



Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja
terveyspalvelukuntayhtymä

KAATUMISTEN EHKÄISY

Kaatuminen on yleisin tapaturma yli 65-vuotiaiden keskuudessa. Kolmannes 65 vuotta täyttäneistä ja puolet 80 vuotta täyttäneistä kaatuu vähintään kerran vuodessa. Kaatumisen tai putoamisen seurauksena kuolee Suomessa yli tuhat ihmistä vuosittain ja heistä kolme neljästä on yli 75-vuotias.

Kaatumiset ovat niin yleisiä tapahtumia ikäihmisten keskuudessa, että on helppo unohtaa niiden vakavat seuraukset. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi kaatumistapaturmien taloudelliset kustannukset ovat korkeat. Kaatumisen seurauksena ikäihmisen itsenäinen arjessa selviytyminen saattaa vaarantua. Toistuvat kaatumiset ennustavat pitkäaikaiseen hoitoon joutumista.

Kaatumisen syyt ovat usein monitekijäiset. Yksi merkittävimmistä syistä ikäihmisten kaatumisten taustalla on alaraajojen heikko lihaskunto ja huono tasapaino. Hyvä uutinen on, että lihaskunto, notkeus ja tasapaino ovat helpoimmin muokattavissa olevia kaatumisen riskitekijöitä. Lihaskuntoa ja tasapainoa voi kohentaa myöhäiselläkin iällä, mutta se edellyttää turvallisen ja testatun ohjelman käyttöä sekä ikäihmisen sitoutumista harjoitteluun.

Kaatumisten ehkäisemiseksi SOITE on tuottanut tasapainoharjoittelun työkalupakin, johon kuuluu ikäihmisille suunnattu kotiharjoitteluopas sekä ohjaajan opas. Työkalupakki on saatavilla SOITE:n nettisivuilla ja esimerkiksi kotihoidon työntekijät voivat hyödyntää sitä asiakastyössä. Opas pohjautuu OTAGO-ohjelmaan, joka on kehitetty erityisesti kaatumisten ehkäisyyn. OTAGO-ohjelman teho on todistettu tutkimuksissa ja sen on osoitettu vähentävän kaatumisia ja niistä johtuvia loukkaantumisia 35%. Kotiharjoitteluopas sisältää harjoitteita jalkalihasten vahvistamiseen ja tasapainon kohentamiseen. Harjoitteita tulisi tehdä kolmesti viikossa. Lihaskunto- ja tasapainoharjoitteiden lisäksi ohjelmaan kuuluu kävelyä vähintään kahdesti viikossa.