

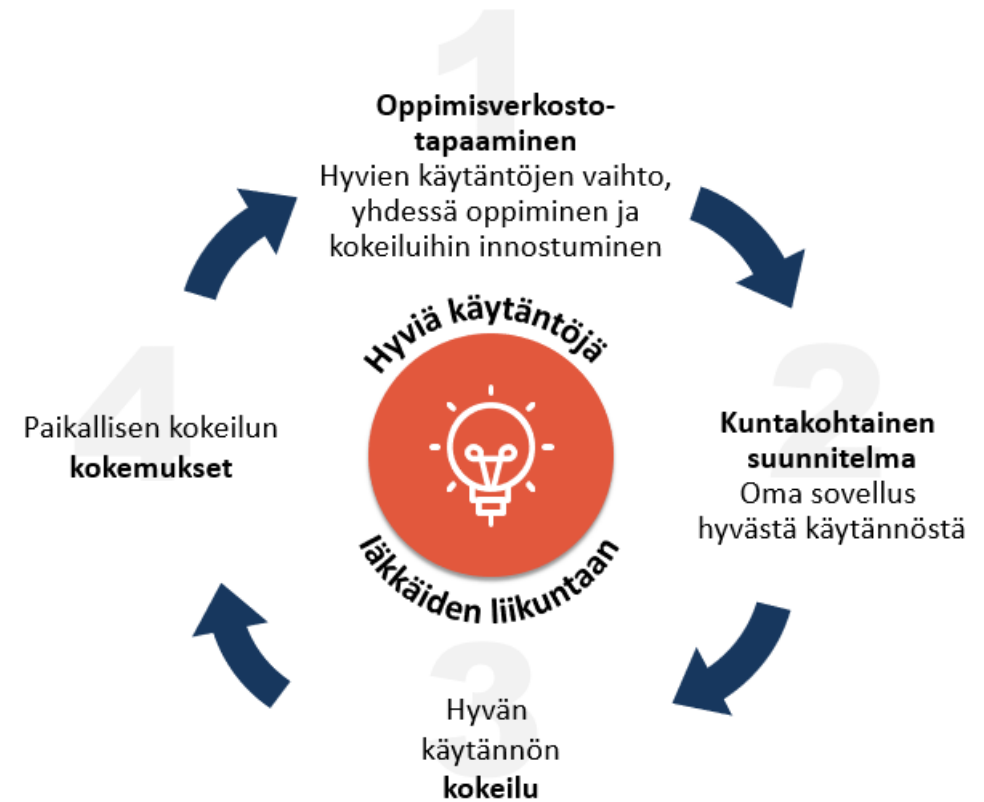
Ikiliikkuja- oppimisverkoston tapaaminen

Syksy 2023

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.

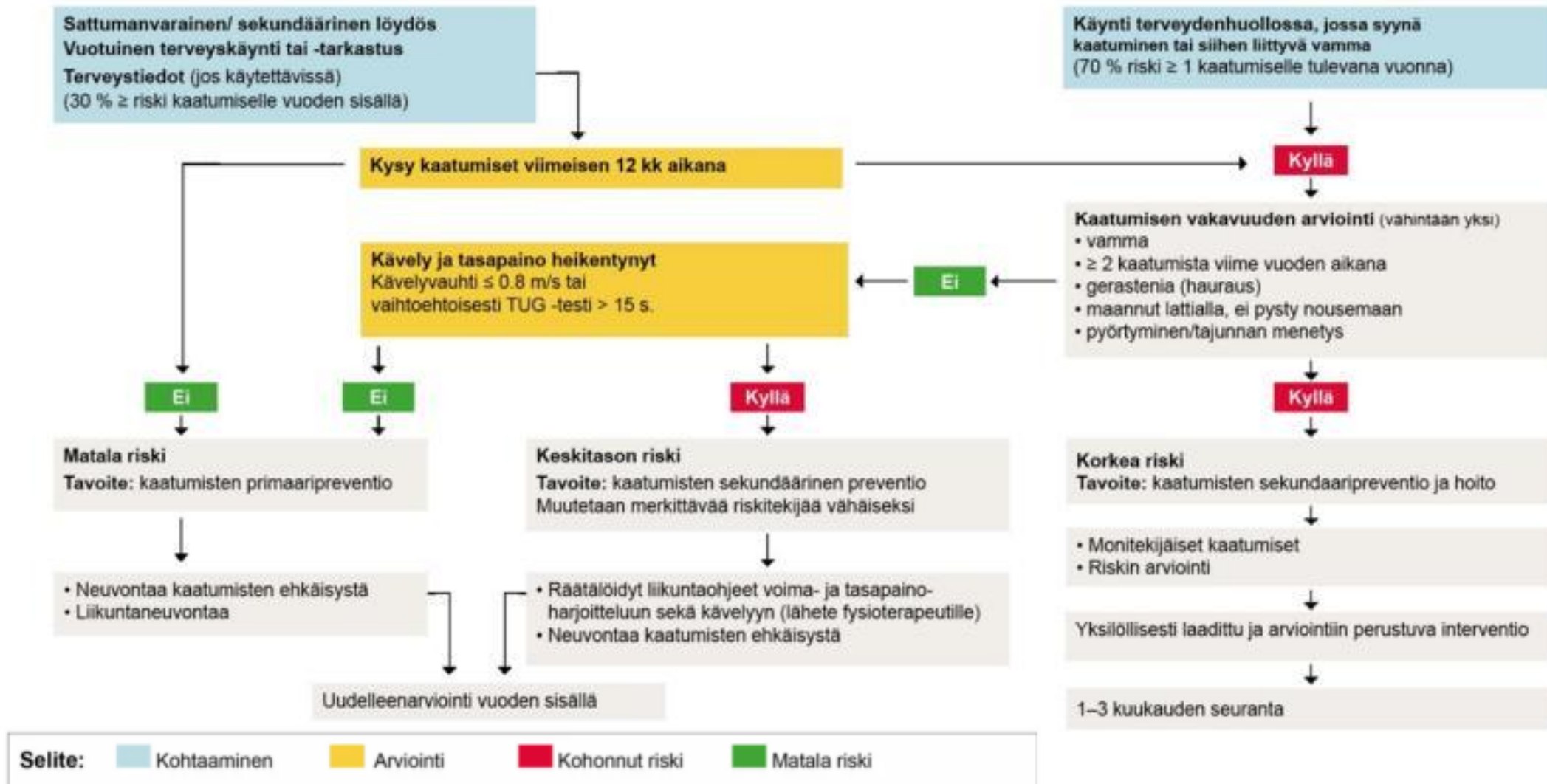
Oppimisverkoston prosessi



Kaatumisten ehkäisyn suositusten Suomeen sovittaminen



Kaatumisten ehkäisyyn toimintapolku



Keskeisimmät suositukset (vähintään 80 prosentin konsensus) ja toimenpide-ehdotukset kaatumisriskissä olevien iäkkäiden löytämiseksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi

1 Kävelyn ja tasapainon arviointi osana kaatumisriskin arviointia

2 Monilääkitys

3 Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet

4 Liikuntaharjoittelu kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisemiseksi

5 Kaatumiset sairaaloissa ja hoivapalveluissa

6 Kognitio ja kaatumiset

7 Kaatumiset ja Parkinsonin tauti ja sen kaltaiset tilat

8 Kaatumiset ja teknologia

10 Monitekijäinen arviointi ja interventiot kaatumisia varten (ympäristöön liittyvät suositukset)

11 Iäkkään näkökulma

12 Huoli ja pelko kaatumisesta

Lähde: Montero-Odasso M ym. Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. [World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative](#). Age and Ageing 2022;51;1-36. doi: 10.1093/ageing/afac205.

1. Kävelyn ja tasapainon arviointi osana kaatumisriskin arviointia



Suositus

- Kävelynopeus tulee mitata.
 - Esim. 4 m kävelynopeustesti (<0.8 m/s)
 - Vaihtoehtoisesti voi käyttää Timed Up and Go (TUG) -testiä. Testi ei ennusta kaatumisvaaraa johdonmukaisesti. Ennustavuus paranee yli 85-vuotiailla alhaisemman toimintakyvyn omaavilla.
- **Kävelyn ja tasapainon laatu tulee arvioida.**

4. Liikuntaharjoittelu kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisemiseksi

Suositus

- Kotona asuva iäkäs harjoittelee toiminnallista (esim. istumasta ylösnousua, askelluksia) ja tasapainoa haastavia liikkeitä vähintään kolme kertaa viikossa ainakin 12 viikon ajan. Yli 12 viikkoa kestävä harjoittelu tuo lisähyötyjä. Harjoittelu tulee suunnitella ja toteuttaa yksilöllisesti siten, että harjoittelun vaikeutta ja rasittavuutta nostetaan asteittain.
- Lisäharjoitteena tehdään taijia tai yksilöllistä progressiivista voimaharjoittelua, mikäli suinkin mahdollista.
- Hoivapalveluissa liikuntaharjoittelu tulee olla yksilöllisesti suunniteltua ja ohjattua harjoittelua.

4. Liikuntaharjoittelu kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisemiseksi

Suositus

- Alku- ja keskivaiheen **Parkinsonin tautia** sairastavilla, riippumatta kognitiivisesta toimintakyvystä, liikuntaharjoittelun tulee olla yksilöllisesti suunniteltua ja sisältäen tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.
- **Aivohalvauksen jälkeen** kuntoutuja osallistuu yksilöllisesti suunniteltuun liikuntaharjoitteluun, mikä kehittää tasapaino- ja kävelykykyä sekä lihasvoimaa.
- **Lonkkamurtumasta kuntoutuva** liikuntaharjoittelu on yksilöllisesti suunniteltua ja harjoitteiden kuormitusta tai vaikeusastetta lisätään asteittain. Kaatumisia ehkäisevän harjoittelun tavoitteena on lisätä toiminnallista liikkumiskykyä (ylösnousu tuolilta ja lattialta, tasapaino, kävely, portaiden nousu).
Lonkkamurtuman jälkeen monipuolista liikuntaharjoittelua toteutetaan sekä sairaalassa että sairaalavaiheen jälkeen osana kotona tapahtuvaa kuntoutusta.
- **Muistisairautta sairastava** henkilö osallistuu liikuntaharjoitteluun toimintakyvyn edellytysten mukaan.

Vinkkejä liikuntaohjelmista

- 🏠 [Voitas.fi -sivusto](https://voitas.fi)
- 🏠 [OTAGO-harjoitteluohjelmat](#)
- 🏠 [Voimisteluohjelma iäkkäille 1,2,3](#)

**Voitas.fi**



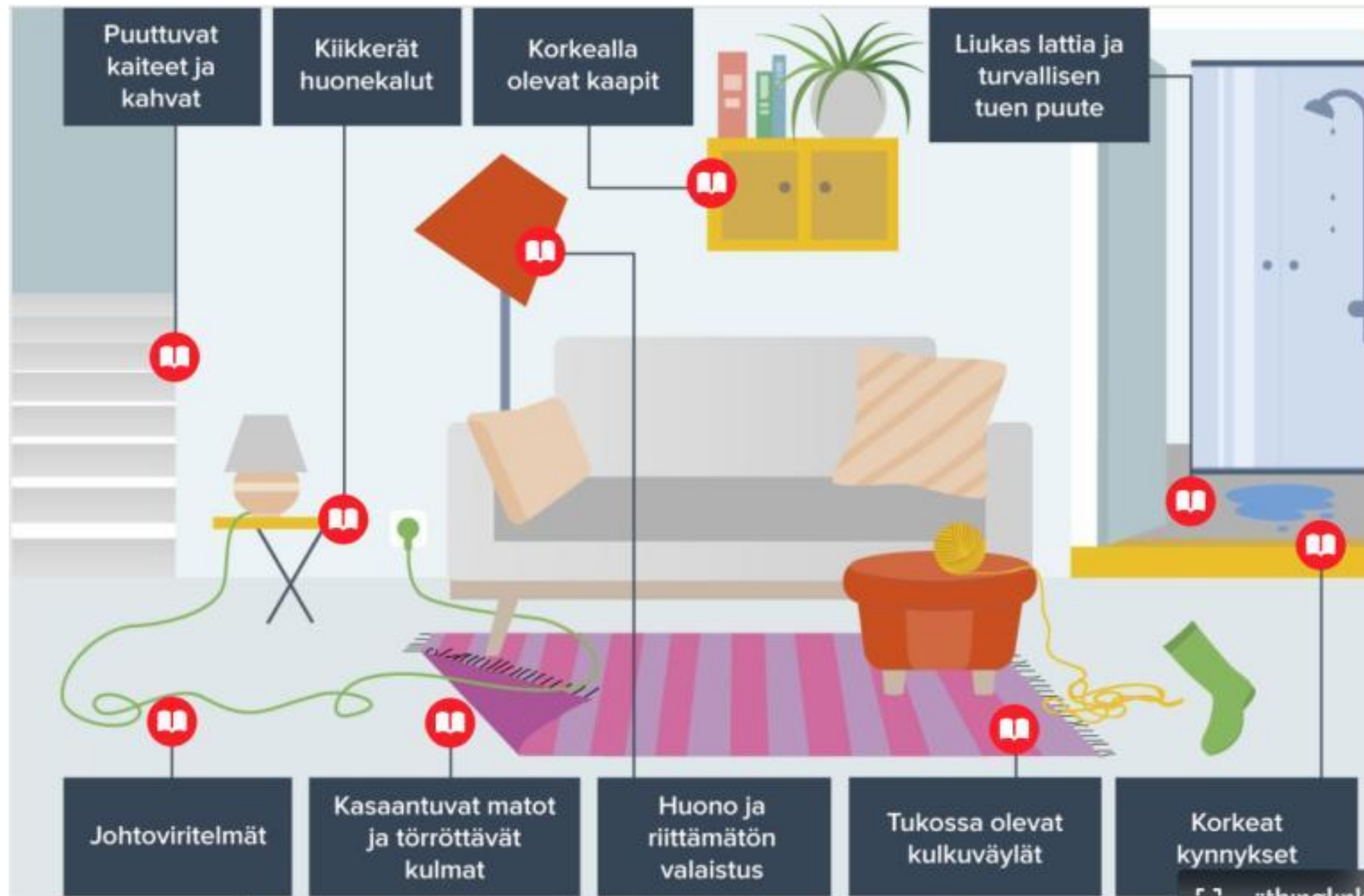
Lista kaatumisvaaraa lisäävistä lääkkeistä (STOPPFall)

[illegible]

10. Monitekijäinen arviointi ja interventiot kaatumisia varten (ympäristöön liittyvät suositukset)

Suositus

- Moniammatillista, monitekijäistä arviointia tarjotaan korkean kaatumisen riskin omaaville henkilöille ohjaamaan yksilöllisesti suunniteltuja toimenpiteitä.
- Moniammatillista, monitekijäistä arviointia sekä moniammatillisesti toteutettuja monipuolisia interventioita toteutetaan korkean kaatumisen riskin omaaville hoivapalvelun asukkaille.
- Yksilön asuinympäristön riskin tunnistamista ja niiden arviointia suhteessa henkilön toimintakykyyn tulee sisällyttää monitekijäiseen kaatumisen riskin arviointiin. Kartoituksen tulee tehdä arviointiin koulutettu terveydenhuollon ammattilainen.
- Korkean kaatumisen riskin omaavien iäkkäiden kohdalla huomioidaan iäkkään toimintakyky ja toimintatavat kodin muutostöitä suunniteltaessa ja tehdessä.
- Kodin muutostöiden arvion tulee sisältyä monialaiseen kaatumisten ennaltaehkäisyyn interventioon ja arvion tulee tehdä siihen koulutettu terveydenhuollon ammattilainen.



11. Iäkkään näkökulma

Suositus

- Terveysthuollon ammattihenkilöiden tulee kysyä rutiininomaisesti kaatumisista iäkkäiltä henkilöiltä.
- Terveysthuollon ammattihenkilöiden tulee kysyä iäkkäiden omia käsityksiä kaatumisista, niiden syistä, tulevasta riskeistä ja sitä, miten kaatumiset voidaan ehkäistä. Kaatumisista kysyminen on osa monitekijäistä kaatumisten riskiarviota.
- Henkilön omat tavoitteet, arvot ja mieltymykset tulee sisällyttää hoito- ja palvelusuunnitelmaan kaatumisten ja niihin liittyvien vammojen ehkäisemiseksi.

12. Huoli ja pelko kaatumisesta

Suositus

- Kaatumisen pelko tulee arvioida osana monitekijäistä kaatumisen riskiarviointia.
- Kotona asuvilla tulee kaatumispelon arvioinnissa käyttää standardisoitua mittaria kuten esimerkiksi FES-I tai lyhyttä FES-I-mittaria.
- Sairaalahoidossa tai hoivapalveluissa käytetään lyhyttä FES-I-mittaria.
- Kotona asuvien iäkkäiden kaatumisen pelon vähentämiseksi käytetään moniammatillista lähestymistapaa, joka sisältää liikuntaharjoittelua, kognitiivista terapiaa ja/tai toimintaterapiaa.

<https://ukkinstituutti.fi/aineistot/kaatumispelkokysely-fes-i/>

Pysytään pystyssä – ryhmätoiminta



Ikäystävällinen Etelä-Karjala ja kaatumisen ehkäisy - toimintamalli: Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana?

YLEINEN OHJAUS KAIKILLE

- **Ohjaa** > [ekhva turvallisuuden edistäminen](#)
- **Anna** > [10 keinoa kaatumisen ehkäisyyn](#)
- **Palveluohjaus yksilöllisen tarpeen mukaan** esim. vapaaehtoistyö, liikuntaneuvonta, kotiapu, talonmiespalvelu, apuvälineet, sosiaalityöntekijä.

LIEVÄ KAATUMISVAARA

- **Puutu kaatumisen yksilöllisiin vaaratekijöihin.**
- **Anna** > [Turvallisista vuosia opas](#)
- **Ohjaa kunnan liikunta-neuvontaan.**
- Jos kävely tai tuolilta ylösnousu on vaikeutunut > [Kävely kevyemmäksi harjoitteet](#)
- Jos tasapaino on heikentynyt > [Tasapaino taitavaksi harjoitteet](#)

KOHONNUT/KORKEA KAATUMISVAARA

- **Aina lääkityksen tarkistus ja optimointi** yksikkökohtaisesti > [HUS Lääkkeet ja kaatumisvaara posterit](#)
- **Ohjaa liikuntatoimen Pysytään pystyssä -ryhmään** > [Pysytään pystyssä ryhmän esite](#)
- Yksilöllisen tarpeen mukaan arvioi akuutin tai pitkäaikaissairauden tila/hoidon tarve.
 - Määritä verenpaine istuen/seisten tai ortostaattinen koe > [Ortostaattinen hypotensio potilasohje](#)
 - Näkö, kuulo, ravitsemustila.
 - Toimintakyky ja sen haasteet, kaatumisen pelko, asumisturvallisuus, [Apuvälineet - ekhva.fi](#)
 - Jos taustalla useita kaatumisia > fysioterapeutin konsultaatio (polikliininen ft ajanvaraus [05 352 6000](#))

Pysytään pystyssä -ryhmä pähkinäkuoressa

- Ohjaajan opas ja oheismateriaali
- Osallistujille materiaalia eri teemoista

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

<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/etela-karjalan-kaatumisen-ehkaisy-malli>

Yhdyspintatyö Pysytään pystyssä -ryhmissä

Kohderyhmän tavoittaminen

- Tilaisuuksiin jalkautuminen
- Hyvinvointiasemien ammattilaiset ohjaavat
- Ohjautuminen järjestöjen kautta

Kaatumisvaaran arviointilomakkeessa min. 6 p tai
Kysytään kaatumisista

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

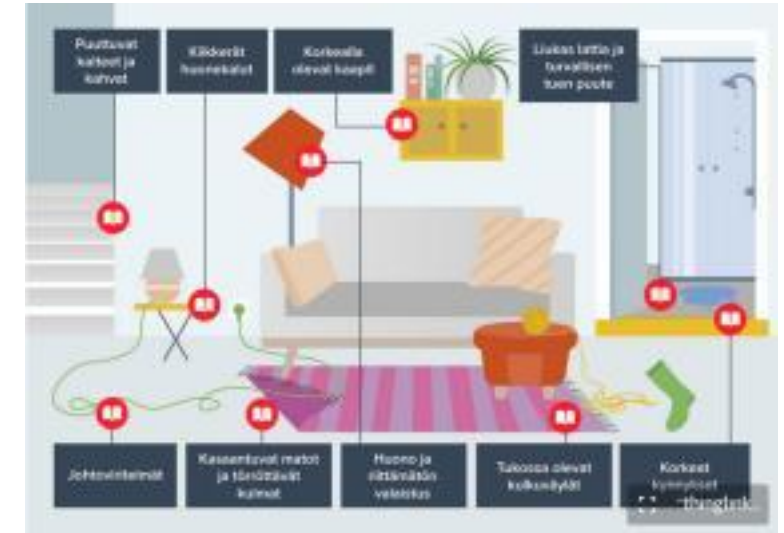
Osallistujalle mm.

- 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



Pysytään pystyssä - ryhmien tuloksia Etelä-Karjalassa

Syksy 2022 – kevät 2023



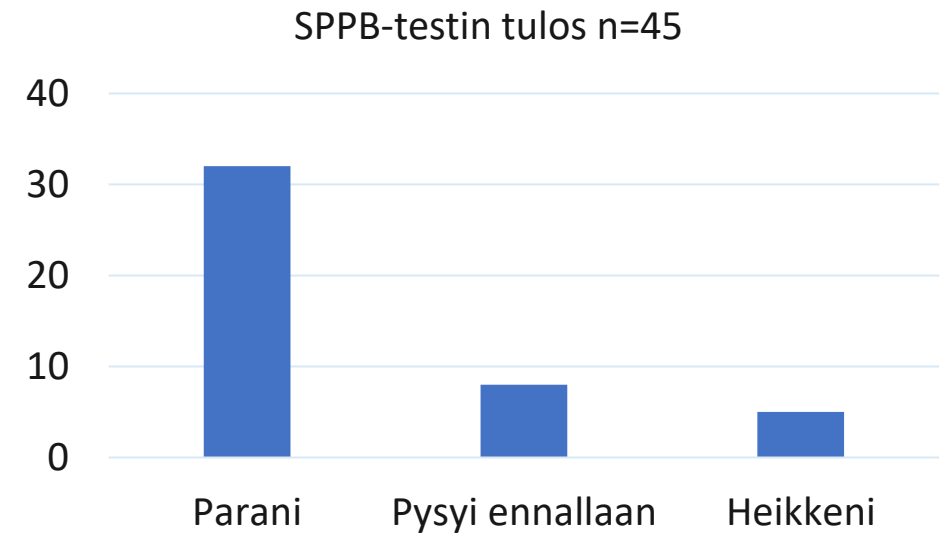
Tuloksia Pysytään pystyssä -ryhmistä

- Toteutettu syksyllä 2022 – keväällä 2023 seitsemässä kunnassa: Imatra, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Parikkala, Rautjärvi ja Taipalsaari
- Kokoon-tuminen 1 krt/ vko, jokaisella kerralla voima-tasapainoharjoittelua sekä keskustelua kaatumisten ehkäisyyn liittyvistä asioista
- Harjoitusjakso 6-10 viikkoa
- Osallistujia yhteensä 62
- Ikähaitari 64-93 vuotta, keskiarvo 79 v, mediaani-ikä 79 v
- Alku- ja lopputestaukseen osallistuneita 45
- Palautelomakkeisiin vastasi 47

Liikkumiskyvyn testit (SPPB)

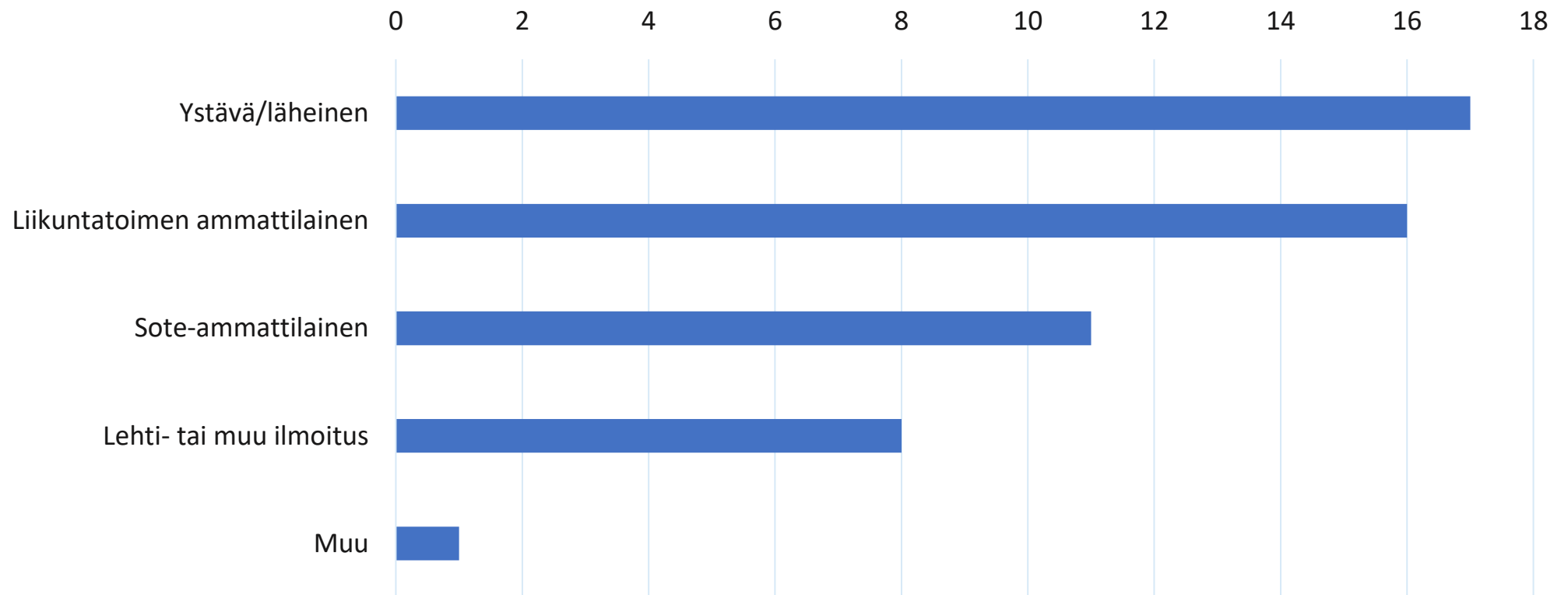
Kolmiosainen testi: tasapaino, 4 m kävely, tuolilta seisomaannousu, maksimipisteet 12
- Ikähaitari 64-93 vuotta, keskiarvo 79 v, mediaani-ikä 79 v

- Tulokset paranivat 32 henkilöllä
- Pysyivät ennallaan 8 henkilöllä
- Heikkenivät 5 henkilöllä
- Kaikkien osallistujien pistekeskiarvo parani
 - Alussa ka 9,1
 - Lopussa ka 10,5



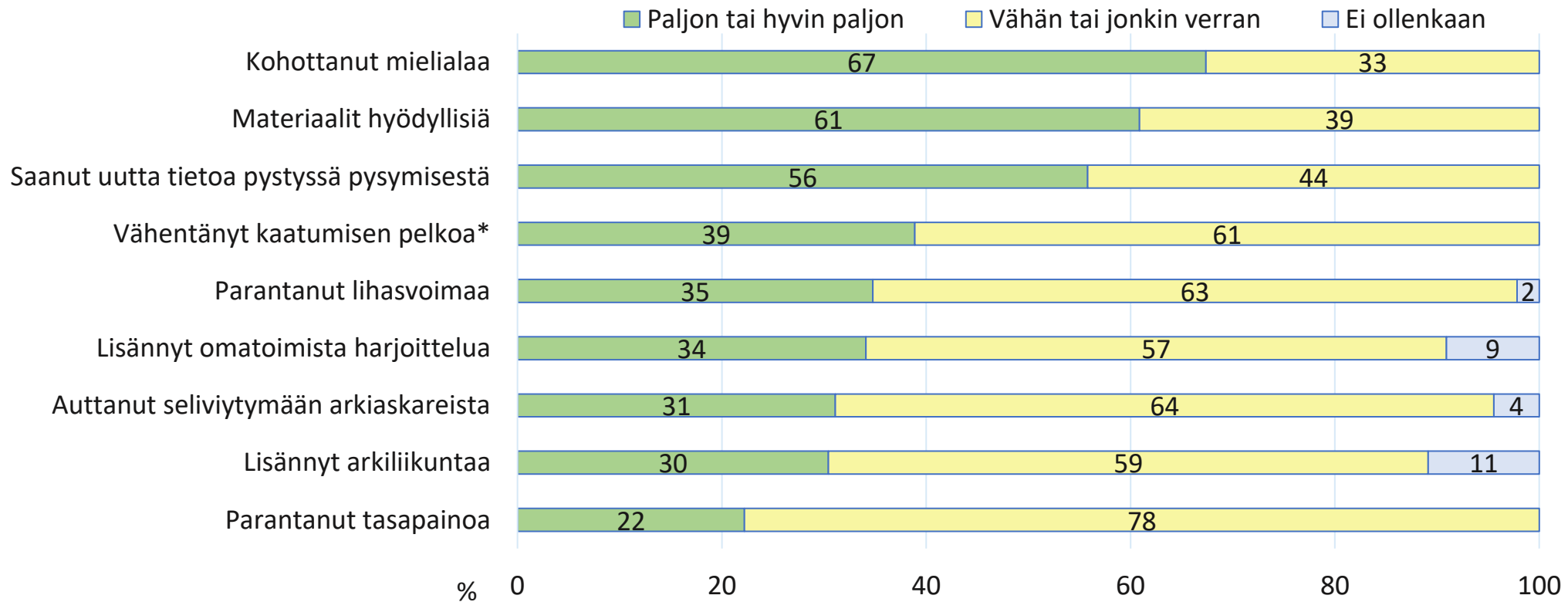
Osallistujien palautteet

Mistä sai tiedon Pysytään pystyssä -ryhmästä



Osallistujien palautteet

Pysytään pystyssä -ryhmän koetut vaikutukset



* 10 osallistujaa vastasi, ettei hänellä ole kaatumisen pelkoa

Osallistujien palautteet, avoimet vastaukset

- Kaikki keskusteluteemat tuntuivat mielenkiintoisilta, mikään ei ollut turhaa.
- Eniten kiinnostivat ravinto ja lihasvoima.

"Ryhmä oli mukava ja rento. Ohjaajat huippua. Jatkoryhmä olisi toivottava"

"Monipuolinen liikunta ja lihaskunnon parantaminen auttoivat arkielämässä"

"Erittäin hyödyllinen kokonaisuus, innosti omaan kuntoiluun kotona ja osaa ottamaan järjestettyihin kuntoiluihin"

"Tuli ainakin lähdettyä mukaan joka kerta"

"Ehdottomasti tärkeä. Toivottavasti lisää tämmöistä! Ihanat vetäjät. Mukavaa kun on pieni ryhmä."

"Erittäin tärkeää yhdessä harjoittelua, että jatkossakin pysyisimme liikkuvina, eikä käperrytä "neljän seinän" sisälle. Jatkoryhmä syksyllä, kiitos!"



Pysytään pystyssä -ryhmätoiminta Opas ohjaajalle



Pysytään pystyssä -
ryhmätoiminnan ohjaajan opas
ladattavissa maksutta

[Ikäinstituutin verkkokaupassa](#)

Pysy ajan tasalla – tilaa uutiskirjeet

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

www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet/





Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti