

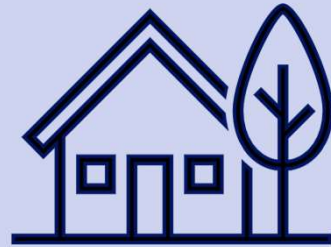
Kaatumisten ehkäisy –keskustelukorteista löydät tietoa kaatumisten riskitekijöihin ja niiden ehkäisemiseen liittyen. Voit leikata kortit erilleen ja hyödyntää niitä esimerkiksi ryhmäkeskustelun tukena. Vastaukset ja lisätietoa kortissa esitettyihin kysymyksiin on koottu viimeisille sivuille.

Ennen korttien käyttöä voi orientoitua aiheeseen katsomalla Pohteen Kaatumisten ehkäisy -videon sekä Lattialta ylös -videon, jotka löytyvät internetistä osoitteesta: digitaalinen.sotekeskus.pohde.fi/aihealue/kaatumisten-ehkaisy



1. Onko kotonasi tukikaiteita?

Mitkä ovat kodissasi sellaisia paikkoja, joissa tukikaiteesta olisi hyötyä?



Valaistuksella on tärkeä rooli turvallisen kotiympäristön luomisessa erityisesti yöaikaan. Ajastimien avulla turvataan valaistus liikkeellä ollessa.

2. Millaisia vaaratilanteita voi liittyä tilanteisiin, jossa valaistus ei ole riittävä?



län myötä näkökyvyn merkitys kasvaa tasapainon säätelyssä. Säännöllinen näön tarkastus sekä silmälasien puhdistus on tärkeää muistaa.

3. Millä apuvälineillä voit lisätä liikkumisen turvallisuutta kotona näkökykyyn liittyen?



Heikentynyt kuulo voi vaikuttaa tasapainokykyyn ja altistaa vaaratilanteille.

4. Millaisia vaaratilanteita voi syntyä heikentyneestä kuulosta johtuen?



Jalkineisiin tulee kiinnittää huomiota erityisesti ulkona liikkussa.

5. Millaiset ovat mielestäsi hyvät ja turvalliset jalkineet ulkona liikkussa?

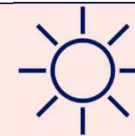
Millaiset jalkineet sopivat sisäkäyttöön? * * *



7. Mitä tarkoittaa osteoporoosi ja millä tavoin se liittyy kaatumisten ehkäisyyn?



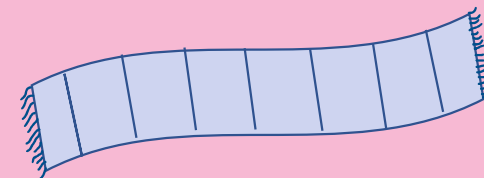
D-vitamiini muun muassa tehostaa vastustuskykyä, ehkäisee luiden haurastumista ja siihen liittyviä luunmurtumia. D-vitamiinia tulisi saada ympäri vuoden.



6. Mistä muualta saat D-vitamiinia kuin vitamiinipurkista?

Kasaantuvat ja liukkaat matot aiheuttavat paljon vaaratilanteita.

8. Millaisia vaaratilanteita matot voivat aiheuttaa? Mitä ratkaisuja keksit vaaratilanteiden välttämiseksi?



9. Mikäli liikkuminen on epävarmaa, lonkkasuojaimilla tai lonkkasuojahousuilla voi pehmentää kaatumista ja suojata luita murtumilta.



10. Tiedätkö kuinka paljon maksaa yhden lonkkamurtuman hoito ja kuntoutus?



11. Miten voit itse lisätä turvallisuutta ulkona liikkumiseen?



12. Tiedätkö mikä on tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino?



Monipuolinen ja riittävä ravinto on terveyden ja toimintakyvyn tukipilari. Esimerkiksi ruokahaluttomuuden tai syömisen vaikeuden taustalla voi olla heikentynyt suun terveys. Suunterveydellä on yhteys yleisterveyteen ja monet yleissairaudet ja lääkitykset vaikuttavat suunterveyteen.

13. Millä tavoin suun terveyttä voi ylläpitää ja parantaa?



Hampaat on hyvä harjata pehmeäharjaksisella hammasharjalla aamuin ja illoin fluorihammastahnaa käyttäen. Hammasharja tulisi vaihtaa säännöllisin väliajoin.

14. Tiedätkö kuinka usein hammasharja tulisi suosituksen mukaan vaihtaa?

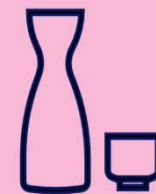


15. Tiedätkö kenen puoleen voit kääntyä, mikäli tarvitset ohjausta ja neuvontaa suun terveydenhoitoon liittyen?



Monet sairaudet ja lääkkeet aiheuttavat suun kuivumista. Kuiva suu voi vaikeuttaa puhumista ja nielemistä tai hankaloittaa hammasproteesin pitoa.

16. Mitä vinkkejä sinulla on kuivan suun hoitoon?



Vähäinen syljeneritys voi altistaa hampaiden reikiintymiselle ja muille suunsairauksille kuten sienitulehdukset. Jos suussa on tulehduksia tai muita vaivoja, jonka vuoksi syöminen on vaikeaa ja olo tuskainen, on tärkeää hakea apua hammaslääkäriltä.

17. Milloin olet viimeksi käynyt hammaslääkärissä?



Lääkkeiden vaikutukset ja niiden mahdolliset yhteisvaikutukset voivat lisätä kaatumisriskiä. Lääkitys kannattaa tarkistuttaa säännöllisin väliajoin esimerkiksi lääkärin käynnillä tai farmaseutilla.

19. Onko sinulla käytössäsi lääkekorttia vai muistatko ulkoa käyttämäsi lääkkeet ja luontaistuotteet?



Pureskelu lisää syljen erityistä, joten esimerkiksi ksylitolipurukumin ja -pastillin pureskelulla on hampaita suojaava vaikutus. Vältä kuitenkin sokeria sisältäviä pastilleja.

**18. Tiedätkö mitä on ksylitoli?
Millaisia olivat ensimmäiset ksylitolituotteet joita kokeilit?**



Lääkkeen oikea-aikainen ottaminen on tärkeää halutun vaikutuksen saamiseksi. Noudatathan ottoajankohdassa lääkärin ohjeita.

20. Miten voit helpottaa lääkkeiden ottamista ja muistamista?



21. Miten alkoholin käyttö voi lisätä kaatumisriskiä?



Täysipainoinen ruokavalio ja liikunta yhdessä hidastavat lihasmassan vähenemistä. Proteiinin tarpeen merkitys korostuu ikääntyessä.

22. Tiedätkö mistä saat proteiinia eli valkuaisaineita?



Hyvistä rasvoista saadaan elimistölle välttämättömiä vitamiineja ja rasvahappoja. Rasvoja tarvitaan solujen rakennusaineeksi sekä energiantuottoon.

23. Mitä hyvien rasvojen lähteitä tiedät? Kuinka tuttuja ne ovat sinun ruokavaliossasi?



Korkea ikä altistaa aliravitsemukselle, sillä erinäisten syiden takia keho ei välttämättä tunnista nälän tai janon tunnetta ja tällöin unohtaa syödä ja juoda tarpeeksi.

24. Pohdi, millä keinoin voi varmistaa, että tulee syötyä ja juotua riittävän usein?



Liike: Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liike yhteensä 20 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

Mihin arjen tilanteeseen voit yhdistää yllä olevan liikkeen?

Haaste: Ojenna jalkojasi vuorotellen vähintään 10 kertaa aina kun istut tuolille.



Liike: Seiso ja ota tarvittaessa käsillä tukea pöydästä. Nosta rauhallisesti kantapäät irti lattiasta ja nouse päkiöiden varaan. Laskeudu rauhallisesti ja hallitusta alas. Toista liike 10 kertaa. Pidä tauko ja tee sama liike uudelleen.

Mihin arjen tilanteeseen voit yhdistää yllä olevan liikkeen?

Haaste: Tee päkiöille nousua aamuisin vähintään 10 kertaa ennen kuin laitat sukat jalkaasi.



Liike: Seiso ja ota tarvittaessa käsillä tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä. Voit tehdä liikkeen myös tuolilla istuen. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös, kuin marssisit paikallasi. Toista liike yhteensä 20 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

Mihin arjen tilanteeseen voit yhdistää yllä olevan liikkeen?

Haaste: Nostele polviasia / marssi paikallasi kun odotat kahvin tai teen keittymistä.



Liike: Istuudu tuolin etureunaan, nojaa ylävartaloa eteenpäin ja nouse rauhallisesti seisomaan. Laskeudu rauhallisesti takaisin tuolille istumaan.

Mihin arjen tilanteeseen voit yhdistää yllä olevan liikkeen?

Haaste: Televisiota katsoessa, nouse seisomaan ja istu alas vähintään 10 kertaa aina kun tulee mainostauko tai sääennuste. Tee liike rauhalliseen tahtiin.



Liike: Seiso ryhdikkäästi. Ota askel sivulle ja tuo toinen jalka viereen. Etene sivuttain askeltaen muutamia metrejä ja vaihda sen jälkeen suunta. Kulje pöytätason tai seinän vierellä, jotta saat tarvittaessa kädelläsi tukea.

Mihin arjen tilanteeseen voisi yhdistää yllä olevan liikkeen?

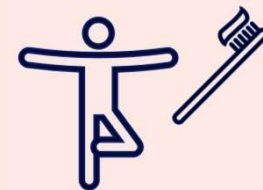
Haaste: Tee sivuaskel-harjoituksia musiikkia kuunnellessasi.



Liike: Seiso ryhdikkäässä asennossa. Siirrä paino oikealle jalalle ja nosta vasenta jalkapohjaa kevyesti irti lattiasta oikean nilkan tai polven korkeudelle. Seiso oikealla jalalla korkeintaan 30 sekuntia ja laske vasen jalka alas. Toista liike vasemmalla jalalla seisten.

Mihin arjen tilanteeseen voisi yhdistää yllä olevan liikkeen?

Haaste: Seiso yhdellä jalalla hampaita pestessäsi.



Portaat vai hissi? Portaissa kulkeminen harjoittaa jalka- ja keskivartalon lihasten lisäksi myös sydän- ja verenkiertoelimestöä sekä hapenottokykyä.

Portaita alaspäin kulkeminen on tehokas harjoittelumuoto, jossa jalkojen lihakset kuormittuvat maltillisesti. Yksikin porraskaskelma riittää harjoitteluun.



Missä sinä voisit tehdä porrasharjoituksia?

Arjen aktiivisuus on liikkumisen perusta. Esimerkiksi roskia viedessä voi kulkea hieman pidemmän mutkan kautta takaisin sisälle tai postia hakiessa voi kävellä ensin korttelin ympäri. Jo pienet lisäykset arjessa ovat merkityksellisiä hyvinvointisi kannalta.

Millaisiin arjen tilanteisiin sinä voisit lisätä liikettä?



Oletko vähentänyt liikkumistasi sen vuoksi, että pelkää kaatuvasi?

Kaatumisen pelko lisää omalta osaltaan kaatumisriskiä. On tärkeää ottaa kaatumisen pelko puheeksi terveydenhuollon henkilöstön kanssa, jotta kaatumisten riskitekijöihin voidaan puuttua ajoissa.



Liikkumisen apuvälineet antavat turvaa ja tukea silloin, kun liikkuminen on epävarmaa. Apuväline lisää liikkumisen turvallisuutta, mutta säännöllinen ja monipuolinen liikuntaharjoittelu ehkäisee tehokkaimmin kaatumisia.

Missä vaiheessa liikkumisen apuväline olisi sinun mielestäsi hyvä ottaa käyttöön?



Pyydä puolisoa, naapuria, tuttavaa tai ystävää kanssasi kävelylle. Keho saa liikettä ja mieli piristyy samalla kun kuulumiset vaihtuvat.

Haaste 1: Kyläillessä, sopikaa että käytte kävelyllä ennen kahvittelua.



Haaste 2: Sopikaa kauempana asuvan ystävän, tuttavan tai sukulaisen kanssa niin sanottu lenkipuhelu eli vaihtakaa kuulumiset puhelimitse samalla kun käytte kävelyllä.



Kaatumisista on aina tärkeää mainita terveydenhuollon henkilöstölle.

Onko sinulla ollut läheltä piti -tilanteita tai kaatumisia (kompastuminen, liukastuminen, putoaminen) viimeisen vuoden aikana? Mikä tilanteen aiheutti?



Vastauksia ja lisätietoa korteissa esitettyihin kysymyksiin: löydät keskustelukortin kysymyksen edestä numeron, johon alla olevat vastaukset kuuluvat.

1. Onko kotonasi tukikaiteita? Millaisissa tilanteissa tukikaiteesta voisi olla hyötyä? Tukikaiteet lisäävät turvallisuutta esimerkiksi portaikoissa, wc-, suihku- ja saunatiloissa. Tukikaide on tärkeä myös ulkoportaissa. Löydät lisää tietoa kodin turvallisuuteen liittyen esimerkiksi osoitteesta www.ukkinstituutti.fi, liikkumisen turvallisuus, kaatumisten ehkäisy iäkkäille ja heidän läheisilleen, koti- ja lähiympäristön turvallisuus sekä kotitapaturma.fi, turvallisia vuosia-opas.

2. Millaisia vaaratilanteita voi liittyä tilanteisiin, jossa valaistus ei ole riittävä? Näkö on olennainen osa tasapainonsäätelyä, joten riittävän valaistuksen merkitys on huomattava. Tämä tulisi huomioida esimerkiksi pimeään aikaan ulkona liikkuessa ja sisätiloissa erityisesti portaissa. Myös yöllä on tärkeää huolehtia riittävästä valaistuksesta esimerkiksi erilaisten yövalaisimien avulla.

3. Millä apuvälineillä voit lisätä liikkumisen turvallisuutta kotona näkökykyyn liittyen? Esimerkiksi silmälasit, valaistus, kohdevalaisimet, otsalamppu. Löydät lisätietoa näköön liittyen osoitteesta www.terveyskyla.fi (kuntoutumistalo, kuntoutujalle, näkemisen ongelmat)

4. Millaisia vaaratilanteita voi syntyä heikentyneestä kuulosta johtuen? Heikentynyt kuulo vaikuttaa tasapaino- ja kävelykykyyn sekä altistaa vaaratilanteille. Esimerkiksi kodin ulkopuolella liikkuessa ei aina ehdi reagoimaan takaa lähestyviin ajoneuvoihin ajoissa, säikähdykset saattavat aiheuttaa horjahduksia. Löydät lisää tietoa kuuloon liittyen www.terveyskyla.fi (kuulotalo)

5. Millaiset ovat mielestäsi hyvät ja turvalliset jalkineet ulkona liikkuessa? Millaiset jalkineet sopivat sisäkäyttöön? Ulkokäyttöön tukevat kengät. Liukkailla liikkuessa kitka- tai nastakenkien tai kenkien liukuesteiden käyttö tärkeää. Mikäli käyttää sisäkenkiä, on kevyet jalkineet pitävällä pohjalla varmempi valinta kuin liukkaat sukat.

6. Mistä muualta saat D-vitamiinia kuin vitamiinipurkista? Kesällä auringonvalosta sekä jonkin verran kalasta, vitaminoidusta maidosta tai rasvavälikkeestä.

7. Mitä tarkoittaa osteoporoosi ja millä tavoin se liittyy kaatumisten ehkäisyyn? Osteoporoosi eli luukato tarkoittaa luun määrän vähenemistä eli luu on hauras ja altis luunmurtumille jopa ilman vammaa. Tutustu luustoliitto.fi sivustoon.

8. Millaisia vaaratilanteita matot voivat aiheuttaa? Mitä ratkaisuja keksit vaaratilanteiden välttämiseksi? Mattojen reunat tai helposti rullaantuvat matot aiheuttavat vaaranpaikkoja kulkijalle. Liukkaiden mattojen alle voi laittaa liukuesteet ja repsottavat matot kannattaa ottaa pois tai vaihtaa sellaisiin mattoihin, joissa reunat pysyvät alhaalla.

9. Löydät lonkkasuojia apuvälineitä myyvistä liikkeistä.

10. Tiedätkö kuinka paljon maksaa yhden lonkkamurtuman hoito ja kuntoutus? Yhden lonkkamurtuman kustannukset potilasta kohden vamman jälkeisenä vuotena ovat noin 30 000 € sisältäen leikkaus- ja sairaalahoidon, lääkehoidon, kuntoutuksen, apuvälineet ja mahdollisen kotihoidon. Mikäli aikaisemmin kotona asunut ikäihminen joutuu siirtymään hoiva- tai palveluasumiseen, kustannukset lähes kaksinkertaistuvat.

11. Miten voit itse lisätä turvallista ulkona liikkumista? Ulkona liikkumisen turvallisuutta heikentävät huonojen jalkineiden lisäksi liukas tai epätasainen kulkuväylä, heikko valaistus, huonosti havaittavat kynnykset tai portaat

12. Tiedätkö mikä on tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino? Vastaus: Tehokkain yksittäinen ehkäisykeino on monipuolinen liikuntaharjoittelu, erityisesti lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu.

13. Millä tavoin suunterveyttä voi ylläpitää ja parantaa? Hammasvälit on hyvä puhdistaa hammaslangalla, hammasväliharjalla tai harjatikulla, sillä myös hammasväleihin kertyy bakteeripeitettä, joka altistaa reikiintymiselle, hammaskiven muodostumiselle, ientulehdukselle sekä pahanhajuiselle hengitykselle. Säännöllinen suun ja hampaiden puhdistus ehkäisee suunsairauksia. Tutustu lisää www.hammaslaakariliitto.fi, suunterveys eri ikäkausina – ikääntyneiden suunterveys.

14. Tiedätkö kuinka usein hammasharja tulisi suosituksen mukaan vaihtaa? Noin kolmen kuukauden välein.

15. Tiedätkö kenen puoleen voit kääntyä, mikäli tarvitset ohjausta ja neuvoa suunterveydenhoitoon? Saat ohjausta ja neuvontaan suunterveydenhoitoon hammashoitolassa esimerkiksi suuhygienistiltä.

16. Mitä vinkkejä sinulla on kuivan suun hoitoon? Kuivan suun tuotteet apteekista, veden juonti ja suun kostutus vedellä, ruokaöljyä voi sipaista kuivan suun limakalvoille.

17. Milloin olet viimeksi käynyt hammaslääkärissä?

18. Tiedätkö mitä on ksylitoli? Millaisia olivat ensimmäiset ksylitolituotteet joita kokeilit? Ksylitolia valmistetaan teollisesti esimerkiksi koivun kuituaineesta, ksylitolia kutsutaan myös koivusokeriksi. Ksylitolia löydettiin ensimmäisen kerran luonnosta 1940-luvulla. Ensimmäiset kaupalliset ksylitolipurukumit tulevat markkinoille Suomessa ja Yhdysvalloissa 1975. Ksylitoli suojaa hampaita, mutta ei korvaa hampaiden harjausta.

19. Onko sinulla käytössäsi lääkekorttia vai muistatko ulkoa käyttämäsi lääkkeet? Vinkki: Laadi lääkkeistäsi ja ilman reseptiä olevista luontaistuotteista lista tai lääkekortti ja pidä se ajan tasalla ja mukanas. Löydät lisätietoa www.laakekortti.fi

20. Miten voit helpottaa lääkkeiden ottamista ja muistamista? Erilaiset lääkeannostelijat toimivat apuna lääkkeiden otossa. Dosetista on helppo tarkistaa, onko päivän lääkkeet otettu ja sinne voi annostella myös vitamiinit ja muut lisäravinteet.

21. Miten alkoholin käyttö voi lisätä kaatumisriskiä? Pienikin määrä alkoholia heikentää tarkkaavaisuutta, tasapainon hallintaa sekä reaktiokykyä ja altistaa näin ollen kaatumistapaturmille. Alkoholi saattaa heikentää tai voimistaa tiettyjen lääkkeiden vaikutusta ja lisätä kaatumisvaaraa. Haitalliset yhteisvaikutukset voivat olla hyvinkin vakavia, vaikka lääkkeitä ja alkoholia ei käytetä yhtä aikaa.

22. Tiedätkö mistä saat proteiinia? Esimerkiksi lihasta, siipikarjasta, kalasta, maitotuotteista (maito, piimä, jogurtti, rahka, raejuusto, juusto), kananmunasta sekä palkokasveista

23. Mitä hyvien rasvojen lähteitä tiedät? Kuinka tuttuja ne ovat sinun ruokavaliossasi? Kasviöljyt kuten rypsi-, rapsi- ja oliiviöljy, pähkinät, siemenet, mantelit, rasvainen kala (lohi) ja avokado

24. Pohdi, millä keinoin voi varmistaa, että tulee syötyä ja juotua riittävän usein? Päivän rytmittäminen ja toistuvat arjen rutiinit varmistavat sen, että ateria tulee syötyä säännöllisesti. Voit hörpätä lasin vettä aina kun olet juonut kahvia tai teetä. Ota tavoitteeksi juoda päivän aikana tietty määrä vettä ja käytä mittarina esimerkiksi vesipulloa tai –kannua.

Kaatumisten ehkäisystä löytyy lisää tietoa esimerkiksi seuraavilta verkkosivuilta:

- [Kaatumisten ehkäisy, Digitaalinensoitekeskus \(pohde.fi\)](https://digitaalinensoitekeskus.pohde.fi)

<https://digitaalinensoitekeskus.pohde.fi/aihealue/kaatumisten-ehkaisy/?as=t>

- [Kaatumisten ehkäisy, Kuntoutumistalo, Terveyskylä \(terveyskyla.fi\)](https://www.terveyskyla.fi)

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/kaatumisten-ehk%C3%A4isy>

- [Liikkumisen turvallisuus, UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi)

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/>

- [Valmiit liikuntaohjeet sekä liikuntavideot, Ikäinstituutti, Voitas \(voitas.fi\)](https://voitas.fi)

<https://voitas.fi>

- [Pysytään pystyssä –ryhmätoiminta, Opas ohjaajalle, Ikäinstituutti \(ikainstituutti.fi\)](https://www.ikainstituutti.fi)

<https://www.ikainstituutti.fi/tuote/pysytaan-pystyssa-ryhmatoiminta-opas-ohjaajalle/>