

AKE 2026

 Pohjois-Savon
hyvinvointialue

 SAVONIA

 PSR
PALOSUOJELURAHASTO



Pysytään pystyssä!

Tietoa Sinulle ja läheisellesi kaatumisten ehkäisystä

AKE 2026



© 2014, päivitetty 02/2022, web osoitteet päivitetty 9/2023

Opas vapaasti ladattavissa osoitteesta: www.pshyvinvointialue.fi/ake

Painetun oppaan tilaukset organisaatioille: Selma -kauppa <https://www.servica.fi/selma-kauppa/> tai
osoitteesta: asiakaspalvelu@servica.fi, puh: 044 4260401

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto (AKE)

Vähennä kaatumisriskiä - toimi tänään!



Opas sisältää ohjeita aikuisille kaatumisten ehkäisyyn. Opas on laadittu 2014 ja päivitetty 02/2022.

Näihin asioihin voit itse vaikuttaa

- ♦ Harjoita säännöllisesti tasapaino- ja lihaskuntoasi.
- ♦ Ylläpidä liikkumis- ja toimintakykyäsi.
- ♦ Huolehdi terveydestäsi ja mahdollisten sairauksien hyvästä omahoidosta.
- ♦ Käytä sinulle määrättyjä lääkkeitä sovitusti.
- ♦ Huolehdi lääkehoitosi säännöllisestä seurannasta.
- ♦ Nauti riittävästi terveellistä ravintoa ja juotavaa päivittäin.
- ♦ Käytä silmälaseja ja kuulolaitetta, mikäli ne ovat sinulle tarpeen.
- ♦ Opettele tarvittavien turva- ja apuvälineiden oikea käyttö.
- ♦ Huomioi ja poista vaarapaikat kotiympäristöstä,
- ♦ Jos sinulla on tasapaino-ongelmia, huimausta tai kaadut, kerro siitä omalle hoitajallesi tai lääkärille.

Koti ympäristöineen toimivaksi ja turvalliseksi

Katsele kotiasi. Esteetön ympäristö lisää turvallisuutta. Tässä muutamia vinkkejä siihen.

- ♦ Sisusta väljästi.
- ♦ Pidä kulkureitit vapaina irtotavaroista.
- ♦ Harkitse kynnysten poistamista tai madaltamista.
- ♦ Poista matot kulkureiteiltä
- ♦ Voit tarvittaessa laittaa maton alle liukuesteen ja kulmiin kulmavahdit, jotka pitävät matonkulmat alhaalla.
- ♦ Kuiva, vahaamaton ja puhdas lattia on turvallisin, pölyinen lattia on liukas.

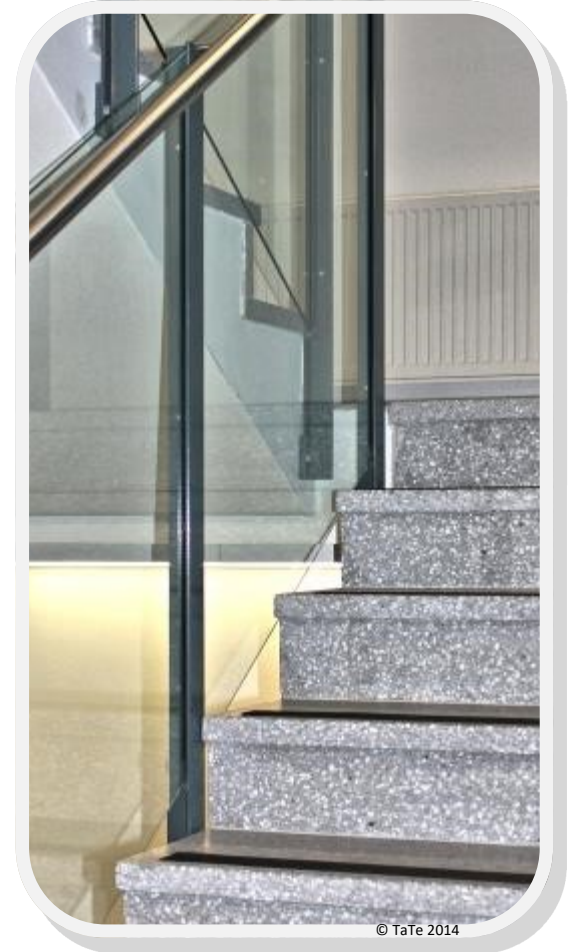
Postiluukun alle voit laittaa korin postille.

Kenkien turvallista pukemista ja riisumista varten on hyvä, jos ulko-oven lähellä on penkki tai tuoli.

Liukuestesukat tai hyvät sisäjalkineet auttavat pysymään pystyssä, vaikka lattia olisikin hieman liukas.

Kaiteet antavat parhaimman tuen portaissa. Kaiteen tulee olla sopivan paksuinen ja oikealla korkeudella, jotta siitä saa hyvän otteen.

Portaiden reunaan asennettavia liukuesteitä on sopivia niin sisälle kuin ulos. Liukueste on mahdollista asentaa valmiisiin portaisiin.



© TaTe 2014

Pihapiiri ja ulkona liikkuminen

Noudata ulkona samoja turvallisuuden periaatteita kuin sisätiloissakin.

- ♦ Mieti, ovatko käyttämäsi kulkuväylät kunnossa ja esteettömät.
- ♦ Jos mahdollista, huolehdi riittävästä valaistuksesta ja hiekotuksesta. Tarvittaessa ota yhteyttä huoltoyhtiöön.
- ♦ Valitse jalkineet sään ja alustan mukaan.
- ♦ Tarkista aina vuodenajan muuttuessa apuvälineiden kunto ja varustelu, esimerkiksi kävelykepin jääpiikki.
- ♦ Valitse jalkaa tukevat jalkineet.
- ♦ Lisää liukkaalla kenkiisi liukuesteet, käytä nastakenkiä tai kaupunkikäyttöön suunniteltuja kitkakenkiä.
- ♦ Varmista, että käyttämissäsi liukuesteissä ja ken-gissä on CE-merkintä. Huomioi, että nastat voivat olla liukkaat sisällä!

Valaistus ja näköaisti

Ikääntyessä näön tarkkuus, värierojen ja -sävyjen erottelukyky sekä syvyysnäkö heikkenevät. Näköaistin lisäksi riittävä valaistus on edellytys turvalliseen liikkumiseen. Siksi valaistuksen tulee olla tasainen ja häikäisemätön.

Yövalojen käyttäminen kulkureiteillä auttaa hahmottamaan reitin myös hämärässä. Valot voidaan säätää toimimaan ajastimella tai liiketunnistimella.

Selkeät värierot seinäpinnoissa ja lattioissa sekä kalusteiden välillä auttavat tilan hahmottamisessa.

Kaksiteholasit saattavat vaikeuttaa portaissa liikkumista ja korkeuserojen arviointia. Käy säännöllisesti tarkistuttamassa näkösi ja uusi silmälasisi tarvittaessa. Pidä silmälasit puhtaina ja paikassa mistä ne löytyvät helposti.

Kylpyhuone ja wc

Vesi ja pesuaineet liukastavat lattian. Lattiamateriaalina esimerkiksi karhennettu kaakeli lisää turvallisuutta, samoin toimivat liukuestematot lattialla tai ammeessa.

Rautakaupoissa on saatavilla myös märkätilojen lattiapinnoille tarkoitettuja pinnoiteaineita, jotka tekevät lattiasta liukumattoman.

Esteettömät kumikynnykset ja erilaiset tukikahvat lisäävät turvallisuutta. Niiden asentaminen on helppoa myös valmiiseen asuntoon.

Tukeva ja sopivan kokoinen suihkutuoli auttaa selviytymään pesuilla. Säilytä pesuaineet käden ulottuvilla esimerkiksi seinäkorissa.

Saunassa lauteille nousua helpottavat tukikaiteet ja matalat askelmat. Kiuas tulee suojata aina tukevalla kaiteella. Jos mahdollista, sauno aina seurassa.

WC- ja kylpytiloihin on saatavilla erilaisia tukikahvoja.

Kuva: Tanja Moilanen

Muut kodin tilat

Huolehdi, että käytössä olevat kodinkoneet, tavarat ja elintarvikkeet ovat kätesi ulottuvilla. Pyri välttämään ylimpien hyllyjen käyttöä. Huimaus saattaa yllättää kiivetessä.

Poista sängyn ympäriltä ylimääräiset huonekalut ja liukkaat matot. Turvallisuutta lisää, että sänky on riittävän korkea, jolloin sinun on helppo mennä sänkyyn ja siitä pois.



Ravitsemuksella ehkäiset kaatumisia

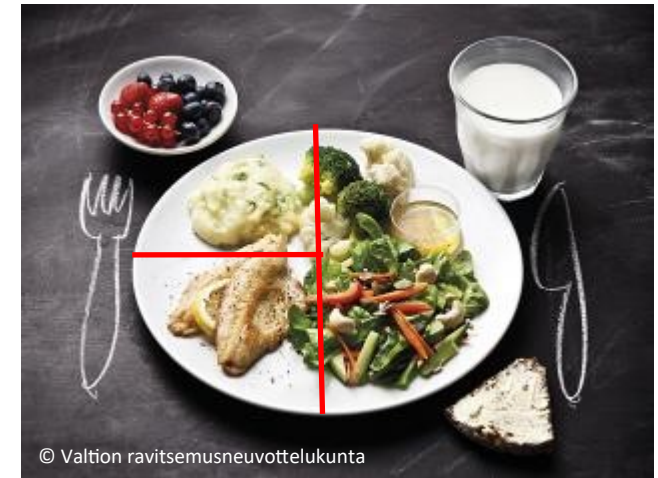
Hyvä lihasvoima on avain hyvään keuhonhallintaan ja tasapainoon, joilla ehkäistään kaatumisia. Lihakset tarvitsevat jaksakseen energiaa ja proteiinia!

Vähäinen proteiininsaanti kiihdyttää lihaskatoa ja lisää tulehdusriskiä. Hyviä proteiininlähdeitä ovat liha, broileri, kala, maitovalmisteet ja kasviproteiinin lähteet.

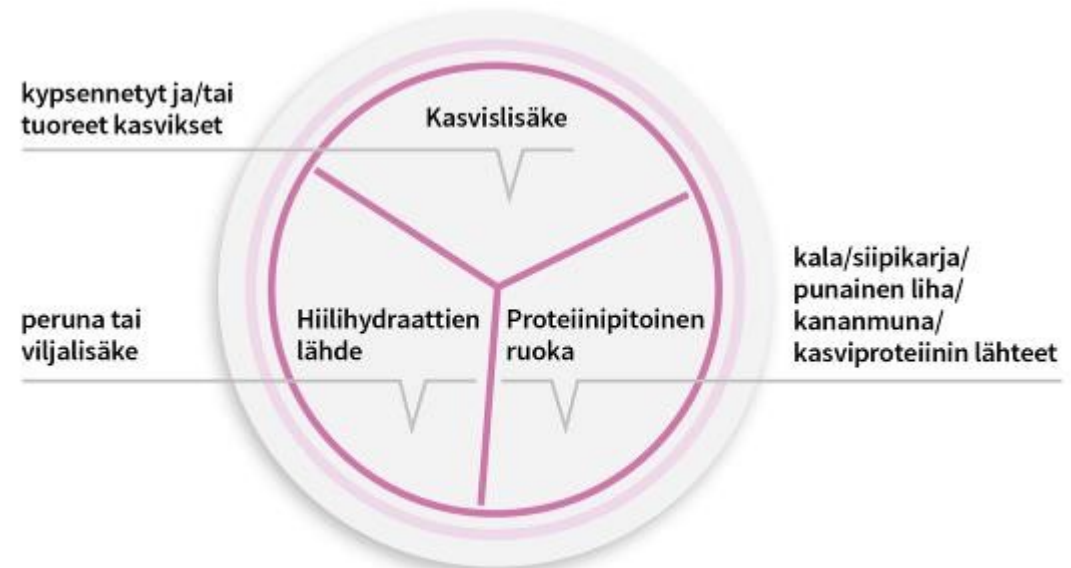
Jos painosi laskee ilman, että olet yrittänyt laihtuttaa, on se hälytysmerkki liian vähäisestä energiansaannista! Punnitse itsesi ainakin kerran kuukaudessa ja tarvittaessa lisää ruokamäärää tai ateriakertoja. Säännöllisyys auttaa syömään riittävästi ja pitää verensokerin tasaisena pitkin päivää. Useimmille sopiva määrä on viisi ateriakertaa päivässä.

Oikealla ylhäällä on **lautasmalli**, joka sopii jokaiselle. Sen alla oleva **ikääntyvän lautasmalli** sopii sinulle, jos painosi on tahattomasti laskenut tai et jaksaa syödä isoja annoksia.

Lautasmalli. Puolet lautasesta on salaattia ja kasviksia, $\frac{1}{4}$ on kalaa, lihaa tai kasviproteiinivalmistetta /palkokasveja ja $\frac{1}{4}$ perunaa, riisiä tai pastaa.



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:

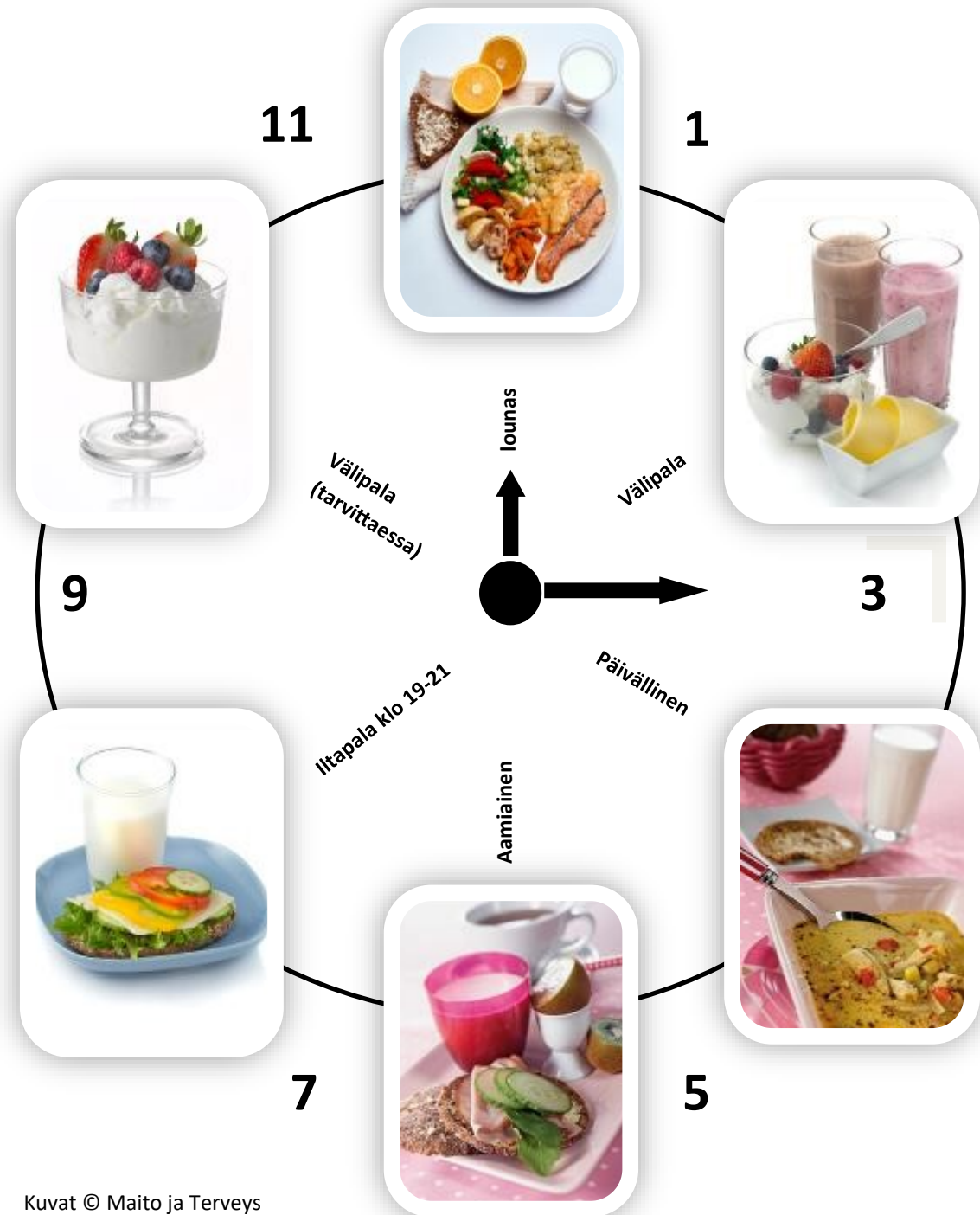
Öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka

Ikäntyneiden lautasmalli (Vireyttä seniorivuosiin—ikäntyneiden ruokasuositus, VNR ja THL, 2020)

Syö päivittäin

- ♦ Yhteensä vähintään 4-5 ateriakertaa (ateriat + välipalat).
- ♦ 1-2 lämmintä ateriaa, jonka kanssa lasillinen maitoa, piimää tai soijajuomaa ja 1-2 palaa täysjyväleipää.
- ♦ Aamu- ja välipaloilla jogurttia/hapatettua soijavalmistetta, viiliä, leivällä juustoa tai täyslihaleikkelettä.
- ♦ Yhteensä vähintään kuusi (6) annosta viljavalmisteita, esimerkiksi lautasellinen puuroa ja 3-4 viipaletta täysjyväleipää.
- ♦ Jos painosi on tahattomasti laskenut, lisää pieniä välipaloja päivään ja käytä rasvaa hieman enemmän: reilummin margariinia (60-80%) leivälle, nokareena puuron, riisin, makaronin ja kasvisten päälle.
- ♦ Voit käyttää myös öljyisiä esim. puuron joukkoon sekoitettuna tai reilummin öljypohjaista salaattinkastiketta salaattiin.

Sovita viereisen ateriakellon ajat omaan rytmiisi.
Vältä yli 11 tunnin yöpaastoa.



Riittävästi nestettä

Ikääntyessä janontunne heikkenee. Kehon pienemmän nestemäärän takia nestehukka syntyy nopeammin kuin nuoremmilla. Nestehukka voi aiheuttaa verenpaineen laskua ja sitä kautta kaatumisia. Riittävä nesteen nauttiminen ehkäisee myös ummetusta.

Hyvä tapa on ottaa ylimääräinen lasi vettä aina lääkkeiden kanssa ja aterioiden sekä välipalojen yhteydessä. Muista lisätä juomista lämpimällä ilmalla ja aina kun saunot tai liikut enemmän! Juo nesteitä säännöllisesti – jo ennen kuin tulee jano!



Juo päivän aikana 5-8 lasillista eli 1-1½ litraa erilaisia juomia. **Nauti aina osa juomasta vetenä!**

D-vitamiini ja kalsium

D-vitamiini parantaa luiden kestävyyttä ja lihasten toimintaa. Samalla kaatumiset ja luunmurtumat vähenevät.

D-vitamiinivalmistetta suositellaan 20 µg/vrk ympäri vuoden 75-vuotiaille ja sitä vanhemmille. Pienempi annos (10 µg/vrk) voi riittää, jos käyttää päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita ja leipärasvoja sekä kalaa 2-3 kertaa viikossa.

Jos ruokavalioon ei kuulu suositeltavia käyttömääriä vitamiinoituja maitovalmisteita, vitamiinoitua margariinia ja kalaa, alle 75-vuotiaille aikuisille suositellaan D-vitamiinitäydennystä 10 µg/vrk lokakuusta maaliskuuhun. Jos olet saanut lääkäriltä yksilöllisen ohjeen D-vitamiinitäydennyksestä, noudata sitä.

Maitotuotteista kalsiumia!

Saat päivän kalsiumannoksesi nauttimalla 3-4 lasillista (5-6 dl) nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaletta juustoa. Jos et käytä maitovalmisteita tai kalsiumtäydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita (kasvimaidot, -jogurtit), tarvitset ruokavalion tueksi kalsiumvalmisteen.

Liikunta

Liikunta parantaa jaksamista ja tuo onnistumisen kokemuksia, virkistää mieltä ja kehoa. On tärkeää, että löydät itsellesi sopivat liikuntamuodot arkeesi.

Viikoittainen liikuntasuositus yli 65-vuotiaille korostaa kestävyyskunnon, lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden tärkeyttä liikkumiskyvyn ja -varmuuden ylläpitämisessä sekä kaatumisten ehkäisyssä.

Toteuta arjessa kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, kuten kotiaskareita, ulkoilua ja kaupassa käyntiä.

Liikettä ja unta tarvitset sopivassa suhteessa. Aina kun voit, kannattaa istumista ja muuta paikallaanoloa tauottaa. Liikuskelu aktivoi lihaksiasi ja pitää yllä liikkumiskykyäsi.

Palauttavaa unta tarvitset jaksaksesi arjessa. Yhdessä riittävällä unella ja liikkumisella on positiivisia terveysvaikutuksia. Jo vähäinenkin säännöllisen liikkumisen lisääminen parantaa toimintakykyäsi, ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja. Lisäksi liikunta ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia sekä kuntouttaa sairauden jälkeen.



Lähde: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

Vireyttä arkeen liikkumisella

Pyri liikkumaan arjessa mahdollisimman paljon ja monipuolisesti. Pyri harjoittamaan lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta ainakin kaksi kertaa viikossa. Reipasta liikkumista sydämen sykettä kohottaen suositellaan 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Kun lisäät liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi, liikkumista suositellaan 1 tunti 15 minuuttia viikossa.

Tällä saavutat samat terveyshyödyt kuin reippaalla liikkumisella. Jo muutaman minuutin liikkumishetket kerrallaan ovat hyödyllisiä.

Tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteet

Liikeharjoittelun voit yhdistää arkiaskareisiin esimerkiksi astioiden tiskaamiseen, pölyjen pyyhkimiseen tai porraskävelyyn.

Tee liikkeitä aluksi oman lähtötasosi mukaan.

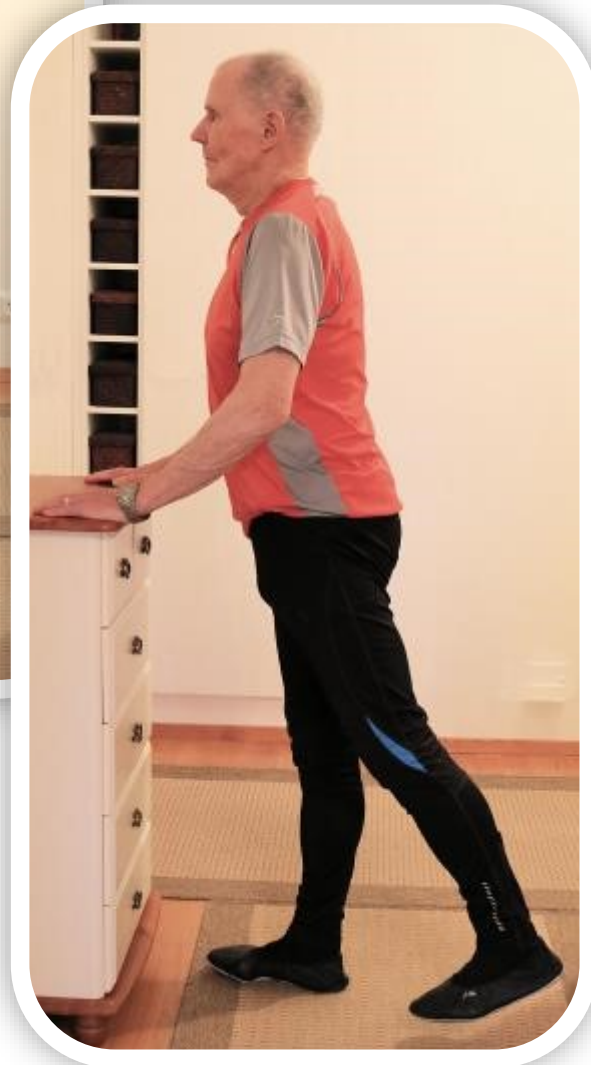
Suosittelava yhden liikkeen toistomäärä on 10-20 kertaa. Toista liikkeit kolme kertaa. Pidä toistojen välillä pieni tauko. Liikkeitä voit tehostaa pienillä nilkkapainoilla.



Seiso selkä suorana, ota tarvittaessa tukea.

Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös.

Kuvat: Anne Lopenen



Seiso selkä suorana, ota tarvittaessa tukea.

Vie toinen jalka suorana taakse. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.



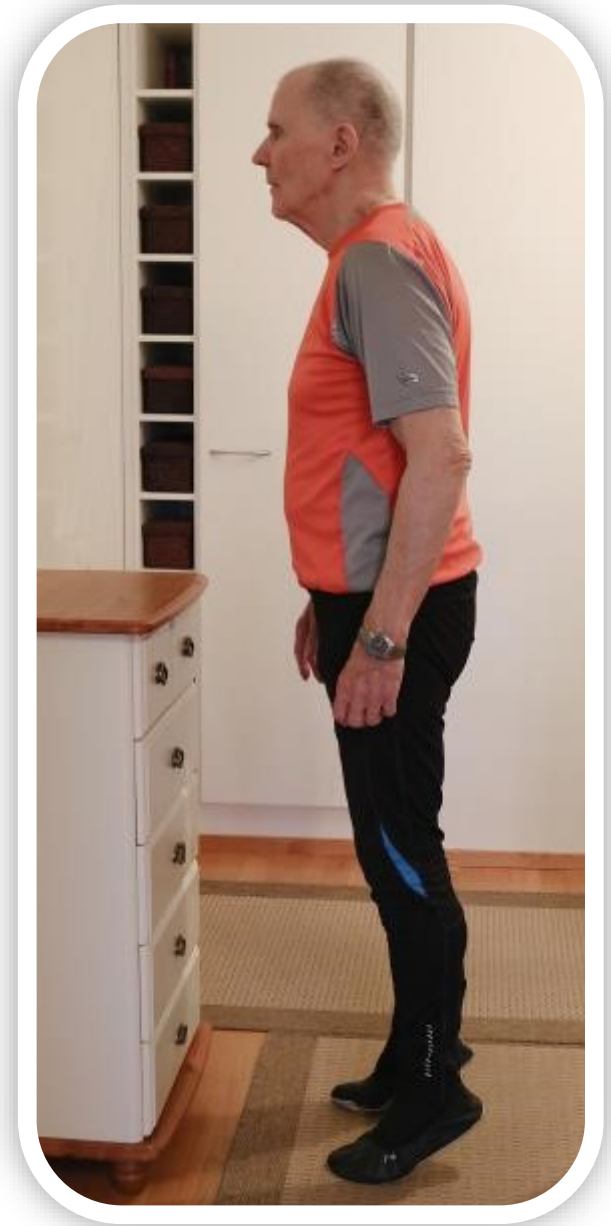
Istu tuolilla, kumarru eteenpäin ja nouse seisomaan.

Tarvittaessa ota kevyesti tukea. Seiso hetki selkä suorana ja istuudu takaisin.

Apuvälineet

Käytä tarvittaessa apuvälineitä liikkumiseen. Kysy neuvoa apuvälineasioissa ja kodin muutostöissä omasta terveyskeskuksestasi.

Seiso selkä suorana ja tue tarvittaessa käsilläsi esimerkiksi pöytään. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas.



Lääkkeet ja kaatumisriski

Monet sairaudet, oireet ja lääkkeet altistavat kaatumiselle. Paras tapa vähentää kaatumisvaaraa on huolehtia sairauden tai oireen asianmukaisesta hoidosta.

Lääkehoitoon liittyvän kaatumisriskin vähentämiseksi toimi seuraavasti:

1. Kerro oireista ja tuntemuksista lääkärille, hoitajalle tai apteekkilaiselle. Lääkityksestä johtuvia kaatumiselle altistavia oireita ovat muun muassa huijaus, heikotus pystyyn noustessa, väsymys, tokkuraisuus, vapina, lihasjäykkyys tai huera olo.
2. Vaadi, että lääkityksesi arvioidaan vähintään kerran vuodessa sekä aina jos terveydentilassasi tai lääkityksessäsi tapahtuu muutoksia.
3. Keskustele aina lääkitysmuutoksista lääkärin kanssa, älä muuta lääkitystäsi itse.
4. Nauti riittävästi nesteitä. Liian vähäinen nesteiden nauttiminen yhdessä nesteenpoisto- ja verenpainelääkkeiden kanssa lisää kaatumisriskiä.
5. Tiedosta kaatumisvaara. Usein kaatumisvaara on kohonnut uuden lääkehoidon aloituksen yhteydessä muutaman päivän ajan. Väsyttävät, huijaavat, näkökykyä häiritsevät ja nopeasti veren-

painetta alentavat lääkkeet altistavat kaatumiselle.

6. Tunne lääkkeesi: lääkkeen nimi, annos, ottoaika ja käyttötarkoitus.
7. Laadi lista (lääkekortti) lääkkeistäsi ja huolehdi, että se on ajan tasalla. Kirjaa listalle kaikki käyttämäsi lääkkeet; myös yksityislääkäreiden määräämät, ilman reseptiä hankitut sekä rohdokset, luontaistuotteet ja ravintolisät. Tiedot ovat tarpeellisia hoidon suunnittelussa, seurannassa ja yhteisvaikutusten havaitsemisessa. Pidä lääkelista mukanas. Listan laadinnassa voit hyödyntää valmiita sovelluksia (esimerkiksi www.laakekortti.fi tai www.laakkeeni.fi) sekä terveyskeskuksesta, sairaalasta tai apteekista saamaasi lääkekorttia.
8. Käytä lääkkeitä ohjeiden mukaisesti.



Kuva:
Pixabay.com

Käytä lääkkeiden ottamisen tukena lääkeannostelijaa eli dosettia. **Pidä aina ajantasainen lääkekortti mukanas.**

Tupakka ja kaatumisten ehkäisy

Kaatumisriskiä voi lisätä matala tai huono yleiskunto, jonka syynä voi olla liikkumattomuuden lisäksi tupakointi.

Tupakoivan henkilön elimistö ei jaksaa rasituksessa kuljettaa lihaksille riittävästi happea ja kun lihakset eivät saa tarvitsemaansa happea, kestävyys ja suorituskyky heikentyvät.



Pixabay /Tumisu

Tupakoivan sydän joutuu työskentelemään enemmän, jolloin myös syke nousee. Tupakointi lisää aivoverenkiertohäiriöiden ja luun lujuuden heikentymisen riskiä. Siksi myös kaatumisten yhteydessä tulevien murtumien riski kasvaa. Tukea tupakoinnin lopettamiseen saat terveydenhuollon ammattilaisilta tai internetissä toimivista palveluista.

Alkoholi ja kaatumisten ehkäisy

Ikääntymisen myötä elimistön toiminta muuttuu, vaikka terveys olisi muuten hyvä.

Alkoholin vaikutukset voimistuvat, koska elimistön nestepitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu. Tämä puolestaan tarkoittaa suurempia haitta- ja yhteisvaikutuksia. Yhden alkoholiannoksen poistuminen elimistöstä kestää kaksi tuntia.

Alkoholinkäyttö voi muuttua haitalliseksi, vaikka tavanomaisesti käyttämäsi määrä ei olisi kasvanut. Ikääntyminen voimistaa alkoholin päihdyttävää vaikutusta.

Jo yksi annos alkoholia (pullollinen keskiolutta tai siideriä 33 cl, lasi mietoa viiniä 12cl) lisää kaatumisen ja muiden tapaturmien riskiä. Kolme annosta lisää tapaturmariskiä huomattavasti.

Alkoholi heikentää tasapainon hallintaa, tarkkaavaisuutta ja reaktiokykyä. Samanlaisia vaikutuksia on joillakin lääkkeillä ja varsinkin alkoholilla ja lääkkeillä yhdessä vaikei alkoholia ja lääkkeitä otettaisi yhtä aikaa vaan peräkkäin.

Lisätietoa internetistä (linkit tarkistettu 15.9.2021)

- ♦ <http://www.turvallinenkoti.net>
- ♦ <http://www.kotitapaturma.fi>
- ♦ <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy>
- ♦ <http://www.ikainstituutti.fi/>
- ♦ <https://laakekortti.fi/>
- ♦ <http://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/materiaalia>
- ♦ <https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu>
- ♦ <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/>
- ♦ <https://www.voimaavanhuuteen.fi>

Käypähoito– ja liikuntasuositukset:

- ♦ **Lonkkamurtuma** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50040>
- ♦ **Osteoporoosi** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24065>
- ♦ **Liikunta** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075>
- ♦ **Liikunta on lääkettä** https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077
- ♦ **Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi40020>

Käytetyt lähteet suositusten lisäksi

(linkit tarkistettu 15.9.2021)

- ♦ **Epilepsialiitto.** Turvallinen asuminen ja epilepsia.
- ♦ **Muistiliitto.** 2010. Kiinni arjessa.
- ♦ **Pajala S.** 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, opas 16.
- ♦ **STM.** 2005. Arkea helpottavat välineet, opas ikäihmisille. Oppaita 25.
- ♦ **Verma I. & Hätönen J.** 2011. Ikäihmiset, asuminen ja teknologia. Käkäte-raportteja 2/2011.
- ♦ **Fimea.** http://www.fimea.fi/kehittaminen/laakeinformaation_kehittaminen/iakkaiden_laakityksen_tietokanta

Oppaan kuvat:

- ♦ **Maito ja Terveys,** <http://maitojaterveys.fi>,
- ♦ **UKK-instituutti,** <http://www.ukkinstituutti.fi>,
- ♦ **Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN),**
- ♦ **Pixabay.com**
- ♦ **Tanja Moilanen**
- ♦ **Anne Lopenen**
- ♦ TaTe (Tarja Tervo-Heikkinen)
- ♦ KYS-valokuvaus

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto - AKE 2023

Pysytään pystyssä-opas on tehty AKE-verkostoon osallistuvien organisaatioiden toimesta. Oppaan tekemiseen on osallistunut useita verkoston jäseninä toimivia asiantuntijoita eri aloilta. Hoitotyön tutkimussäätiö, Hotus ja Raha-automaattiyhdistys (RAY) ovat tukeneet oppaan tekemistä vuonna 2012.

- ♦ www.pshyvinvointialue.fi/ake



Vähennetään kaatumisia yksi tapahtuma kerrallaan!