku- ja lopputestaukset
- Ryhmän jälkeen ohjaus jatkoryhmään

Yhdyspintatyö Pysytään pystyssä -ryhmissä

Kohderyhmän tavoittaminen

Tilaisuuksiin jalkautuminen
Hyvinvointiasemien hoito- ja
kuntoutushenkilökunta
ohjaavat
Ohjautuminen järjestöjen
kautta

Kaatumisvaaran
arviointilomakkeessa min. 6 p
tai
FRAT-lomakkeessa min. 12 p

Pysytään pystyssä - ryhmän ohjaaminen

Kunnan liikunta-
/hyvinvointitoimi järjestää
Joissakin kunnissa ohjaus
ostopalveluna tai
yhteistyönä Eksoten kanssa

Voima-tasapainoharjoittelun
toteuttaminen vaihtelee
Osassa kunnissa ollaan
kuntosalilla ja osassa
liikuntasalissa tms. tilassa

Jatkoharjoitteluun ohjaus

Liikuntatoimen muut ryhmät
Kansalaisopisto
Järjestöt

Kotiharjoittelu ja arjen
aktiivisuus

Materiaalit

Ohjaajalle

- Ohjaajan opas
- Koti- ja lähiympäristön turvallisuus –kuva

Osallistujalle mm.

- Kotijumppaohjeet
- Ravitsemukseen liittyvää materiaalia
- Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä
- Todistus
- Palautelomake



Teemat

1. Liikkumiskyvyn testaus
2. Pois kaatumispelosta
3. Lihasvoiman ja tasapainon merkitys
4. Ravitsemus
5. Kodin turvallisuus
6. Jalat, kengät ja apuvälineet
7. Terveystilan muutokset (näkö, kuulo, huimaus, inkontinenssi)
8. Mielen hyvinvointi ja aivojumppa
9. Lepo ja lääkitys
10. Liikkumiskyvyn testaus

Materiaalia kaatumisten
ehkäisytyön tueksi



Ikäinstituutin materiaalit

Seiso omilla jaloillasi

Tee arjesta turvallisempaa ja liiku varmemmin
– ehkäise kaatuminen



Testaus tavaksi – tapoja testaukseen lääkärin liikkumiskyvyn arviointi



TASAPAINO TAITAVAKSI

Kotiohjelmaohjelma tasapainon hankintaan

- Ota tavaksi tasapainon harjoittelu ja vältä:
- Ota tasapainon harjoittelu välttämättömäksi osaksi arkielämää.
- Ota tasapainon harjoittelu välttämättömäksi osaksi arkielämää.
- Ota tasapainon harjoittelu välttämättömäksi osaksi arkielämää.



1. Ota hyvä tasapaino-asento. Nosta toinen jalka koukkuun ja seis yhä edelleen jaloilla. Tässä pitää asento mahdollisimman vakavana ja pysyä 15 sekuntia. Tee sama toisella jaloilla.



2. Seiso penissä haara-asennossa. Lähdä kiertämään kättä ja vartaloa nauttimaan mahdollisesta liikunnasta. Käsi on aina mukana. Tee sama toisella puolella. Käsiä nauttimaan puolelta toiselle 10 kertaa.



3. Seiso lattialla. Ota rumpu asento asennosta ja vie polvi kumolta etummaalle jalka. Pöydä takaisin alkuperäiseen. Käsi on aina mukana. Tee sama toisella puolella. Käsiä nauttimaan puolelta toiselle 10 kertaa.



4. Ota hyvä tasapaino-asento. Lähdä kävelemään eteenpäin, nauti tai nauti nauti jalka. Käsi on aina mukana ja kädellä. Voit kädellä myös tasapainon jalka.



5. Ota hyvä tasapaino-asento. Käsi on aina mukana. Käsi on aina mukana ja kädellä. Voit kädellä myös tasapainon jalka.

Voimaa ja tasapainoa TASO 1

Läsnäolo

Tee jokaista liikettä tasapaino-asennossa useita kertoja. Käsi on aina mukana ja kädellä. Voit kädellä myös tasapainon jalka.



1. Nouse pöydälle
 - Seiso tasapaino-asennossa haara-asennossa.
 - Nouse pöydälle. Pysy pöydällä 15s.
 - Laskeutuu mahdollisimman alhaiseen.



2. Pöydän laite ja harteiden peite
 - Seiso tasapaino-asennossa haara-asennossa.
 - Nouse pöydälle.
 - Pöydällä samalla harteilla nauti.



3. Tasapaino-asento
 - Nouse ylös jalka.
 - Ota tasapaino-asento.
 - Tarkasta tasapaino-asento.
 - Ota tasapaino-asento.

Tämän lomakkeen tarkoituksena on kartoittaa tasolla arvioitua kuitia suuresta laastimesta var-
nassa oireita. Vastauksia alla oleviin kysymyksiin täyttämällä teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto.
Rasittisuus vain yksi vaihtoehto kysymyksiä kohden.

1. Mihin ikäryhmään kuulatte?

- | | |
|---|--------|
| ☐ 40e-75 v. | (0 p.) |
| ☐ 75-80 v. | (1 p.) |
| ☐ 85 v. 1st run (comp) | (2 p.) |

2. Oletko kärsinyt viimeisen
12 kuukauden aikana?

[illegible]

- | | |
|---|--------|
| ☐ E8 | 10 p. |
| ☐ Cyl10, 1 korpus | (2 p.) |
| ☐ Cyl10, 2 korpusa i 2 korpusa | 14 p. |

3. Koettelo lausapainona hyväksi ja ilkkumisenne vaimoksi?

- | | |
|---|--------|
| ☐ Kõigi liikumiste arv võrreldes liikumiste arvuga, mis ei ole seotud liikumistega | (0 p.) |
| ☐ Kõigi, seotud liikumiste arv | (1 p.) |
| ☐ Ei, kuna seotud liikumiste arv on suurem, kui liikumiste arv | (1 p.) |

4. Tarvittaisi apua päivittäisistä askareista ja toiminnoista selviyty-

- | | |
|---|-------|
| ☐ En, selvityksen kukaan ei ole | 0 p. |
| ☐ Kyllä, selvitys jostain västän apua
jollakin arvostella | 11 p. |
| ☐ Kyllä, selvitys jollain apua | 17 p. |

Huizen en toernooien

Työskentelyn aikataulu:

**LIKUNTAOHJE**

Liikunta ehkäisee kaatumisia ja kaatumisvammoja

Aina on oikea aika aloittaa

- Vähäisenkin määrän lähtien lähteminen on tyypillä toimintakyvyllä ja terveydellä.

- Alusta liikunnan vastalla ja tällä milläsi oloksilla.

- Kõrvely rapli kaskille – oikra ap-
wõlle (oo larnelissupia).

- * Terveystieteiden tutkimuskeskus on koulutus- ja tutkimuskeskus, joka toimii yhteistyössä Helsingin yliopiston kanssa.

- elismen usein aktiivot (hakkaid)
pöytä-yli (kukunin)kyökyä.

- Kuiton käyttöön otettiin 1980-luvun alkuun, jolloin se korvasi vanhat kuiton käyttöön otettiin 1980-luvun alkuun, jolloin se korvasi vanhat kuiton käyttöön otettiin 1980-luvun alkuun, jolloin se korvasi vanhat

Siinä missä loppuajan ja elämänsä Shurvelman
hoidon osana pitettiin katumölkkiä, loppuajan ja
Shurvelman on näin ollen harjoittanut. Näin ollen
pitää harjoitella aikaa. Tee liikkeitä useampana
pitäisi välttää.



Tuollia villosa

Yhteensä 100 prosenttia vastaajista
piti haitikkaa jalkapallilla tai
nasti maassa. Noissa saato-
nauhoissa myllä seikka saati
Lasseuden nauttimiseksi ja
haitikkoon tuihoisin tuihoisin
tuholla 10 kertaa.



Yhdellä lailla selcominen

Servo sekkä summa, jätä pöytäsi haaste-asennuksiin ja kädelläsi voit voittaa voiton. Ota tarvittavat kassat esimerkiksi pöytäsi. Servo heitti yhdeksi jaksoksi ja valittiin sitten jaksot. Toista 10 kertaa modernilla puolella.



TARKISTUSLISTA

Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei

[illegible]

Jos vastatsette ylläolevalla lomalla, lähetä se kassaan, Keskuspuiston 22, 00100 Helsinki
(tallennuspaikka: turvallisuustietojen parantamiseksi). Tarkistatkaa kaustamien
etäällä sijaitsevan kirjaston aukioloajat (www.turvallisuus- ja kaustamien-
kirjasto.fi) ja myös verkko: www.kaustamien.fi, www.kirjasto.fi



Kymmenen keinoa
KAATUMISTEN EHKÄISYYN

- [illegible]



www.katunissela.fi

IKINÄ-opas

- 🐚 THL:n iäkkäiden kaatumisten ehkäisyn opas
- 🐚 Tietoa ja käytännön työvälineitä

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL_Opas_16_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y



Työvälineitä kaatumisvaaran arviointiin

- 🌀 FROP-Com: Lyhyt kaatumisvaaran arviointi
- 🌀 ABC-asteikko: toiminnallisen tasapainon varmuus
- 🌀 FES-I: kaatumispelkokysely

[illegible]

Huolestuttaako kaatuminen?

Seuraavassa kysytään, minkä verran Teitä huolestuttaa se, että saatatte kaatua. Ajatellaan joku kysymyksessä onni, millä tavalla yleensä teotte kysyttä asiaa. Jos ette nykyisin tee kysyttä asiaa, vastatkaa, miten paljon kaatuminen huolestuttaisi, jos tekisitte. Jos esimerkiksi joku toinen käy kaupassa puolestanne, ajatellaan vastatessanne, että kävitte kaupassa itse.

Ympyröitä riviltä se numero, joka parhaiten osoittaa, minkä verran kaatuminen huolestuttaa Teitä. Jokaiselta riviltä ympyröidään vain yksi numero.

		El huonehinta lainaan	Huonehinnasta vähän	Huonehinnasta melko paljon	Huonehinnasta hyvin paljon
1	Sivoolette kotia (esim. lakaisette tai lunastatte lattasia tai pyyhkitt ¹ pölyjä)	1	2	3	4
2	Pukeudutte tai riisaudutte	1	2	3	4
3	Laillatte tai siivomitatte ruokaa	1	2	3	4
4	Käytte kylvyssä tai suihkussa	1	2	3	4
5	Käytte lähtökäynnissä	1	2	3	4
6	Istututte tai nousette ylös huonista	1	2	3	4
7	Nauasette tai laukeudutte portaita	1	2	3	4
8	Kävelette ulkona	1	2	3	4
9	Kurotatte jotakin poisne yläpuolelta tai poimitte jotakin alasta	1	2	3	4
10	Käinnette vastaanotto puhelimeen	1	2	3	4
11	Kävelette ikkunoilla pinnalla, esim. marilla lattialla tai jaloilla kadulla	1	2	3	4
12	Käytte istujien tai sukulasten huona	1	2	3	4
13	Kävelette tungoksessa	1	2	3	4
14	Kävelette epätavallista pinnalla kuten kivetillä kadulla tai kueppapöydillä	1	2	3	4
15	Kävelette rinnetta alas tai ylös	1	2	3	4
16	Käytte harrastuslokoa tai josakin tilaisuudessa (perhetapahtumassa, jumalanpalveluksessa tms.)	1	2	3	4

Falk Efficiency Scale - International (FES-I). © Prevention of Fats Network Europe (ProFNE).
 Suomen voimasta OIK International (SOS-I-IPN).

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla –hankkeen materiaalit (Luustoliitto)

- ☞ Pohjautuu OTAGO-harjoitteluohjelmaan (Campbell & Robertson 2003)
- ☞ kehittää tasapainoa ja alaraajojen lihasvoimaa
- ☞ sisältää neljä eri vaikeustasoa
- ☞ on nousujohteinen ja yksilöllisesti mukautettava
- ☞ toteutetaan kotona, voidaan käyttää myös ryhmäharjoittelussa
- ☞ ohjaaja ja harjoittelija päivittävät ohjelmaa yhdessä säännöllisesti



OTAGO: Vähentää jopa 35 % kaatumisia ja vammakaatumisia (65-97 v)



Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille

- Maksuton verkkosivusto, ei vaadi rekisteröitymistä
- Satoja voima-, tasapaino-, koordinaatio- ja verryttelyliikkeitä
- Eri kuntoisille sopivia liikkeitä, ohjelmia ja videoita

Liikunnan asiantuntijoiden suunnittelemat sisällöt.

”

Sivustoa on helppo käyttää. Sieltä saa uusia ideoita ja se toimii hyvin tuntien suunnittelussa.

VERTAISOHJAAJA



Ikäinstituutti



Pysy ajan tasalla – tilaa uutiskirjeet

- 📧 Ikäinstituutin uutiskirje 6 kertaa vuodessa
- 📧 Tiiviisti tutkimuksesta 3-4 kertaa vuodessa

www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet/

